



\*\* - с 1.03 в салатах по Т.К. №5, №11, №11/1 свежую морковь заменить на отварную( см. Т.К.)  
 \*\*\* - салаты по Т.К. №8, №10, 10/1, №13 с 1.03 заменить на салат по Т.К. №4.

**Примерное циклическое меню**

День: понедельник  
 Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

**День 1**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	
				Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>												
42	Каша гречневая рассыпчатая Гречка	60	20,00	12,30	6,10	59,50	342,00	2,48	3,40	11,94	88,23	
	Сливочное масло		3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,22	11,90	68,40	
59	<b>Яйцо варёное</b>	43,8	50,00	5,10	4,60	0,30	63,00	<b>2,23</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>	<b>27,59</b>	
31	Икра кабачковая(баклажанная)	70	70,00	1,90	8,90	7,70	119,00	<b>1,33</b>	<b>6,23</b>	<b>5,39</b>	<b>83,30</b>	
105	Кофейный напиток со сгущённым молоком Кофейный напиток Сгущённое молоко	200	1,70 40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00	
98	<b>Печенье с маслом</b> Печенье	40	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	<b>3,08</b>	<b>11,17</b>	<b>29,89</b>	<b>232,90</b>	
89	Сливочное масло	10	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>423,80</b>						<b>11,97</b>	<b>24,81</b>	<b>69,43</b>	<b>550,02</b>	
<b>Обед</b>												
16	Борщ с фасолью и сметаной Картофель Свекла Лук Морковь Фасоль Томатная паста Сметана Масло растительное	200	85,00 20,00 10,00 10,00 10,00 5,00 11,00 2,00	2,00 1,50 1,40 1,30 21,00 4,80 2,50 0,00	0,40 0,10 0,20 0,10 2,00 0,00 20,00 99,90	16,30 8,80 8,20 6,90 47,00 19,00 3,40 0,00	77,00 42,00 41,00 35,00 298,00 102,00 206,00 899,00	5,09 1,28 0,24 0,11 0,10 0,24 0,28 0,00	6,18 0,26 0,02 0,02 0,01 0,00 2,20 2,00	20,98 10,43 1,41 0,66 0,55 4,70 0,95 0,37 0,00	162,04 49,28 6,72 3,28 2,80 29,80 5,10 22,66 17,98	

56	Капуста Масло сливочное	50,00 2,00	40,00 2,00	1,80 0,80	0,10 72,50	4,70 1,30	28,00 661,00	0,72 0,02	0,04 1,45	1,88 0,03	11,20 13,22
80	Макаронные отварные с маслом Масло сливочное Бифштекс Мясо Лук Мука Яйцо Растительное масло	150 78	50,00 3,00 100,80 10,00 10,00 10,00 2,00	11,00 0,80 18,60 1,40 10,30 12,70 0,00	1,30 72,50 16,00 0,20 1,10 11,50 99,90	70,50 1,30 0,00 8,20 70,60 0,70 0,00	338,00 661,00 218,00 41,00 334,00 157,00 899,00	5,52 5,50 19,37 17,11 0,11 1,03 1,11 0,00	2,83 0,65 17,85 14,72 0,02 0,11 1,01 2,00	35,29 35,25 7,78 0,00 0,66 7,06 0,06 0,00	188,83 169,00 19,83 268,96 3,28 33,40 13,74 17,98
9/1	Салат из свежей капусты *** Капуста Лук Морковь Масло растительное	50	50,00 40,00 8,00 4,00 2,00	1,80 1,40 1,30 0,00	0,10 0,20 0,10 99,90	4,70 8,20 6,90 0,00	28,00 41,00 35,00 899,00	0,88 0,72 0,11 0,05 0,00	2,06 0,04 0,02 0,00 2,00	2,81 1,88 0,66 0,28 0,00	33,86 11,20 3,28 1,40 17,98
108	Кисель из сухофруктов сухофрукты Крахмал сахар с-витамин Хлеб	180	18,00 10,00 10,00 0,05 50,00	1,30 0,00 0,00 0,05 7,90	0,00 0,00 0,00 1,00	49,80 99,80 48,30	209,00 399,00 235,00	0,23 0,23 0,00 0,00 3,95	0,00 0,00 0,00 0,00 29,42	18,94 8,96 0,00 9,98 24,15	77,52 37,62 0,00 39,90 117,50
	<b>Всего за обед</b>	<b>708</b>						<b>35,04</b>	<b>29,42</b>	<b>109,95</b>	<b>848,71</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>											
35/1	Овощное рагу Картофель Капуста Лук Морковь Томатная паста Масло сливочное Масло растительное Булка	170	130,00 200,00 10,00 10,00 5,00 2,00 4,00 40,00	2,00 1,80 1,40 1,30 4,80 0,80 0,00 7,70	0,40 0,10 0,20 0,10 0,00 72,50 99,90 3,00	16,30 4,70 8,20 6,90 19,00 1,30 0,00 50,10	77,00 28,00 41,00 35,00 102,00 661,00 899,00 259,00	5,31 1,96 2,88 0,11 0,10 0,24 0,02 0,00 3,08	6,02 0,39 0,16 0,02 0,01 0,00 1,45 4,00 1,20	25,68 15,97 7,52 0,66 0,55 0,95 0,03 0,00 20,04	180,62 75,46 44,80 3,28 2,80 5,10 13,22 35,96 103,60
110	Чай с лимоном Чай Лимон Сахар	200	1,00 10,00 15,00	0,90 0,00 0,00	0,10 0,00 0,00	3,00 99,80	34,00 399,00	0,09 0,00 0,00	0,01 0,00 0,00	0,30 14,97	3,40 59,85
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>410</b>						<b>8,48</b>	<b>7,23</b>	<b>60,99</b>	<b>347,47</b>
<b>Ужин</b>											
90	Кефир	180	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40



День: вторник  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 2

№ рецептур ы	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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
47	<b>Каша молочная "Полтавка"</b>	200							<b>7,25</b>	<b>7,30</b>	<b>29,05</b>	<b>212,03</b>
	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
105	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>15,62</b>	<b>111,90</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
89	<b>Булка с маслом и сыром</b>	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	<b>6,29</b>	<b>12,05</b>	<b>15,16</b>	<b>195,40</b>
88	Масло сливочное	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Сыр	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,90	3,90	0,00	51,60
	Булка								2,31	0,90	15,03	77,70
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>455,00</b>							<b>17,02</b>	<b>23,19</b>	<b>59,83</b>	<b>519,33</b>
<b>Обед</b>												
19	<b>Рассольник со сметаной</b>	200							<b>2,43</b>	<b>6,97</b>	<b>15,84</b>	<b>136,64</b>
	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		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80
	Солёный огурец		15,00	12,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,10	0,01	0,20	1,56
	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
75	<b>Котлета мясная</b>	90							<b>19,58</b>	<b>18,65</b>	<b>12,76</b>	<b>296,99</b>
	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90



	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80
	Всего за уплотнённый полдник	490							23,25	12,83	56,14	434,59
<b>Ужин</b>												
90	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60
97	Гренка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60
	Всего за ужин	220							8,12	8,40	27,60	224,20
	Соль за день	5	5,00	5,00								
	Всего за день	1860							77,52	73,83	222,03	1879,02

День: среда  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 3

№ рецептур ы	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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
50	<b>Каша молочная"Дружба"</b>	200							<b>6,57</b>	<b>7,46</b>	<b>29,83</b>	<b>213,93</b>
	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
103	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>3,97</b>	<b>4,14</b>	<b>20,81</b>	<b>137,63</b>
	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
	<b>Булка с маслом</b>								<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>450,00</b>							<b>13,70</b>	<b>19,81</b>	<b>71,93</b>	<b>523,66</b>
<b>Обед</b>												
20	<b>Суп овощной на м/б</b>	200							<b>5,43</b>	<b>7,50</b>	<b>14,32</b>	<b>147,18</b>
	Яйцо		25,00	21,87	12,70	11,50	0,70	157,00	2,78	2,52	0,15	34,34
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28
	Зелёный горошек		20,00	18,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,56	0,04	1,17	7,20
	Капуста		30,00	24,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,43	0,02	1,13	6,72
	Сметана		6,00	6,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,15	1,20	0,20	12,36
	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
76	<b>Печень говяжья по - строгановски</b>	100/40							<b>25,86</b>	<b>6,95</b>	<b>9,91</b>	<b>213,56</b>
	Печень		146,00	125,00	20,00	3,10	4,00	130,00	25,00	3,88	5,00	162,50
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70
	Сметана		5,00	5,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,13	1,00	0,17	10,30

	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
42	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150							<b>6,17</b>	<b>4,50</b>	<b>29,78</b>	<b>184,22</b>
	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
8	<b>Салат из квашеной капусты</b>	50							<b>0,83</b>	<b>2,05</b>	<b>1,86</b>	<b>30,46</b>
	Капуста квашеная		50,00	40,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,72	0,04	1,20	9,20
	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
106	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>18,94</b>	<b>77,52</b>
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	С-витамин		0,05	0,05								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>710</b>							<b>42,47</b>	<b>21,51</b>	<b>98,96</b>	<b>770,44</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
63	<b>Сырник творожный с изюмом</b>	120							<b>21,54</b>	<b>16,54</b>	<b>27,04</b>	<b>353,68</b>
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00
	Изюм		10,00	10,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,34	0,14	4,83	28,40
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	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
85	<b>Соус молочно-сметанный</b>	100							<b>3,09</b>	<b>4,40</b>	<b>11,95</b>	<b>101,08</b>
	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	5,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,04	0,00	4,05	16,75
	Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,99	11,97
102	<b>Сок фруктовый</b>	250	250,00	250,00	0,50	0,10	10,10	46,00	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
	<b>Булка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>510</b>							<b>28,21</b>	<b>22,24</b>	<b>69,13</b>	<b>604,36</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>
101	<b>Повидло</b>	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>18,06</b>	<b>74,40</b>

	<b>Фрукты свежие</b>	114	130,00	114,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>11,17</b>	<b>53,58</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>344</b>							<b>7,31</b>	<b>5,56</b>	<b>46,45</b>	<b>275,18</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5,00	5,00								
	<b>Всего за день</b>	<b>1915</b>							<b>91,68</b>	<b>69,11</b>	<b>286,47</b>	<b>2173,63</b>



День: четверг  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 4

№ рецептур ы	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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
48	Каша гречневая молочная	200							<b>7,45</b>	<b>8,50</b>	<b>26,95</b>	<b>215,28</b>
	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
105	Кофейный напиток на молоке	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>15,62</b>	<b>111,90</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
89	Булка с маслом и сыром								<b>7,06</b>	<b>12,11</b>	<b>21,29</b>	<b>223,70</b>
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
88	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
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>465,00</b>							<b>17,99</b>	<b>24,45</b>	<b>63,86</b>	<b>550,88</b>
<b>Обед</b>												
24\1	Суп "Полевой" со сметаной на м/б	200							<b>5,55</b>	<b>8,73</b>	<b>17,54</b>	<b>171,49</b>
	Яйцо		25,00	21,80	12,70	11,50	0,70	157,00	2,77	2,51	0,15	34,23
	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
74	Жаркое по-домашнему	210							<b>20,03</b>	<b>17,78</b>	<b>8,56</b>	<b>275,98</b>
	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56
	Картофель		180,00	135,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,43	0,14	6,35	37,80

	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		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
5	<b>Салат из зелёного горошка с солёным огурцом</b>	55							<b>1,27</b>	<b>2,09</b>	<b>2,88</b>	<b>35,70</b>
	Солёные огурцы		20,00	16,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,13	0,02	0,27	2,08
	Зелёный горошек		40,00	35,00	3,10	0,20	6,50	40,00	1,09	0,07	2,28	14,00
	Лук*		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
107	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>15,08</b>	<b>66,33</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	С-витамин		0,05	0,05					0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>695</b>							<b>31,08</b>	<b>29,31</b>	<b>68,20</b>	<b>667,00</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
66	<b>Котлета рыбная</b>	70							<b>17,47</b>	<b>4,85</b>	<b>12,79</b>	<b>164,61</b>
	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		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	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\1	<b>Салат из отварной свеклы с чесноком</b>	100							<b>1,93</b>	<b>4,13</b>	<b>11,16</b>	<b>89,22</b>
	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
110	<b>Чай с лимоном</b>	200							<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>10,28</b>	<b>43,30</b>
	Чай		1,00	1,00								
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	<b>Булка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>

	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>410</b>							<b>22,57</b>	<b>10,19</b>	<b>54,27</b>	<b>400,73</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>
100	<b>Зефир</b>	60	60,00	60,00	0,50	0,00	80,00	324,00	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>48,00</b>	<b>194,40</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>240</b>							<b>5,34</b>	<b>7,20</b>	<b>55,56</b>	<b>315,00</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5,00	5,00								
	<b>Всего за день</b>	<b>1925</b>							<b>76,98</b>	<b>71,15</b>	<b>241,89</b>	<b>1933,60</b>



День: пятница  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 5

№ рецептур ы	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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
62	<b>Пудинг творожный</b>	110							<b>20,37</b>	<b>12,30</b>	<b>16,56</b>	<b>262,48</b>
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	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
84	<b>Соус молочный</b>	100							<b>2,96</b>	<b>3,20</b>	<b>13,36</b>	<b>95,42</b>
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00
	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
103	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>3,97</b>	<b>4,14</b>	<b>15,82</b>	<b>117,68</b>
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	<b>Булка с маслом</b>								<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>
	Булка	30	30,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>450,00</b>							<b>30,45</b>	<b>27,85</b>	<b>67,04</b>	<b>647,68</b>
<b>Обед</b>												
23	<b>Суп картофельный с яйцом со сметаной на к/б</b>	200							<b>4,56</b>	<b>8,44</b>	<b>12,19</b>	<b>143,45</b>
	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		25,00	21,80	12,70	11,50	0,70	157,00	2,77	2,51	0,15	34,23
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66
82	<b>Плов из отварной курицы</b>	210							<b>26,37</b>	<b>26,06</b>	<b>39,21</b>	<b>496,86</b>
	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
8	<b>Салат из квашеной капусты</b>	50							<b>0,83</b>	<b>2,05</b>	<b>1,86</b>	<b>30,46</b>
	Капуста квашеная		50,00	40,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,72	0,04	1,20	9,20
	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
106	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>18,94</b>	<b>77,52</b>
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	С-витамин	0,50	0,05	0,05								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>690,5</b>							<b>35,95</b>	<b>37,05</b>	<b>96,35</b>	<b>865,79</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
12	<b>Салат "Зимний"</b>	160							<b>9,01</b>	<b>11,54</b>	<b>20,86</b>	<b>224,39</b>
	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46
	Морковь		30,00	24,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,31	0,02	1,66	8,40
	Солёный огурец		30,00	30,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,24	0,03	0,51	3,90
	Зелёный горошек		30,00	27,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,84	0,05	1,76	10,80
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28
	Масло растительное		6,00	6,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,99	0,00	53,94
59	<b>Яйцо</b>		50,00	43,70	12,70	11,50	0,70	157,00	5,55	5,03	0,31	68,61
102	<b>Сок фруктовый</b>	250	250,00	250,00	0,50	0,10	10,10	46,00	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>440</b>							<b>11,82</b>	<b>12,54</b>	<b>45,99</b>	<b>348,09</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>
99	<b>Яблоко</b>	110							<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>51,70</b>
	Яблоко		124,00	110,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,44	0,44	10,78	51,70
	<b>Всего за ужин</b>	<b>310</b>							<b>7,20</b>	<b>5,54</b>	<b>28,00</b>	<b>198,90</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5,00	5,00								
	<b>Всего за день</b>	<b>1875</b>							<b>85,42</b>	<b>82,97</b>	<b>237,38</b>	<b>2060,45</b>

День: понедельник  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
53	<b>Плов вегетарианский с изюмом</b>	200							<b>4,57</b>	<b>3,64</b>	<b>54,27</b>	<b>274,59</b>
	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		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
104	<b>Кофейный напиток со сгущённым молоком</b>	200							<b>2,84</b>	<b>2,00</b>	<b>22,08</b>	<b>118,00</b>
	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
98	<b>Печенье с маслом</b>	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,00	3,92	29,76	166,80
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>450,00</b>							<b>10,49</b>	<b>16,81</b>	<b>106,24</b>	<b>625,49</b>
<b>Обед</b>												
26	<b>Суп гороховый(фасолевый) со сметаной</b>	200							<b>4,78</b>	<b>6,14</b>	<b>18,29</b>	<b>148,09</b>
	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
39	<b>Картофельное пюре</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>
	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
75	<b>Котлета мясная</b>	90							<b>19,58</b>	<b>18,65</b>	<b>12,76</b>	<b>296,99</b>

	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56
	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
9	<b>Салат из свежей капусты</b>	<b>50</b>							<b>0,79</b>	<b>4,05</b>	<b>2,71</b>	<b>51,00</b>
	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 растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96
107	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	<b>180</b>							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>15,08</b>	<b>66,33</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	С-витамин		0,05	0,05								
	<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>7,90</b>	<b>1,00</b>	<b>48,30</b>	<b>235,00</b>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>720</b>							<b>33,58</b>	<b>35,31</b>	<b>97,41</b>	<b>846,91</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
59	<b>Яйцо вареное</b>	<b>43,7</b>	<b>50,00</b>	<b>43,70</b>	<b>5,10</b>	<b>4,60</b>	<b>0,30</b>	<b>63,00</b>	<b>2,23</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>	<b>27,53</b>
56	<b>Макароны отварные с маслом</b>	<b>150</b>							<b>5,52</b>	<b>2,83</b>	<b>35,29</b>	<b>188,83</b>
	Макароны		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
102	<b>Сок фруктовый</b>	<b>250</b>	<b>250,00</b>	<b>25,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
	<b>Булка</b>	<b>30</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>7,70</b>	<b>3,00</b>	<b>50,10</b>	<b>259,00</b>	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>473,7</b>							<b>10,56</b>	<b>5,84</b>	<b>60,55</b>	<b>340,06</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Ряженка</b>	<b>180</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>2,80</b>	<b>4,00</b>	<b>4,20</b>	<b>67,00</b>	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>
	<b>Булка</b>	<b>40</b>	<b>40,00</b>	<b>40,00</b>	<b>7,70</b>	<b>3,00</b>	<b>50,10</b>	<b>259,00</b>	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>220</b>							<b>8,12</b>	<b>8,40</b>	<b>27,60</b>	<b>224,20</b>
	<b>Соль за день</b>	<b>5</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>								
	<b>Всего за день</b>	<b>1928</b>							<b>62,75</b>	<b>66,35</b>	<b>291,81</b>	<b>2036,66</b>

День: вторник  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
58	<b>Омлет</b> Яйцо Масло сливочное Мука Молоко	110							<b>8,05</b> 5,56 0,02 1,03 1,45	<b>8,19</b> 5,03 1,45 0,11 1,60	<b>9,74</b> 0,31 0,03 7,06 2,35	<b>145,31</b> 68,69 13,22 33,40 30,00
10	<b>Салат из свежей капусты с зелёным горошком***</b> Капуста Масло растительное Морковь Зелёный горошек Лук	100							<b>2,32</b> 1,44 0,00 0,21 0,56 0,11	<b>3,15</b> 0,08 3,00 0,02 0,04 0,02	<b>6,69</b> 3,76 0,00 1,10 1,17 0,66	<b>65,45</b> 22,40 26,97 5,60 7,20 3,28
105	<b>Кофейный напиток на молоке</b> Кофейный напиток Молоко Сахар	200							<b>3,48</b> 0,00 3,48 0,00	<b>3,84</b> 0,00 3,84 0,00	<b>15,62</b> 0,00 5,64 9,98	<b>111,90</b> 0,00 72,00 39,90
89	<b>Булка с маслом</b> 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	<b>2,39</b> 2,31 0,08	<b>7,97</b> 0,72 7,25	<b>16,00</b> 15,87 0,13	<b>145,60</b> 79,50 66,10
<b>Всего за завтрак</b>		<b>450,00</b>							<b>16,24</b>	<b>23,15</b>	<b>48,05</b>	<b>468,26</b>
<b>Обед</b>												
30	<b>Щи из квашеной капусты со сметаной</b> Картофель Квашенная капуста Лук Морковь Сметана Масло сливочное	200							<b>2,75</b> 1,28 0,72 0,11 0,10 0,28 0,02	<b>5,97</b> 0,26 0,04 0,02 0,01 2,20 1,45	<b>14,19</b> 10,43 1,20 0,66 0,55 0,37 0,03	<b>123,52</b> 49,28 9,20 3,28 2,80 22,66 13,22



	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
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>490</b>							<b>23,69</b>	<b>11,27</b>	<b>63,35</b>	<b>453,16</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>
97	<b>Гренка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>
	<b>Фрукты свежие</b>	106	120,00	106,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>10,39</b>	<b>49,82</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>326</b>							<b>8,72</b>	<b>6,12</b>	<b>37,63</b>	<b>248,82</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5,00	5,00								
	<b>Всего за день</b>	<b>1895</b>							<b>77,56</b>	<b>70,55</b>	<b>233,73</b>	<b>1898,32</b>

День: среда  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 8

№ рецепту ры	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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
60	<b>Творожная запеканка</b>	110							<b>20,17</b>	<b>12,28</b>	<b>15,15</b>	<b>255,82</b>
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,03	0,10	7,06	33,30
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
84	<b>Соус молочный</b>	100							<b>2,96</b>	<b>3,20</b>	<b>13,36</b>	<b>95,42</b>
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00
	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
103	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>18,09</b>	<b>28,36</b>	<b>58,40</b>	<b>565,08</b>
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
89	<b>Булка с маслом и сыром</b>	10							<b>7,06</b>	<b>12,11</b>	<b>21,29</b>	<b>223,70</b>
	Масло сливочное		10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
88	<b>Сыр</b>	15							<b>3,90</b>	<b>3,90</b>	<b>0,00</b>	<b>51,60</b>
	Булка		40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>475,00</b>							<b>48,27</b>	<b>55,95</b>	<b>108,21</b>	<b>1140,02</b>
<b>Обед</b>												
28	<b>Суп гречневый со сметаной</b>	200							<b>3,63</b>	<b>6,84</b>	<b>20,97</b>	<b>160,52</b>
	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
73	<b>Шницель мясной</b>	90							<b>19,58</b>	<b>19,65</b>	<b>12,76</b>	<b>305,98</b>

	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56
	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
	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
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96
36	<b>Капуста тушённая</b>	130							<b>2,88</b>	<b>3,08</b>	<b>10,63</b>	<b>83,44</b>
	Капуста		130,00	104,00	1,80	0,10	4,70	28,00	1,87	0,10	4,89	29,12
	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
	<b>Солёный огурец</b>	50	60,00	50,00	0,80	0,10	1,70	13,00	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,85</b>	<b>6,50</b>
107	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	1							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>20,07</b>	<b>86,28</b>
	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								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>521</b>							<b>27,85</b>	<b>27,24</b>	<b>78,79</b>	<b>676,78</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
71	<b>Сельдь</b>	37	74,00	37,00	19,10	6,50	0,00	135,00	<b>7,07</b>	<b>2,41</b>	<b>0,00</b>	<b>49,95</b>
33	<b>Винегрет овощной</b>	200							<b>3,82</b>	<b>5,47</b>	<b>20,61</b>	<b>148,46</b>
	Картофель		100,00	75,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,50	0,30	12,23	57,75
	Свекла		50,00	40,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,60	0,04	3,52	16,80
	Морковь		30,00	24,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,31	0,02	1,66	8,40
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28
	Зел. Горошек		25,00	23,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,71	0,05	1,50	9,20
	Солёные огурцы		25,00	25,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,20	0,03	0,43	3,25
	Квашенная капуста		30,00	21,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,38	0,02	0,63	4,83
	Масло растительное		5,00	5,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,00	0,00	44,95
	<b>Булка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>
109	<b>Чай с сахаром</b>	200							<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,98</b>	<b>39,90</b>
	Чай		1,00	1,00								
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>477</b>							<b>13,96</b>	<b>9,07</b>	<b>50,63</b>	<b>341,91</b>

<b>Ужин</b>													
90	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	
92	<b>Булочка домашняя</b>	80							<b>7,79</b>	<b>10,21</b>	<b>48,38</b>	<b>317,28</b>	0,36
	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		60,00	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,74	1,92	2,82	36,00	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Масло растительное		5,00	5,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,00	0,00	44,95	
	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	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>260</b>							<b>12,83</b>	<b>17,41</b>	<b>55,94</b>	<b>437,88</b>	
	<b>Соль за день</b>	<b>5</b>	5,00	5,00									
	<b>Всего за день</b>	<b>2007</b>							<b>102,91</b>	<b>109,68</b>	<b>293,57</b>	<b>2596,58</b>	

День: четверг  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
43	<b>Каша пшённая с тыквой</b>	200							<b>7,26</b>	<b>8,53</b>	<b>28,72</b>	<b>221,89</b>
	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
105	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>15,62</b>	<b>111,90</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
89	<b>Булка с маслом</b>	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
	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
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>450,00</b>							<b>13,90</b>	<b>20,58</b>	<b>65,63</b>	<b>505,89</b>
<b>Обед</b>												
18	<b>Свекольник со сметаной и рубленным яйцом</b>	200							<b>5,34</b>	<b>8,47</b>	<b>16,33</b>	<b>163,71</b>
	Яйцо		25,00	21,80	12,70	11,50	0,70	157,00	2,77	2,51	0,15	34,23
	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		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
79	<b>Печень в томатном соусе</b>	100/40							<b>26,38</b>	<b>7,00</b>	<b>13,67</b>	<b>231,25</b>

	Печень		146,00	125,00	20,00	3,10	4,00	130,00	25,00	3,88	5,00	162,50
	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
	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	<b>Рис отварной</b>	150							<b>3,52</b>	<b>2,68</b>	<b>37,04</b>	<b>186,33</b>
	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
	<b>Солёный огурец</b>	50	60,00	50,00	0,80	0,10	1,70	13,00	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,85</b>	<b>6,50</b>
106	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>18,94</b>	<b>77,52</b>
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	С-витамин		0,05	0,05								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>730</b>							<b>39,83</b>	<b>18,69</b>	<b>110,98</b>	<b>782,81</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
69	<b>Рыба под омлетом</b>	120							<b>23,37</b>	<b>9,57</b>	<b>11,15</b>	<b>224,63</b>
	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
11	<b>Салат из картофеля с зелёным горошком</b>	120							<b>2,65</b>	<b>3,40</b>	<b>16,20</b>	<b>106,83</b>
	Картофель		100,00	75,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,50	0,30	12,23	57,75
	Лук*		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97
	Зелёный горошек		20,00	18,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,56	0,04	1,17	7,20
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60
	Огурец солёный		20,00	18,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,14	0,02	0,31	2,34
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
110	<b>Чай с лимоном</b>	200							<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>10,28</b>	<b>43,30</b>
	Чай		1,00	1,00								
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,00</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>

	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>470</b>							<b>28,42</b>	<b>12,98</b>	<b>52,66</b>	<b>452,46</b>	
<b>Ужин</b>													
90	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	
100	<b>Зефир</b>	60	60,00	60,00	0,50	0,00	80,00	324,00	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>48,00</b>	<b>194,40</b>	
	<b>Фрукты свежие</b>	106	120,00	106,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>10,39</b>	<b>49,82</b>	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>346</b>								<b>5,94</b>	<b>4,92</b>	<b>65,59</b>	<b>339,62</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5,00	5,00									
	<b>Всего за день</b>	<b>1955</b>							<b>88,09</b>	<b>57,17</b>	<b>294,86</b>	<b>2080,77</b>	

День: пятница  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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 нетто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
54	<b>Вермишель отварная в молоке</b>	200							<b>6,57</b>	<b>6,51</b>	<b>26,17</b>	<b>190,77</b>
	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
105	<b>кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>15,62</b>	<b>111,90</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
89	<b>Булка с маслом и сыром</b>								<b>6,29</b>	<b>11,87</b>	<b>16,00</b>	<b>197,20</b>
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
88	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
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>455,00</b>							<b>16,34</b>	<b>22,22</b>	<b>57,79</b>	<b>499,87</b>
<b>Обед</b>												
22	<b>Суп с клёцками на к/б</b>	200							<b>4,06</b>	<b>9,02</b>	<b>19,59</b>	<b>176,41</b>
	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		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96
	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
81	<b>Курица отварная</b>	70							<b>22,50</b>	<b>22,65</b>	<b>0,66</b>	<b>296,02</b>
	Курица		135,00	123,00	18,20	18,40	0,00	238,00	22,39	22,63	0,00	292,74
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28

39	<b>Картофельное пюре</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>
	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
7	<b>Салат из редьки***</b>	50							<b>0,57</b>	<b>2,00</b>	<b>2,44</b>	<b>30,46</b>
	Редька		60	52,00	1,10	0,00	4,70	24,00	0,57	0,00	2,44	12,48
	Масло растительное		2	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
107	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>15,08</b>	<b>66,33</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	С-витамин		0,05	0,05								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>700</b>							<b>35,56</b>	<b>40,14</b>	<b>86,35</b>	<b>853,72</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
64	<b>Ленивые вареники</b>	150							<b>21,71</b>	<b>12,46</b>	<b>28,73</b>	<b>317,99</b>
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00
	Сахар		8,00	8,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	7,98	31,92
	Мука		25,00	25,00	10,30	1,10	70,60	334,00	2,58	0,28	17,65	83,50
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
102	<b>Сок фруктовый</b>	250	250	250	0,50	0,10	10,10	46,00	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>420</b>							<b>23,75</b>	<b>13,16</b>	<b>48,85</b>	<b>415,79</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>
99	<b>Яблоко</b>	110							<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>51,70</b>
	Яблоко		124,00	110,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,44	0,44	10,78	51,70
	<b>Всего за ужин</b>	<b>320</b>							<b>7,79</b>	<b>8,54</b>	<b>33,37</b>	<b>250,00</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5,00	5,00								
	<b>Всего за день</b>	<b>1875</b>							<b>83,44</b>	<b>84,05</b>	<b>226,36</b>	<b>2019,38</b>

День: вторник  
Неделя: третья

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
50	<b>Каша молочная"Дружба"</b>	200							<b>6,57</b>	<b>7,46</b>	<b>27,83</b>	<b>205,95</b>
	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		3,00	3,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,99	11,97
105	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>15,62</b>	<b>111,90</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
89	<b>Булка с маслом</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,16</b>	<b>8,45</b>	<b>20,17</b>	<b>169,70</b>
	Булка	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	3,08	1,20	20,04	103,60
	Масло сливочное								0,08	7,25	0,13	66,10
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>450,00</b>							<b>13,21</b>	<b>19,75</b>	<b>63,62</b>	<b>487,55</b>
<b>Обед</b>												
26	<b>Суп фасолевый (гороховый) со сметаной на м/б</b>	200							<b>4,65</b>	<b>5,14</b>	<b>18,12</b>	<b>137,79</b>
	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		6,00	6,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,15	1,20	0,20	12,36
76	<b>Печень говяжья по - строгановски</b>	100/40							<b>25,86</b>	<b>7,95</b>	<b>9,91</b>	<b>222,55</b>
	Печень		146,00	125,00	20,00	3,10	4,00	130,00	25,00	3,88	5,00	162,50
	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
	Сметана		5,00	5,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,13	1,00	0,17	10,30
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
42	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150							<b>6,17</b>	<b>5,23</b>	<b>29,79</b>	<b>190,83</b>
	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
8	<b>Салат из квашеной капусты</b>	50							<b>0,83</b>	<b>2,05</b>	<b>1,86</b>	<b>30,46</b>
	Капуста квашеная		50,00	40,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,72	0,04	1,20	9,20
	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
107	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>15,08</b>	<b>66,33</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	С-витамин		0,05	0,05								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>725</b>							<b>41,75</b>	<b>21,07</b>	<b>98,91</b>	<b>765,46</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
70	<b>Тефтели рыбные</b>	90							<b>19,88</b>	<b>5,12</b>	<b>10,22</b>	<b>166,67</b>
	Рыба		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		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18
	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
39	<b>Картофельное пюре</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>
	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
1	<b>Солёный огурец</b>	60	60,00	60,00	0,80	0,10	1,70	13,00	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,02</b>	<b>7,80</b>
109	<b>Чай с сахаром</b>	200							<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,98</b>	<b>39,90</b>
	Чай		1,00	1,00								
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>

	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>520</b>							<b>26,09</b>	<b>11,54</b>	<b>55,66</b>	<b>433,17</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>
95	<b>Плюшка</b>	60							<b>7,88</b>	<b>8,63</b>	<b>42,83</b>	<b>281,18</b>
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	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
	<b>Всего за ужин</b>	<b>240</b>							<b>12,92</b>	<b>15,83</b>	<b>50,39</b>	<b>401,78</b>
	<b>Соль за день</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>								
	<b>Всего за день</b>	<b>2010</b>							<b>93,98</b>	<b>68,19</b>	<b>268,58</b>	<b>2087,95</b>

День: среда  
Неделя: третья

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
62	<b>Пудинг творожный</b>	140							<b>20,37</b>	<b>12,30</b>	<b>16,56</b>	<b>262,48</b>
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	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
101	<b>Повидло</b>	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>18,06</b>	<b>74,40</b>
103	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>3,97</b>	<b>4,14</b>	<b>15,82</b>	<b>117,68</b>
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	<b>Булка с маслом</b>								<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>420,00</b>							<b>27,59</b>	<b>24,65</b>	<b>71,74</b>	<b>626,66</b>
<b>Обед</b>												
24	<b>Суп "Полевой" со сметаной и яйцом</b>	200							<b>5,55</b>	<b>8,73</b>	<b>17,54</b>	<b>171,49</b>
	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		25,00	21,80	12,70	11,50	0,70	157,00	2,77	2,51	0,15	34,23
73	<b>Шницель мясной</b>	90							<b>19,58</b>	<b>19,65</b>	<b>12,76</b>	<b>305,98</b>
	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56

	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
	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
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96
34	<b>Свекла тушеная</b>	140							<b>2,68</b>	<b>3,18</b>	<b>15,29</b>	<b>100,79</b>
	Свекла		185,00	148,00	1,50	0,10	8,80	42,00	2,22	0,15	13,02	62,16
	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	16,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,22	0,03	1,31	6,56
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
106	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>23,93</b>	<b>97,47</b>
	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								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>660</b>							<b>31,99</b>	<b>32,06</b>	<b>93,67</b>	<b>793,22</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
91	<b>Оладьи с маслом и сахаром</b>	100							<b>7,90</b>	<b>12,08</b>	<b>42,86</b>	<b>312,38</b>
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00
	Дрожжи		1,20	1,20	12,70	2,70	8,50	109,00	0,15	0,03	0,10	1,31
	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
	Масло растительное		6,00	6,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,99	0,00	53,94
102	<b>Сок фруктовый</b>	250	250	250	0,50	0,10	10,10	46,00	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>340</b>							<b>8,40</b>	<b>12,18</b>	<b>52,96</b>	<b>358,38</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>
100	<b>Зефир</b>	60	60,00	60,00	0,50	0,00	80,00	324,00	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>48,00</b>	<b>194,40</b>
	<b>Фрукты свежие</b>	114	130,00	114,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>11,17</b>	<b>53,58</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>354</b>							<b>5,98</b>	<b>4,96</b>	<b>66,37</b>	<b>343,38</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5	5								
	<b>Всего за день</b>	<b>1715</b>							<b>73,95</b>	<b>73,85</b>	<b>284,73</b>	<b>2121,64</b>

День: четверг  
Неделя: третья

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
47	<b>Каша молочная"Полтавка"</b>	200							<b>7,52</b>	<b>7,80</b>	<b>24,36</b>	<b>198,80</b>
	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		3,00	3,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,99	11,97
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
105	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>15,62</b>	<b>111,90</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
89	<b>Булка с маслом и сыром</b>	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	<b>7,06</b>	<b>12,11</b>	<b>21,29</b>	<b>223,70</b>
88	Масло сливочное	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Сыр	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,90	3,90	0,00	51,60
	Булка		40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>465,00</b>							<b>18,06</b>	<b>23,75</b>	<b>61,27</b>	<b>534,40</b>
<b>Обед</b>												
29	<b>Суп с зелёным горошком со сметаной на м/б и яйцом</b>	200							<b>5,88</b>	<b>8,52</b>	<b>15,13</b>	<b>161,25</b>
	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		25,00	21,80	12,70	11,50	0,70	157,00	2,77	2,51	0,15	34,23
	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

72	<b>Азу с картофелем</b>	240							<b>21,63</b>	<b>18,43</b>	<b>33,77</b>	<b>388,46</b>
	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56
	Картофель		250,00	187,00	2,00	0,40	16,30	77,00	3,74	0,75	30,48	143,99
	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
9	<b>Салат из свежей капусты ***</b>	50							<b>0,94</b>	<b>4,06</b>	<b>3,09</b>	<b>53,24</b>
	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		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96
107	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>15,08</b>	<b>66,33</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	С-витамин		0,05	0,05								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>720</b>							<b>32,68</b>	<b>31,72</b>	<b>91,22</b>	<b>786,78</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
67	<b>Зразы рыбные с яйцом</b>	90							<b>21,51</b>	<b>6,98</b>	<b>16,38</b>	<b>214,30</b>
	Рыба(без головы)		133,00	98,00	17,20	0,50	0,00	73,00	16,86	0,49	0,00	71,54
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	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	21,87	5,10	4,60	0,30	63,00	1,12	1,01	0,07	13,78
11	<b>Салат из картофеля с зелёным горошком</b>	120							<b>2,65</b>	<b>3,40</b>	<b>16,20</b>	<b>106,83</b>
	Картофель		100,00	75,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,50	0,30	12,23	57,75
	Лук*		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97
	Зелёный горошек		20,00	18,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,56	0,04	1,17	7,20

	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60
	Огурец солёный		20,00	18,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,14	0,02	0,31	2,34
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
110	<b>Чай с лимоном</b>	200							<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>15,27</b>	<b>63,25</b>
	Чай		1,00	1,00								
	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
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>430</b>							<b>25,79</b>	<b>10,99</b>	<b>57,87</b>	<b>436,18</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>
97	<b>Гренка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>210</b>							<b>7,35</b>	<b>8,10</b>	<b>22,59</b>	<b>198,30</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5	5								
	<b>Всего за день</b>	<b>1900</b>							<b>83,88</b>	<b>74,56</b>	<b>232,95</b>	<b>1955,65</b>

День: пятница  
Неделя: третья

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
58	<b>Омлет</b> Яйцо Масло сливочное Мука Молоко	110	50,00 2,00 10,00 50,00	43,75 2,00 10,00 50,00	12,70 0,80 10,30 2,90	11,50 72,50 1,10 3,20	0,70 1,30 70,60 4,70	157,00 661,00 334,00 60,00	<b>8,05</b> 5,56 0,02 1,03 1,45	<b>8,19</b> 5,03 1,45 0,11 1,60	<b>9,74</b> 0,31 0,03 7,06 2,35	<b>145,31</b> 68,69 13,22 33,40 30,00
32	<b>Зелёный горошек(кукуруза)</b>	100	100,00	100,00	3,10	0,20	6,50	40,00	<b>3,10</b>	<b>0,20</b>	<b>6,50</b>	<b>40,00</b>
105	<b>Кофейный напиток на молоке</b> Кофейный напиток Молоко Сахар	200	1,70 120,00 10,00	1,70 120,00 10,00	2,90 0,00	3,20 0,00	4,70 99,80	60,00 399,00	<b>3,48</b> 0,00 3,48 0,00	<b>3,84</b> 0,00 3,84 0,00	<b>15,62</b> 0,00 5,64 9,98	<b>111,90</b> 0,00 72,00 39,90
89	<b>Булка с маслом</b> Булка Масло сливочное	40 10	40,00 10,00	40,00 10,00	7,70 0,80	2,40 72,50	52,90 1,30	265,00 661,00	<b>3,16</b> 3,08 0,08	<b>8,21</b> 0,96 7,25	<b>21,29</b> 21,16 0,13	<b>172,10</b> 106,00 66,10
<b>Всего за завтрак</b>		<b>460,00</b>							<b>17,79</b>	<b>20,44</b>	<b>53,15</b>	<b>469,31</b>
<b>Обед</b>												
25	<b>Суп вермишелевый на к/б</b> Картофель Вермишель Лук Морковь Масло сливочное Сметана Масло растительное	200	85,00 10,00 10,00 10,00 2,00 11,00 2,00	64,00 10,00 8,00 8,00 2,00 11,00 2,00	2,00 11,00 1,40 1,30 0,80 2,50 0,00	0,40 1,30 0,20 0,10 72,50 20,00 99,90	16,30 70,50 8,20 6,90 1,30 3,40 0,00	77,00 338,00 41,00 35,00 661,00 206,00 899,00	<b>2,89</b> 1,28 1,10 0,11 0,10 0,02 0,28 0,00	<b>6,06</b> 0,26 0,13 0,02 0,01 1,45 2,20 2,00	<b>19,09</b> 10,43 7,05 0,66 0,55 0,03 0,37 0,00	<b>143,02</b> 49,28 33,80 3,28 2,80 13,22 22,66 17,98
82	<b>Плов из отварной курицы</b> Курица	210	135,00	123,00	18,20	18,40	0,00	238,00	<b>26,37</b> 22,39	<b>26,06</b> 22,63	<b>39,21</b> 0,00	<b>496,86</b> 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
7	<b>Салат из редьки***</b>	50							<b>0,57</b>	<b>2,00</b>	<b>2,44</b>	<b>30,46</b>
	Редька		60	52,00	1,10	0,00	4,70	24,00	0,57	0,00	2,44	12,48
	Масло растительное		2	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
106	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>18,94</b>	<b>77,52</b>
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	с-витамиН		0,05	0,05								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>690</b>							<b>34,02</b>	<b>34,11</b>	<b>103,84</b>	<b>865,36</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
63	<b>Сырник творожный с изюмом</b>	120							<b>21,40</b>	<b>16,48</b>	<b>25,11</b>	<b>342,32</b>
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00
	Изюм		6,00	6,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,20	0,08	2,90	17,04
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	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
87	<b>Фруктовая подлива</b>	80							<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>20,70</b>	<b>85,02</b>
	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
102	<b>Сок фруктовый</b>	250	250	250	0,50	0,10	10,10	46,00	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>470</b>							<b>23,56</b>	<b>17,18</b>	<b>65,93</b>	<b>525,14</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40

	<b>Булка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60
99	<b>Яблоко</b>	110							<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>51,70</b>
	Яблоко		124,00	110,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,44	0,44	10,78	51,70
	<b>Всего за ужин</b>	<b>330</b>							<b>8,74</b>	<b>6,14</b>	<b>38,02</b>	<b>250,70</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5	5								
	<b>Всего за день</b>	<b>1950</b>							<b>84,10</b>	<b>77,87</b>	<b>260,94</b>	<b>2110,51</b>



День: понедельник  
Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 16

№ рецептур ы	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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
42/1	<b>Каша гречневая</b>	60							<b>2,48</b>	<b>3,40</b>	<b>11,94</b>	<b>88,23</b>
	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
59	<b>Яйцо варёное</b>	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	<b>2,23</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>	<b>27,59</b>
31	<b>Икра кабачковая(баклажанная)</b>	100	100,00	100,00	1,90	8,90	7,70	119,00	<b>1,90</b>	<b>8,90</b>	<b>7,70</b>	<b>119,00</b>
104	<b>Кофейный напиток со сгущённым молоком</b>	200							<b>2,84</b>	<b>2,00</b>	<b>22,08</b>	<b>118,00</b>
	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
98	<b>Печенье с маслом</b>								<b>3,08</b>	<b>11,17</b>	<b>29,89</b>	<b>232,90</b>
	Печенье	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,00	3,92	29,76	166,80
89	Сливочное масло	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>453,80</b>							<b>12,54</b>	<b>27,48</b>	<b>71,74</b>	<b>585,72</b>
<b>Обед</b>												
21	<b>Суп"Лосось"</b>	200							<b>9,32</b>	<b>8,94</b>	<b>18,32</b>	<b>191,43</b>
	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
75	<b>Котлета мясная</b>	90							<b>20,14</b>	<b>19,15</b>	<b>12,79</b>	<b>303,85</b>
	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56

	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		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
36/1	<b>Капуста тушённая</b>	140							<b>3,60</b>	<b>3,12</b>	<b>12,51</b>	<b>94,64</b>
	Капуста		180,00	144,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,59	0,14	6,77	40,32
	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
	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
106	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>18,94</b>	<b>77,52</b>
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	С-витамин		0,50	0,50								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>660</b>							<b>37,24</b>	<b>31,71</b>	<b>86,71</b>	<b>784,94</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
51	<b>Пудинг манный</b>	150							<b>10,64</b>	<b>6,54</b>	<b>57,24</b>	<b>331,40</b>
	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		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18
	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
87	<b>Фруктовая подлива</b>	80							<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>20,70</b>	<b>85,02</b>
	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
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>
110	<b>Чай с лимоном</b>	200							<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>15,27</b>	<b>63,25</b>
	Чай		1,00	1,00								
	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

	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>450</b>							<b>12,38</b>	<b>7,15</b>	<b>103,24</b>	<b>531,47</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>
97	<b>Гренка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>
	<b>Фрукты свежие</b>	114	130,00	114,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>11,17</b>	<b>53,58</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>334</b>							<b>8,58</b>	<b>8,86</b>	<b>38,77</b>	<b>277,78</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5	5								
	<b>Всего за день</b>	<b>1838,8</b>							<b>70,73</b>	<b>75,20</b>	<b>300,46</b>	<b>2179,92</b>

День: вторник  
Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
45	<b>Каша рисовая молочная</b>	200							<b>6,95</b>	<b>7,23</b>	<b>29,73</b>	<b>213,03</b>
	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
105	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>15,62</b>	<b>111,90</b>
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
89	<b>Булка с маслом</b>	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>
	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
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>450</b>							<b>13,59</b>	<b>19,28</b>	<b>66,64</b>	<b>497,03</b>
<b>Обед</b>												
18/1	<b>Свекольник со сметаной на м/б и яйцом</b>	200							<b>5,39</b>	<b>8,47</b>	<b>16,61</b>	<b>165,11</b>
	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		25,00	21,80	12,70	11,50	0,70	157,00	2,77	2,51	0,15	34,23
57	<b>Макаронник с мясом</b>	220							<b>29,53</b>	<b>26,26</b>	<b>36,82</b>	<b>502,55</b>

	Макаронны		50,00	50,00	11,00	1,30	70,50	338,00	5,50	0,65	35,25	169,00
	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97
	Яйцо		25,00	21,80	12,70	11,50	0,70	157,00	2,77	2,51	0,15	34,23
	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
5	<b>Салат из зелёного горошка с солёным огурцом</b>	65							<b>1,58</b>	<b>2,11</b>	<b>3,53</b>	<b>39,70</b>
	Солёные огурцы		20,00	16,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,13	0,02	0,27	2,08
	Зелёный горошек		50,00	45,00	3,10	0,20	6,50	40,00	1,40	0,09	2,93	18,00
	Лук*		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
108	<b>Кисель из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>18,94</b>	<b>77,52</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	С-витамин		0,05	0,05								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>715</b>							<b>40,69</b>	<b>37,34</b>	<b>100,05</b>	<b>902,37</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
71	<b>Сельдь</b>	37	74,00	37,00	19,10	6,50	0,00	135,00	<b>7,07</b>	<b>2,41</b>	<b>0,00</b>	<b>49,95</b>
35	<b>Овощное рагу</b>	150							<b>4,41</b>	<b>5,97</b>	<b>23,60</b>	<b>167,74</b>
	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46
	Капуста		130,00	104,00	1,80	0,10	4,70	28,00	1,87	0,10	4,89	29,12
	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
109	<b>Чай с сахаром</b>	200							<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,97</b>	<b>59,85</b>
	Чай		1,00	1,00								
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>

	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>417</b>						<b>13,79</b>	<b>9,28</b>	<b>53,60</b>	<b>355,24</b>		
<b>Ужин</b>													
90	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	
96	<b>Пирожок с повидлом</b>	80							<b>7,98</b>	<b>9,36</b>	<b>60,90</b>	<b>362,19</b>	
	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		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74	
	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		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Дрожжи		1,20	1,20	12,70	2,70	8,50	109,00	0,15	0,03	0,10	1,31	
	<b>Фрукты свежие</b>	114	130,00	114,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>11,17</b>	<b>53,58</b>	
	<b>Всего за ужин</b>	<b>374</b>								<b>13,65</b>	<b>14,32</b>	<b>79,27</b>	<b>511,17</b>
	<b>Соль за день</b>	<b>5</b>	5	5									
	<b>Всего за день</b>	<b>1917</b>								<b>81,72</b>	<b>80,21</b>	<b>299,56</b>	<b>2265,81</b>

День: среда  
Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
44	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	200							<b>7,45</b>	<b>8,50</b>	<b>26,95</b>	<b>215,28</b>
	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
103	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>3,97</b>	<b>4,14</b>	<b>15,82</b>	<b>117,68</b>
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	<b>Булка с маслом</b>								<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>450,00</b>							<b>14,58</b>	<b>20,85</b>	<b>64,07</b>	<b>505,06</b>
<b>Обед</b>												
15	<b>Борщ со сметаной</b>	200							<b>2,70</b>	<b>5,96</b>	<b>14,59</b>	<b>119,52</b>
	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
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	10,00	0,24	0,00	0,95	0,50
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22
79	<b>Печень в томатном соусе</b>	110/40							<b>25,87</b>	<b>5,94</b>	<b>10,14</b>	<b>200,96</b>
	Печень		146,00	125,00	20,00	3,10	4,00	130,00	25,00	3,88	5,00	162,50
	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	10,00	0,24	0,00	0,95	0,50
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98



	<b>Всего за день</b>	<b>1995</b>		<b>85,27</b>	<b>67,34</b>	<b>274,49</b>	<b>2068,18</b>
--	----------------------	-------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

День: четверг  
Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
43	<b>Каша пшённая с тыквой</b>	200							<b>7,25</b>	<b>7,80</b>	<b>28,70</b>	<b>215,28</b>
	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		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
105	<b>Кофейный напиток</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>15,62</b>	<b>111,90</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
89	<b>Булка с маслом и сыром</b>	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	<b>6,29</b>	<b>11,87</b>	<b>16,00</b>	<b>197,20</b>
88	Масло сливочное	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Сыр	30	30,00	30,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,90	3,90	0,00	51,60
	Булка		30,00	30,00	7,70	2,40	52,90	265,00	2,31	0,72	15,87	79,50
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>455,00</b>							<b>17,02</b>	<b>23,51</b>	<b>60,32</b>	<b>524,38</b>
<b>Обед</b>												
19	<b>Рассольник со сметаной на м/б</b>	200							<b>2,47</b>	<b>6,98</b>	<b>15,91</b>	<b>137,16</b>
	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		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80
	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
37	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	240							<b>20,57</b>	<b>20,36</b>	<b>10,26</b>	<b>308,52</b>
	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56
	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
1	<b>Солёный огурец</b>	60	60,00	60,00	0,80	0,10	1,70	13,00	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,02</b>	<b>7,80</b>
106	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>18,94</b>	<b>77,52</b>
	сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62
	сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	с-витамин		0,05	0,05								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>730</b>							<b>27,70</b>	<b>27,90</b>	<b>70,28</b>	<b>648,50</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
65	<b>Шницель рыбный</b>	70							<b>19,88</b>	<b>5,92</b>	<b>12,79</b>	<b>183,82</b>
	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		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	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
40	<b>Икра свекольная(морковная)</b>	130							<b>2,50</b>	<b>3,17</b>	<b>14,23</b>	<b>95,75</b>
	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	16,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,22	0,03	1,31	6,56
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
109	<b>Чай с сахаром</b>	200							<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,98</b>	<b>39,90</b>
	Чай		1,00	1,00								
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>420</b>							<b>23,92</b>	<b>9,68</b>	<b>47,02</b>	<b>371,27</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>
101	<b>Повидло</b>	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>18,06</b>	<b>74,40</b>
	<b>Фрукты свежие</b>	132	150,00	132,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,53</b>	<b>0,53</b>	<b>12,94</b>	<b>62,04</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>372</b>							<b>8,15</b>	<b>5,93</b>	<b>53,23</b>	<b>309,54</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5	5								
	<b>Всего за день</b>	<b>1895</b>							<b>76,79</b>	<b>67,02</b>	<b>230,84</b>	<b>1853,69</b>

День: пятница  
Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
46	<b>Каша молочная манная</b>	200							<b>6,10</b>	<b>7,47</b>	<b>20,06</b>	<b>173,10</b>
	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		3,00	3,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,99	11,97
103	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>15,62</b>	<b>111,90</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
89	<b>Булка с маслом</b>	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>
	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
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>450,00</b>							<b>12,74</b>	<b>19,52</b>	<b>56,97</b>	<b>457,10</b>
<b>Обед</b>												
27	<b>Суп рисовый на к/б</b>	200							<b>2,84</b>	<b>6,08</b>	<b>23,14</b>	<b>159,17</b>
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95
	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
83	<b>Суфле из отварной курицы</b>	100							<b>29,55</b>	<b>32,41</b>	<b>8,31</b>	<b>442,79</b>
	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

39	<b>Картофельное пюре</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>
	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	<b>Салат из квашеной капусты</b>	50							<b>0,83</b>	<b>2,05</b>	<b>1,86</b>	<b>30,46</b>
	Капуста квашеная		50,00	40,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,72	0,04	1,20	9,20
	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
107	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>15,08</b>	<b>66,33</b>
	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		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	С-витамин		0,05	0,05					0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>730</b>							<b>41,65</b>	<b>47,01</b>	<b>96,95</b>	<b>983,25</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
61	<b>Сочник творожный с морковью</b>	120							<b>21,11</b>	<b>15,28</b>	<b>21,44</b>	<b>312,26</b>
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00
	Яйцо		10,00	8,00	12,70	11,50	0,70	157,00	1,02	0,92	0,06	12,56
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
	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
101	<b>Повидло</b>	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>18,06</b>	<b>74,40</b>
102	<b>Сок фруктовый</b>	250	250,00	250,00	0,50	0,10	10,10	46,00	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>420</b>							<b>23,24</b>	<b>15,98</b>	<b>59,62</b>	<b>484,46</b>
<b>Ужин</b>												
90	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>210</b>							<b>7,35</b>	<b>8,10</b>	<b>22,59</b>	<b>198,30</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5	5								
	<b>Всего за день</b>	<b>1880</b>							<b>84,97</b>	<b>90,61</b>	<b>236,13</b>	<b>2123,11</b>

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

День: понедельник  
Неделя: третья

Сезон: осенне-зимне-весенний  
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.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>												
55	<b>Макароны с тёртым сыром</b>	200							<b>10,52</b>	<b>6,86</b>	<b>42,34</b>	<b>274,23</b>
	Макароны		60,00	60,00	11,00	1,30	70,50	338,00	6,60	0,78	42,30	202,80
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
	Сыр		16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60
104	<b>Кофейный напиток со сгущённым молоком</b>	200							<b>2,84</b>	<b>2,00</b>	<b>22,08</b>	<b>118,00</b>
	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
98	<b>Печенье с маслом</b>	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	<b>3,08</b>	<b>11,17</b>	<b>29,89</b>	<b>232,90</b>
89	Печенье	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	3,00	3,92	29,76	166,80
	Масло сливочное		10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>450,00</b>							<b>16,44</b>	<b>20,03</b>	<b>94,31</b>	<b>625,13</b>
<b>Обед</b>												
17	<b>Борщ "Украинский"</b>	200							<b>2,99</b>	<b>5,98</b>	<b>16,28</b>	<b>132,24</b>
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28
	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20
	Свекла		20,00	16,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,24	0,02	1,41	6,72
	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
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66
	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
92	<b>Пампушка</b>	30							<b>3,35</b>	<b>5,24</b>	<b>16,73</b>	<b>127,45</b>
	Мука		20,00	20,00	10,30	1,10	70,60	334,00	2,06	0,22	14,12	66,80
	Дрожжи		0,50	0,50	12,70	2,70	8,50	109,00	0,06	0,01	0,04	0,55
	Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,00	7,98
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96
	Чеснок		2,00	1,70	6,50	0,50	29,90	143,00	0,11	0,01	0,51	2,43
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
39	<b>Картофельное пюре</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>

	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
80	<b>Бифштекс</b>	78							<b>19,37</b>	<b>17,85</b>	<b>7,78</b>	<b>268,96</b>
	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56
	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		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	Растительное масло		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
5	<b>Салат из зелёного горошка с солёным огурцом</b>	55							<b>1,27</b>	<b>2,09</b>	<b>2,88</b>	<b>35,70</b>
	Солёные огурцы		20,00	16,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,13	0,02	0,27	2,08
	Зелёный горошек		40,00	35,00	3,10	0,20	6,50	40,00	1,09	0,07	2,28	14,00
	Лук*		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
106	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>18,94</b>	<b>77,52</b>
	сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62
	сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	с-витамин		0,05	0,05								
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>743</b>							<b>35,34</b>	<b>37,44</b>	<b>111,17</b>	<b>926,37</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>												
35	<b>Овощное рагу</b>	150							<b>4,30</b>	<b>5,97</b>	<b>23,05</b>	<b>164,94</b>
	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46
	Капуста		130,00	104,00	1,80	0,10	4,70	28,00	1,87	0,10	4,89	29,12
	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		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
59	<b>Яйцо</b>	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	2,23	2,01	0,13	27,59
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>
110	<b>Чай с лимоном</b>	200							<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>15,27</b>	<b>63,25</b>
	Чай		1,00	1,00								
	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
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>	<b>423,8</b>							<b>6,70</b>	<b>6,88</b>	<b>53,35</b>	<b>305,89</b>

<b>Ужин</b>												
90	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>
	<b>Булка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>
	<b>Фрукты свежие</b>	106	120,00	106,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>10,39</b>	<b>49,82</b>
	<b>Всего за ужин</b>								<b>8,72</b>	<b>6,12</b>	<b>37,63</b>	<b>248,82</b>
	<b>Соль за день</b>	5	5	5								
	<b>Всего за день</b>	<b>1911,8</b>							<b>67,21</b>	<b>70,46</b>	<b>296,46</b>	<b>2106,21</b>