



** - 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.)	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	
Завтрак												
42	Каша гречневая рассыпчатая Гречка	60	20,00	20,00	12,30	6,10	59,50	342,00	2,48	3,40	11,94	88,23
	Сливочное масло		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	2,46	1,22	11,90	68,40
59	Яйцо варёное	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	2,18	0,04	19,83
31	Икра кабачковая(баклажанная)	70	70,00	70,00	1,90	8,90	7,70	119,00	1,33	6,23	5,39	83,30
105	Кофейный напиток со сгущённым молоком Кофейный напиток Сгущённое молоко	200	1,70 40,00	1,70 40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00
98	Печенье с маслом	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,08	11,17	29,89	232,90
89	Печенье Сливочное масло	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	3,00	3,92	29,76	166,80
	Всего за завтрак		423,80						11,97	24,81	69,43	550,02
Обед												
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	64,00 16,00 8,00 8,00 10,00	2,00 1,50 1,40 1,30 21,00	0,40 0,10 0,20 0,10 2,00	16,30 8,80 8,20 6,90 47,00	77,00 42,00 41,00 35,00 298,00	5,09	6,18	20,98	162,04
			2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	1,28	0,26	10,43	49,28
			20,00	16,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,24	0,02	1,41	6,72
			10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28
			10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80
			10,00	10,00	2,10	2,00	47,00	298,00	2,10	0,20	4,70	29,80
			5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10
			11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66
			2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98

	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
56	Макароны отварные с маслом Макароны Масло сливочное	150		50,00 3,00	50,00 3,00	11,00 0,80	1,30 72,50	70,50 1,30	338,00 661,00	5,50 0,02	0,65 2,18	35,25 0,04	169,00 19,83
80	Бифштекс Мясо Лук Мука Яйцо Растительное масло	78		100,80 10,00 10,00 10,00 2,00	92,00 8,00 10,00 8,75 2,00	18,60 1,40 10,30 12,70 0,00	16,00 0,20 1,10 11,50 99,90	0,00 8,20 70,60 0,70 0,00	218,00 41,00 334,00 157,00 899,00	17,37 17,11 0,11 1,03 1,11 0,00	17,85 14,72 0,02 0,11 1,01 2,00	7,78 0,00 0,66 7,06 0,06 0,00	268,96 200,56 3,28 33,40 13,74 17,98
9/1	Салат из свежей капусты *** Капуста Лук Морковь Масло растительное	50		50,00 10,00 5,00 2,00	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	0,72 0,11 0,05 0,00	0,04 0,02 0,00 2,00	1,88 0,66 0,28 0,00	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	18,00 10,00 10,00 0,05	1,30 0,00 0,00 7,90	0,00 0,00 0,00 1,00	49,80 99,80	209,00 399,00	0,23 0,23 0,00 0,00	0,00 0,00 0,00 0,00	18,94 8,96 0,00 9,98	77,52 37,62 0,00 39,90
	Всего за обед	50		50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
		708								35,04	29,42	109,95	848,71

Уплотнённый полдник

35/1	Овощное рагу Картофель Капуста Лук Морковь Томатная паста Масло сливочное Масло растительное	170		130,00 200,00 10,00 10,00 5,00 2,00 4,00	98,00 160,00 8,00 8,00 5,00 2,00 4,00	2,00 1,80 1,40 1,30 4,80 0,80 0,00	0,40 0,10 0,20 0,10 0,00 72,50 99,90	16,30 4,70 8,20 6,90 19,00 1,30 0,00	77,00 28,00 41,00 35,00 102,00 661,00 899,00	5,31 1,96 2,88 0,11 0,10 0,24 0,02 0,00	6,02 0,39 0,16 0,02 0,01 0,00 1,45 4,00	25,68 15,97 7,52 0,66 0,55 0,95 0,03 0,00	180,62 75,46 44,80 3,28 2,80 5,10 13,22 35,96
110	Чай с лимоном Чай Лимон Сахар	200		1,00 10,00 15,00	1,00 10,00 15,00	0,90 0,00 0,00	0,10 0,00 0,00	3,00 99,80	259,00 34,00 399,00	3,08 0,09 0,09 0,00	1,20 0,01 0,01 0,00	20,04 15,27 0,30 14,97	103,60 63,25 3,40 59,85
	Всего за уплотнённый полдник	410								8,48	7,23	60,99	347,47
90	Кефир	180		180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40

Ужин

94	Булочка домашняя	80	50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	8,34	10,71	43,42	304,19
	Мука		60,00	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	5,15	0,55	35,30	167,00
	Молоко		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	1,74	1,92	2,82	36,00
	Сахар		2,50	2,50	12,70	2,70	8,50	109,00	0,00	0,00	4,99	19,95
	Дрожжи		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,32	0,07	0,21	2,73
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,02	2,18	0,04	19,83
	Масло растительное		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	0,00	5,00	0,00	44,95
	Яйцо		120,00	106,00	0,40	0,40	9,80	47,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	Фрукты свежие	106							0,42	0,42	10,39	49,82
	Всего за ужин	366							13,99	15,64	61,01	449,41
	Соль за день	6	6,00	6,00								
	Всего за день	1866,8							69,48	77,10	301,38	2195,61

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	
Завтрак												
47	Каша молочная"Полтавка"	200							7,25	7,30	29,05	212,03
	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	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	15,62	111,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	Сахар		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	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	6,29	12,05	15,16	195,40
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
	Всего за завтрак	455,00							17,02	23,19	59,83	519,33
Обед												
19	Рассольник со сметаной	200							2,43	6,97	15,84	136,64
	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	Котлета мясная	90							19,58	18,65	12,76	296,99
	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
Ужин												
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	
Завтрак												
50	Каша молочная"Дружба"	200							6,57	7,46	29,83	213,93
	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	Какао на молоке	200							3,97	4,14	20,81	137,63
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	Булка с маслом								3,16	8,21	21,29	172,10
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Всего за завтрак	450,00							13,70	19,81	71,93	523,66
Обед												
20	Суп овощной на м/б	200							5,43	7,50	14,32	147,18
	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	Печень говяжья по - строгановски	100/40							25,86	6,95	9,91	213,56
	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	Каша гречневая рассыпчатая	150							6,17	4,50	29,78	184,22
	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	Салат из квашеной капусты	50							0,83	2,05	1,86	30,46
	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	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	18,94	77,52
	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								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	710							42,47	21,51	98,96	770,44
Уплотнённый полдник												
63	Сырник творожный с изюмом	120							21,54	16,54	27,04	353,68
	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	Соус молочно-сметанный	100							3,09	4,40	11,95	101,08
	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	Сок фруктовый	250	250,00	250,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60
	Всего за уплотнённый полдник	510							28,21	22,24	69,13	604,36
Ужин												
90	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80
101	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40

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

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	
Завтрак												
48	Каша гречневая молочная	200							7,45	8,50	26,95	215,28
	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							3,48	3,84	15,62	111,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	Сахар		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								7,06	12,11	21,29	223,70
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
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
	Всего за завтрак	465,00							17,99	24,45	63,86	550,88
Обед												
24\1	Суп "Полевой" со сметаной на м/б	200							5,55	8,73	17,54	171,49
	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							20,03	17,78	8,56	275,98
	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	Салат из зелёного горошка с солёным огурцом	55							1,27	2,09	2,88	35,70
	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	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	15,08	66,33
	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
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	695							31,08	29,31	68,20	667,00
Уплотнённый полдник												
66	Котлета рыбная	70							17,47	4,85	12,79	164,61
	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	Салат из отварной свеклы с чесноком	100							1,93	4,13	11,16	89,22
	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	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30
	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
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60

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

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	
Завтрак												
62	Пудинг творожный	110							20,37	12,30	16,56	262,48
	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	Соус молочный	100							2,96	3,20	13,36	95,42
	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	Какао на молоке	200							3,97	4,14	15,82	117,68
	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
	Булка с маслом								3,16	8,21	21,29	172,10
	Булка	30	30,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Всего за завтрак	450,00							30,45	27,85	67,04	647,68
Обед												
23	Суп картофельный с яйцом со сметаной на к/б	200							4,56	8,44	12,19	143,45
	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	Плов из отварной курицы	210							26,37	26,06	39,21	496,86
	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	Салат из квашеной капусты	50							0,83	2,05	1,86	30,46
	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	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	18,94	77,52
	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								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	690,5							35,95	37,05	96,35	865,79
Уплотнённый полдник												
12	Салат "Зимний"	160							9,01	11,54	20,86	224,39
	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	Яйцо		50,00	43,70	12,70	11,50	0,70	157,00	5,55	5,03	0,31	68,61
102	Сок фруктовый	250	250,00	250,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70
	Всего за уплотнённый полдник	440							11,82	12,54	45,99	348,09
Ужин												
90	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80
99	Яблоко	110							0,44	0,44	10,78	51,70
	Яблоко		124,00	110,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,44	0,44	10,78	51,70
	Всего за ужин	310							7,20	5,54	28,00	198,90
	Соль за день	5	5,00	5,00								
	Всего за день	1875							85,42	82,97	237,38	2060,45

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	
Завтрак												
53	Плов вегетарианский с изюмом	200							4,57	3,64	54,27	274,59
	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	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200							2,84	2,00	22,08	118,00
	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	Печенье с маслом	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,08	11,17	29,89	232,90
	Печенье								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
	Всего за завтрак	450,00							10,49	16,81	106,24	625,49
Обед												
26	Суп гороховый(фасолевый) со сметаной	200							4,78	6,14	18,29	148,09
	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	Картофельное пюре	150							4,19	5,77	24,42	167,00
	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	Котлета мясная	90							19,58	18,65	12,76	296,99

	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	Салат из свежей капусты	50							0,79	4,05	2,71	51,00
	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	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	15,08	66,33
	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								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	720							33,58	35,31	97,41	846,91
Уплотнённый полдник												
59	Яйцо вареное	43,7	50,00	43,70	5,10	4,60	0,30	63,00	2,23	2,01	0,13	27,53
56	Макароны отварные с маслом	150							5,52	2,83	35,29	188,83
	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	Сок фруктовый	250	250,00	25,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70
	Всего за уплотнённый полдник	473,7							10,56	5,84	60,55	340,06
Ужин												
90	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60
	Всего за ужин	220							8,12	8,40	27,60	224,20
	Соль за день	5	5,00	5,00								
	Всего за день	1928							62,75	66,35	291,81	2036,66

День: вторник
Неделя: вторая

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

День 7

№ 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	
Завтрак												
58	Омлет Яйцо Масло сливочное Мука Молоко	110							8,05 5,56 0,02 1,03 1,45	8,19 5,03 1,45 0,11 1,60	9,74 0,31 0,03 7,06 2,35	145,31 68,69 13,22 33,40 30,00
10	Салат из свежей капусты с зелёным горошком*** Капуста Масло растительное Морковь Зелёный горошек Лук	100							2,32 1,44 0,00 0,21 0,56 0,11	3,15 0,08 3,00 0,02 0,04 0,02	6,69 3,76 0,00 1,10 1,17 0,66	65,45 22,40 26,97 5,60 7,20 3,28
105	Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток Молоко Сахар	200							3,48 0,00 3,48 0,00	3,84 0,00 3,84 0,00	15,62 0,00 5,64 9,98	111,90 0,00 72,00 39,90
89	Булка с маслом Булка Масло сливочное	30 10	30,00 10,00	30,00 10,00	7,70 0,80	2,40 72,50	52,90 1,30	265,00 661,00	2,39 2,31 0,08	7,97 0,72 7,25	16,00 15,87 0,13	145,60 79,50 66,10
	Всего за завтрак	450,00							16,24	23,15	48,05	468,26
Обед												
30	Щи из квашеной капусты со сметаной Картофель Квашенная капуста Лук Морковь Сметана Масло сливочное	200							2,75 1,28 0,72 0,11 0,10 0,28 0,02	5,97 0,26 0,04 0,02 0,01 2,20 1,45	14,19 10,43 1,20 0,66 0,55 0,37 0,03	123,52 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
	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							23,69	11,27	63,35	453,16
Ужин												
90	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40
97	Гренка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60
	Фрукты свежие	106	120,00	106,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,42	0,42	10,39	49,82
	Всего за ужин	326							8,72	6,12	37,63	248,82
	Соль за день	5	5,00	5,00								
	Всего за день	1895							77,56	70,55	233,73	1898,32

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	
Завтрак												
60	Творожная запеканка	110							20,17	12,28	15,15	255,82
	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	Соус молочный	100							2,96	3,20	13,36	95,42
	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	Какао на молоке	200							18,09	28,36	58,40	565,08
	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	Булка с маслом и сыром	10							7,06	12,11	21,29	223,70
	Масло сливочное		10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
88	Сыр	15							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
	Всего за завтрак	475,00							48,27	55,95	108,21	1140,02
Обед												
28	Суп гречневый со сметаной	200							3,63	6,84	20,97	160,52
	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	Шницель мясной	90							19,58	19,65	12,76	305,98

	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	Капуста тушённая	130							2,88	3,08	10,63	83,44
	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
	Солёный огурец	50	60,00	50,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,40	0,05	0,85	6,50
107	Компот из свежих яблок и лимонов	1							0,29	0,21	20,07	86,28
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85
	С-витамин		0,05	0,05								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	521							27,85	27,24	78,79	676,78
Уплотнённый полдник												
71	Сельдь	37	74,00	37,00	19,10	6,50	0,00	135,00	7,07	2,41	0,00	49,95
33	Винегрет овощной	200							3,82	5,47	20,61	148,46
	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
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60
109	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	9,98	39,90
	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
	Всего за уплотнённый полдник	477							13,96	9,07	50,63	341,91

Ужин													
90	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	
92	Булочка домашняя	80							7,79	10,21	48,38	317,28	0,36
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00	
	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	
	Всего за ужин	260							12,83	17,41	55,94	437,88	
	Соль за день	5	5,00	5,00									
	Всего за день	2007							102,91	109,68	293,57	2596,58	

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	
Завтрак												
43	Каша пшённая с тыквой	200							7,26	8,53	28,72	221,89
	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	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	15,62	111,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
89	Булка с маслом	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
	Всего за завтрак	450,00							13,90	20,58	65,63	505,89
Обед												
18	Свекольник со сметаной и рубленым яйцом	200							5,34	8,47	16,33	163,71
	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	Печень в томатном соусе	100/40							26,38	7,00	13,67	231,25

	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	Рис отварной	150							3,52	2,68	37,04	186,33
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
	Рис		50,00	50,00	7,00	1,00	74,00	333,00	3,50	0,50	37,00	166,50
	Солёный огурец	50	60,00	50,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,40	0,05	0,85	6,50
106	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	18,94	77,52
	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								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	730							39,83	18,69	110,98	782,81
Уплотнённый полдник												
69	Рыба под омлетом	120							23,37	9,57	11,15	224,63
	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	Салат из картофеля с зелёным горошком	120							2,65	3,40	16,20	106,83
	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	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30
	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
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,00	15,03	77,70

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

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	
Завтрак												
54	Вермишель отварная в молоке	200							6,57	6,51	26,17	190,77
	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	кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	15,62	111,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	Сахар		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								6,29	11,87	16,00	197,20
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
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
	Всего за завтрак	455,00							16,34	22,22	57,79	499,87
Обед												
22	Суп с клёцками на к/б	200							4,06	9,02	19,59	176,41
	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	Курица отварная	70							22,50	22,65	0,66	296,02
	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	Картофельное пюре	150							4,19	5,77	24,42	167,00
	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	Салат из редьки***	50							0,57	2,00	2,44	30,46
	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	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	15,08	66,33
	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								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	700							35,56	40,14	86,35	853,72
Уплотнённый полдник												
64	Ленивые вареники	150							21,71	12,46	28,73	317,99
	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	Сок фруктовый	250	250	250	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80
	Всего за уплотнённый полдник	420							23,75	13,16	48,85	415,79
Ужин												
90	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70
99	Яблоко	110							0,44	0,44	10,78	51,70
	Яблоко		124,00	110,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,44	0,44	10,78	51,70
	Всего за ужин	320							7,79	8,54	33,37	250,00
	Соль за день	5	5,00	5,00								
	Всего за день	1875							83,44	84,05	226,36	2019,38

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	
Завтрак												
50	Каша молочная"Дружба"	200							6,57	7,46	27,83	205,95
	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	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	15,62	111,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
89	Булка с маслом	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,16	8,45	20,17	169,70
	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
	Всего за завтрак	450,00							13,21	19,75	63,62	487,55
Обед												
26	Суп фасолевый (гороховый) со сметаной на м/б	200							4,65	5,14	18,12	137,79
	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	Печень говяжья по - строгановски	100/40							25,86	7,95	9,91	222,55
	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	Каша гречневая рассыпчатая	150							6,17	5,23	29,79	190,83
	Гречка		50,00	50,00	12,30	6,10	59,50	342,00	6,15	3,05	29,75	171,00
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
8	Салат из квашеной капусты	50							0,83	2,05	1,86	30,46
	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	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	15,08	66,33
	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								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	725							41,75	21,07	98,91	765,46
Уплотнённый полдник												
70	Тефтели рыбные	90							19,88	5,12	10,22	166,67
	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	Картофельное пюре	150							4,19	5,77	24,42	167,00
	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	Солёный огурец	60	60,00	60,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,48	0,06	1,02	7,80
109	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	9,98	39,90
	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
	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	520							26,09	11,54	55,66	433,17
Ужин												
90	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60
95	Плюшка	60							7,88	8,63	42,83	281,18
	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
	Всего за ужин	240							12,92	15,83	50,39	401,78
	Соль за день	5	5	5								
	Всего за день	2010							93,98	68,19	268,58	2087,95

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	
Завтрак												
62	Пудинг творожный	140							20,37	12,30	16,56	262,48
	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	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40
103	Какао на молоке	200							3,97	4,14	15,82	117,68
	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
	Булка с маслом	40							3,16	8,21	21,29	172,10
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Всего за завтрак	420,00							27,59	24,65	71,74	626,66
Обед												
24	Суп "Полевой" со сметаной и яйцом	200							5,55	8,73	17,54	171,49
	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	Шницель мясной	90							19,58	19,65	12,76	305,98
	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	Свекла тушеная	140							2,68	3,18	15,29	100,79
	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	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	23,93	97,47
	сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62
	сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85
	с-витамин		0,05	0,05								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	660							31,99	32,06	93,67	793,22
Уплотнённый полдник												
91	Оладьи с маслом и сахаром	100							7,90	12,08	42,86	312,38
	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	Сок фруктовый	250	250	250	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Всего за уплотнённый полдник	340							8,40	12,18	52,96	358,38
Ужин												
90	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40
100	Зефир	60	60,00	60,00	0,50	0,00	80,00	324,00	0,30	0,00	48,00	194,40
	Фрукты свежие	114	130,00	114,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,46	0,46	11,17	53,58
	Всего за ужин	354							5,98	4,96	66,37	343,38
	Соль за день	5	5	5								
	Всего за день	1715							73,95	73,85	284,73	2121,64

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	
Завтрак												
47	Каша молочная"Полтавка"	200							7,52	7,80	24,36	198,80
	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	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	15,62	111,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	Сахар		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	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	7,06	12,11	21,29	223,70
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
	Всего за завтрак	465,00							18,06	23,75	61,27	534,40
Обед												
29	Суп с зелёным горошком со сметаной на м/б и яйцом	200							5,88	8,52	15,13	161,25
	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	Азу с картофелем	240							21,63	18,43	33,77	388,46
	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	Салат из свежей капусты ***	50							0,94	4,06	3,09	53,24
	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	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	15,08	66,33
	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								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	720							32,68	31,72	91,22	786,78
Уплотнённый полдник												
67	Зразы рыбные с яйцом	90							21,51	6,98	16,38	214,30
	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	Салат из картофеля с зелёным горошком	120							2,65	3,40	16,20	106,83
	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	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	15,27	63,25
	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
	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	430							25,79	10,99	57,87	436,18
Ужин												
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	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70
	Всего за ужин	210							7,35	8,10	22,59	198,30
	Соль за день	5	5	5								
	Всего за день	1900							83,88	74,56	232,95	1955,65

День: пятница
Неделя: третья

Сезон: осенне-зимне-весенн
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	
Завтрак												
58	Омлет 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	8,05 5,56 0,02 1,03 1,45	8,19 5,03 1,45 0,11 1,60	9,74 0,31 0,03 7,06 2,35	145,31 68,69 13,22 33,40 30,00
32	Зелёный горошек(кукуруза)	100	100,00	100,00	3,10	0,20	6,50	40,00	3,10	0,20	6,50	40,00
105	Кофейный напиток на молоке 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	3,48 0,00 3,48 0,00	3,84 0,00 3,84 0,00	15,62 0,00 5,64 9,98	111,90 0,00 72,00 39,90
89	Булка с маслом 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	3,16 3,08 0,08	8,21 0,96 7,25	21,29 21,16 0,13	172,10 106,00 66,10
Всего за завтрак		460,00							17,79	20,44	53,15	469,31
Обед												
25	Суп вермишелевый на к/б 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	2,89 1,28 1,10 0,11 0,10 0,02 0,28 0,00	6,06 0,26 0,13 0,02 0,01 1,45 2,20 2,00	19,09 10,43 7,05 0,66 0,55 0,03 0,37 0,00	143,02 49,28 33,80 3,28 2,80 13,22 22,66 17,98
82	Плов из отварной курицы Курица	210	135,00	123,00	18,20	18,40	0,00	238,00	26,37 22,39	26,06 22,63	39,21 0,00	496,86 292,74

	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	Салат из редьки***	50							0,57	2,00	2,44	30,46
	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	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	18,94	77,52
	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-витагин		0,05	0,05								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	690							34,02	34,11	103,84	865,36
Уплотнённый полдник												
63	Сырник творожный с изюмом	120							21,40	16,48	25,11	342,32
	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	Фруктовая подлива	80							0,12	0,00	20,70	85,02
	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	Сок фруктовый	250	250	250	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80
	Всего за уплотнённый полдник	470							23,56	17,18	65,93	525,14
Ужин												
90	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40

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

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	
Завтрак												
42/1	Каша гречневая	60							2,48	3,40	11,94	88,23
	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	Яйцо варёное	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	2,23	2,01	0,13	27,59
31	Икра кабачковая(баклажанная)	100	100,00	100,00	1,90	8,90	7,70	119,00	1,90	8,90	7,70	119,00
104	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200							2,84	2,00	22,08	118,00
	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	Печенье с маслом								3,08	11,17	29,89	232,90
	Печенье	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,00	3,92	29,76	166,80
89	Сливочное масло	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Всего за завтрак	453,80							12,54	27,48	71,74	585,72
Обед												
21	Суп"Лосось"	200							9,32	8,94	18,32	191,43
	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	Котлета мясная	90							20,14	19,15	12,79	303,85
	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	Капуста тушённая	140							3,60	3,12	12,51	94,64
	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	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	18,94	77,52
	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								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	660							37,24	31,71	86,71	784,94
Уплотнённый полдник												
51	Пудинг манный	150							10,64	6,54	57,24	331,40
	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	Фруктовая подлива	80							0,12	0,00	20,70	85,02
	Варенье		20,00	20,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,06	0,00	12,04	49,60
	Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,99	11,97
	Крахмал		7,00	7,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,06	0,00	5,67	23,45
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80
110	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	15,27	63,25
	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

	Всего за уплотнённый полдник	450							12,38	7,15	103,24	531,47
Ужин												
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
	Фрукты свежие	114	130,00	114,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,46	0,46	11,17	53,58
	Всего за ужин	334							8,58	8,86	38,77	277,78
	Соль за день	5	5	5								
	Всего за день	1838,8							70,73	75,20	300,46	2179,92

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	
Завтрак												
45	Каша рисовая молочная	200							6,95	7,23	29,73	213,03
	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	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	15,62	111,90
	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	Булка с маслом	40							3,16	8,21	21,29	172,10
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Всего за завтрак	450							13,59	19,28	66,64	497,03
Обед												
18/1	Свекольник со сметаной на м/б и яйцом	200							5,39	8,47	16,61	165,11
	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	Макаронник с мясом	220							29,53	26,26	36,82	502,55

	Макароны		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	Салат из зелёного горошка с солёным огурцом	65							1,58	2,11	3,53	39,70
	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	Кисель из с/фруктов	180							0,23	0,00	18,94	77,52
	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								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	715							40,69	37,34	100,05	902,37
Уплотнённый полдник												
71	Сельдь	37	74,00	37,00	19,10	6,50	0,00	135,00	7,07	2,41	0,00	49,95
35	Овощное рагу	150							4,41	5,97	23,60	167,74
	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	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	14,97	59,85
	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
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70

	Всего за уплотнённый полдник	417						13,79	9,28	53,60	355,24	
Ужин												
90	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40
96	Пирожок с повидлом	80							7,98	9,36	60,90	362,19
	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
	Фрукты свежие	114	130,00	114,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,46	0,46	11,17	53,58
	Всего за ужин	374							13,65	14,32	79,27	511,17
	Соль за день	5	5	5								
	Всего за день	1917							81,72	80,21	299,56	2265,81

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	
Завтрак												
44	Каша геркулесовая молочная	200							7,45	8,50	26,95	215,28
	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	Какао на молоке	200							3,97	4,14	15,82	117,68
	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
	Булка с маслом								3,16	8,21	21,29	172,10
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Всего за завтрак	450,00							14,58	20,85	64,07	505,06
Обед												
15	Борщ со сметаной	200							2,70	5,96	14,59	119,52
	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	Печень в томатном соусе	110/40							25,87	5,94	10,14	200,96
	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

	Всего за день	1995		85,27	67,34	274,49	2068,18
--	----------------------	-------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

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	
Завтрак												
43	Каша пшённая с тыквой	200							7,25	7,80	28,70	215,28
	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	Кофейный напиток	200							3,48	3,84	15,62	111,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	Сахар		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	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	6,29	11,87	16,00	197,20
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
	Всего за завтрак	455,00							17,02	23,51	60,32	524,38
Обед												
19	Рассольник со сметаной на м/б	200							2,47	6,98	15,91	137,16
	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	Капуста тушеная с мясом	240							20,57	20,36	10,26	308,52
	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	Солёный огурец	60	60,00	60,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,48	0,06	1,02	7,80
106	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	18,94	77,52
	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								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	730							27,70	27,90	70,28	648,50
Уплотнённый полдник												
65	Шницель рыбный	70							19,88	5,92	12,79	183,82
	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	Икра свекольная(морковная)	130							2,50	3,17	14,23	95,75
	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	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	9,98	39,90
	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
	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	420							23,92	9,68	47,02	371,27
Ужин												
90	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70
101	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40
	Фрукты свежие	132	150,00	132,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,53	0,53	12,94	62,04
	Всего за ужин	372							8,15	5,93	53,23	309,54
	Соль за день	5	5	5								
	Всего за день	1895							76,79	67,02	230,84	1853,69

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	
Завтрак												
46	Каша молочная манная	200							6,10	7,47	20,06	173,10
	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	Какао на молоке	200							3,48	3,84	15,62	111,90
	Какао		2,00	2,00					0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
89	Булка с маслом	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,16	8,21	21,29	172,10
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Всего за завтрак	450,00							12,74	19,52	56,97	457,10
Обед												
27	Суп рисовый на к/б	200							2,84	6,08	23,14	159,17
	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	Суфле из отварной курицы	100							29,55	32,41	8,31	442,79
	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	Картофельное пюре	150							4,19	5,77	24,42	167,00
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05
8	Салат из квашеной капусты	50							0,83	2,05	1,86	30,46
	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	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	15,08	66,33
	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
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	730							41,65	47,01	96,95	983,25
Уплотнённый полдник												
61	Сочник творожный с морковью	120							21,11	15,28	21,44	312,26
	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	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40
102	Сок фруктовый	250	250,00	250,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80
	Всего за уплотнённый полдник	420							23,24	15,98	59,62	484,46
Ужин												
90	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70
	Всего за ужин	210							7,35	8,10	22,59	198,30
	Соль за день	5	5	5								
	Всего за день	1880							84,97	90,61	236,13	2123,11

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	
Завтрак												
55	Макароны с тёртым сыром	200							10,52	6,86	42,34	274,23
	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	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200							2,84	2,00	22,08	118,00
	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	Печенье с маслом	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,08	11,17	29,89	232,90
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
	Всего за завтрак	450,00							16,44	20,03	94,31	625,13
Обед												
17	Борщ "Украинский"	200							2,99	5,98	16,28	132,24
	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	Пампушка	30							3,35	5,24	16,73	127,45
	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	Картофельное пюре	150							4,19	5,77	24,42	167,00

	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	Бифштекс	78							19,37	17,85	7,78	268,96
	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	Салат из зелёного горошка с солёным огурцом	55							1,27	2,09	2,88	35,70
	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	Компот из с/фруктов	180							0,23	0,00	18,94	77,52
	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								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	743							35,34	37,44	111,17	926,37
Уплотнённый полдник												
35	Овощное рагу	150							4,30	5,97	23,05	164,94
	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	Яйцо	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	2,23	2,01	0,13	27,59
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70
110	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	15,27	63,25
	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
	Всего за уплотнённый полдник	423,8							6,70	6,88	53,35	305,89

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