

Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
43/1	Каша гречневая рассыпчатая	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
60	Яйцо варёное	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	2,23	2,01	0,13	27,59
32	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	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
99	Печенье с маслом	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,08	11,17	29,89	232,90
90	Печенье	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,00	3,92	29,76	166,80
	Сливочное масло	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Всего за завтрак	423,80							11,97	24,81	69,43	550,02
Обед												
17	Борщ с фасолью и сметаной	200							5,12	6,19	21,07	162,60
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28
	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
	Фасоль		10,00	10,00	21,00	2,00	47,00	298,00	2,10	0,20	4,70	29,80
	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 растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
	Капуста		50,00	42,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,76	0,04	1,97	11,76

	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22
57	Макаронны отварные с маслом	150							5,52	2,83	35,29	188,83
	Макаронны		50,00	50,00	11,00	1,30	70,50	338,00	5,50	0,65	35,25	169,00
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
81	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
9	Салат из свежей капусты	50							0,88	2,06	2,81	33,86
	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28
	Морковь		5,00	4,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,05	0,00	0,28	1,40
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
109	Кисель из сухофруктов	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	708							35,08	29,42	110,04	849,27
Уплотнённый полдник												
36	Овощное рагу	200							5,31	6,02	25,68	180,62
	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46
	Капуста		200,00	160,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,88	0,16	7,52	44,80
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28
	Морковь		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
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60
111	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	5,29	23,35
	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		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95

	Всего за уплотнённый полдник	440							8,48	7,23	51,01	307,57				
Ужин																
91	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40				
95	Булочка домашняя	80											8,34	10,71	48,41	324,14
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00				
	Молоко		60,00	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,74	1,92	2,82	36,00				
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90				
	Дрожжи		2,50	2,50	12,70	2,70	8,50	109,00	0,32	0,07	0,21	2,73				
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83				
	Масло растительное		5,00	5,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,00	0,00	44,95				
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74				
	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	366							13,99	15,64	66,00	469,36				
	Соль за день	5	5,00	5,00												
	Всего за день	1896,8							69,52	77,10	296,48	2176,22				

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
48	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
106	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
90	Булка с маслом и сыром								6,29	12,05	15,16	195,40
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70
	Всего за завтрак	455,00							17,02	23,19	59,83	519,33
Обед												
20	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
76	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

	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	470							23,38	12,97	55,40	433,29
Ужин												
91	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60
98	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							78,19	74,47	221,32	1884,58

День: среда
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
51	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
104	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
90	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	66,94	503,71
Обед												
21	Суп овощной со сметаной на м/б и яйцом	200							5,27	6,30	14,12	134,71
	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
	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
	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
77	Печень говяжья по-строгановски	100/40							25,86	6,95	9,91	213,56
	Мясо		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
43	Каша гречневая рассыпчатая	135							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
3	Салат из свежих помидоров	50							0,59	2,10	2,29	31,58
	Помидор свежий		50,00	43,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,47	0,09	1,63	10,32
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
107	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	715							42,06	20,35	99,18	759,09
Уплотнённый полдник												
64	Сырник творожный с изюмом	120							21,47	16,51	26,07	348,00
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00
	Изюм		8,00	8,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,27	0,11	3,86	22,72
	Яйцо		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
86	Соус молочно-сметанный	100							3,11	4,40	13,57	107,78
	Сметана		6,00	6,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,15	1,20	0,20	12,36
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00
	Крахмал		7,00	7,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,06	0,00	5,67	23,45
	Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,99	11,97
103	Сок фруктовый	250	250	250	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							28,15	22,21	69,78	605,38
Ужин												
91	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
102	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	1930							91,22	67,92	282,36	2143,35

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
49	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
106	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
90	Булка с маслом и сыром	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
89	Масло сливочное	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60
	Сыр	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
	Булка											
	Всего за завтрак	465,00							17,99	24,45	63,86	550,88
Обед												
25\1	Суп "Полевой" со сметаной на м/б и яйцом	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
75	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
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	55							0,60	2,10	2,16	31,82
	Огурец		20,00	17,00	0,80	0,10	2,50	24,00	0,14	0,02	0,43	4,08
	Помидор		40,00	37,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,41	0,07	1,41	8,88
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	22,00	0,06	0,01	0,33	0,88
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
108	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							30,41	29,32	67,48	663,12
Уплотнённый полдник												
67	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
111	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												
91	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60
101	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	1875							76,31	71,15	241,17	1929,72

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: летний
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												
63	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
85	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
104	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
90	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												
24	Суп картофельный с яйцом со сметаной на к/б	200							3,18	7,19	12,12	126,40
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66
83	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
11	Салат из свежей капусты с морковью	50							0,58	2,05	2,19	29,58
	Капуста свежая		50,00	40,00	1,20	0,10	4,10	22,00	0,48	0,04	1,64	8,80
	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
107	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							34,32	35,79	96,61	847,86
Уплотнённый полдник												
60	Яйцо	21,87	25,00	21,87	12,70	11,50	0,70	157,00	2,78	2,52	0,15	34,34
34	Овощи тушеные	180							2,51	6,41	19,81	147,70
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10
	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80
	Кабачок		80,00	64,00	0,30	0,00	2,40	11,00	0,19	0,00	1,54	7,04
	Лук		10,00	8,00	0,20	0,20	10,00	42,00	0,02	0,02	0,80	3,36
	Масло растительное		6,00	6,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,99	0,00	53,94
103	Сок фруктовый	250	250	250	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	481,87							8,10	9,93	45,10	305,74
Ужин												
91	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
100	Яблоко печёное	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	1872,4							80,07	79,10	236,75	2000,17

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
54	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
105	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
99	Печенье с маслом	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,08	11,17	29,89	232,90
90	Печенье	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,00	3,92	29,76	166,80
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Всего за завтрак	450,00							10,49	16,81	106,24	625,49
Обед												
27	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
40	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
76	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
10	Салат из свежей капусты с огурцом	50							0,78	4,05	2,13	48,42
	Капуста		40,00	32,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,58	0,03	1,50	8,96
	Огурец свежий		30,00	25,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,20	0,03	0,63	3,50
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96
108	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							34,11	35,81	96,86	851,19
Уплотнённый полдник												
60	Яйцо варёное	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	2,23	2,01	0,13	27,59
57	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
103	Сок фруктовый	250	250	250,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Булка	30	30	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70
	Всего за уплотнённый полдник	473,8							10,57	5,84	60,55	340,12
Ужин												
91	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	1878,8							63,29	66,86	291,25	2041,00

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
59	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
12	Салат из свежей капусты с зелёным горошком Капуста Масло растительное Морковь Зелёный горошек Лук	100	100,00 3,00 10,00 20,00 10,00	80,00 3,00 8,00 18,00 8,00	1,80 0,00 1,30 3,10 1,40	0,10 99,90 0,10 0,20 0,20	4,70 0,00 6,90 6,50 8,20	28,00 899,00 35,00 40,00 41,00	2,21 1,44 0,00 0,10 0,56 0,11	3,14 0,08 3,00 0,01 0,04 0,02	6,14 3,76 0,00 0,55 1,17 0,66	62,65 22,40 26,97 2,80 7,20 3,28
106	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
90	Булка с маслом Булка Масло сливочное	30 10	30,00 10,00	30,00 10,00	7,70 0,80	2,40 72,50	52,90 1,30	265,00 661,00	2,39 2,31 0,08	7,97 0,72 7,25	16,00 15,87 0,13	145,60 79,50 66,10
Всего за завтрак		450,00							16,14	23,14	47,50	465,46
Обед												
31	Щи зеленые Картофель Щавель Лук зелёный Сметана Масло сливочное Масло растительное	200	85,00 50,00 10,00 11,00 2,00 2,00	64,00 33,00 8,00 11,00 2,00 2,00	2,00 1,70 0,80 2,50 0,80 0,00	0,40 0,00 0,00 20,00 72,50 99,90	16,30 3,80 3,30 3,40 1,30 0,00	77,00 22,00 17,00 206,00 661,00 899,00	2,20 1,28 0,56 0,06 0,28 0,02 0,00	5,90 0,26 0,00 0,00 2,20 1,45 2,00	12,35 10,43 1,25 0,26 0,37 0,03 0,00	111,76 49,28 7,26 1,36 22,66 13,22 17,98

79	Ёжики в томатном соусе	120							20,72	20,45	20,08	347,38
	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
6	Салат из отварной свеклы.	70							1,25	3,09	7,34	62,17
	Свекла		100,00	76,00	1,50	0,10	8,80	42,00	1,14	0,08	6,69	31,92
	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
107	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	620							28,35	29,94	82,87	716,33
Уплотнённый полдник												
39	Картофель в молоке	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
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00
67	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
1	Свежий помидор	50	60,00	50,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,55	0,10	1,90	12,00
111	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	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							23,84	11,32	59,41	438,71
Ужин												
91	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40
98	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	1893							77,05	70,53	227,40	1869,31

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
61	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
85	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
104	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
90	Булка с маслом и сыром	10							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
89	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	475,00							48,27	55,95	108,21	1140,02
Обед												
29	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

76	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
37	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
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
2	Свежий огурец	50	60,00	50,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,40	0,05	1,25	7,00
108	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							28,40	26,75	74,23	655,20
Уплотнённый полдник												
72	Сельдь	37	74,00	37,00	19,10	6,50	0,00	135,00	7,07	2,41	0,00	49,95
34/1	Овощи тушеные	200							2,33	5,32	17,41	127,74
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10
	Картофель		100,00	75,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,50	0,30	12,23	57,75
	Кабачок		150,00	126,00	0,30	0,00	2,40	11,00	0,38	0,00	3,02	13,86

	Морковь		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
	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
110	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							12,48	8,92	47,43	321,19
Ужин												
91	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60
95	Булочка домашняя	80							8,34	10,71	48,41	324,14
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00
	Молоко		60,00	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,74	1,92	2,82	36,00
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90
	Дрожжи		2,50	2,50	12,70	2,70	8,50	109,00	0,32	0,07	0,21	2,73
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
	Масло растительное		5,00	5,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,00	0,00	44,95
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	Всего за ужин	260							13,38	17,91	55,97	444,74
	Соль за день	5	5,00	5,00								
	Всего за день	1997							102,53	109,54	285,84	2561,15

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
44	Каша пшённая с тыквой	200							8,10	8,61	32,41	240,37
	Тыква		120,00	84,00	1,00	0,10	4,40	22,00	0,84	0,08	3,70	18,48
	Пшено		25,00	25,00	11,50	3,30	66,50	342,00	2,88	0,83	16,63	85,50
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44
106	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
90	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								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							14,74	20,66	69,32	524,37
Обед												
19	Свекольник со сметаной и яйцом	200							5,19	8,46	15,45	159,51
	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		40,00	30,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,45	0,03	2,64	12,60
	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

80	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
53	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
5	Салат из свежих помидор со сладким перцем	50							0,63	3,09	2,36	40,67
	Помидор свежий		40,00	34,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,37	0,07	1,29	8,16
	Перец		20,00	15,00	1,30	0,10	4,90	26,00	0,20	0,02	0,74	3,90
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
107	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							39,90	21,72	111,61	812,78
Уплотнённый полдник												
70	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
13	Салат "Летний"*	120							2,34	3,42	16,08	105,40
	Картофель		100,00	85,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,70	0,34	13,86	65,45
	Лук зелёный		20,00	16,00	0,80	0,00	3,30	17,00	0,13	0,00	0,53	2,72
	Свежий огурец		30,00	27,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,22	0,03	0,68	3,78
	Свежий помидор		30,00	27,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,30	0,05	1,03	6,48
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97

111	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							28,11	13,00	52,55	451,03
Ужин												
91	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40
101	Пастила	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							88,70	60,30	299,07	2127,79

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта нетто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
55	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
106	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
90	Булка с маслом и сыром								6,29	11,87	16,00	197,20
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	2,40	52,90	265,00	2,31	0,72	15,87	79,50
	Всего за завтрак	455,00							16,34	22,22	57,79	499,87
Обед												
23	Суп с клёцками на к/б	200							4,06	7,02	19,59	158,43
	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		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
82	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

40	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 редиса с огурцом	50							0,48	2,05	1,43	26,14
	Редис		20,00	17,00	1,20	0,10	3,40	20,00	0,20	0,02	0,58	3,40
	Огурец		40,00	34,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,27	0,03	0,85	4,76
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
108	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							35,46	38,19	85,33	831,42
Уплотнённый полдник												
65	Ленивые вареники	150							21,71	12,46	25,74	306,02
	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		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
103	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	45,86	403,82
Ужин												
91	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
100	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	1835							83,34	82,11	222,35	1985,11

День: понедельник
Неделя: третья

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
56	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
105	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
99	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		40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,00	3,92	29,76	166,80
90	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							16,44	20,03	94,31	625,13
Обед												
18	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
93	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
40	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
81	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
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	55							0,55	2,10	2,23	36,84
	Свежий огурец		20,00	17,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,14	0,02	0,43	2,38
	Свежий помидор		40,00	37,00	1,10	0,20	3,80	40,00	0,41	0,07	1,41	14,80
	Лук		5,00	4,00	0,20	0,20	10,00	42,00	0,01	0,01	0,40	1,68
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
107	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	743							34,62	37,44	115,52	947,46
Уплотнённый полдник												
36	Овощное рагу	130							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
60	Яйцо варёное	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
111	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
	Всего за уплотнённый полдник	403,8							6,70	6,88	48,36	285,94
Ужин												

91	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	326							8,72	6,12	37,63	248,82
	Соль за день	5	5,00	5,00								
	Всего за день	1891,8							66,49	70,47	295,81	2107,35

День: вторник
Неделя: третья

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
51	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
106	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
90	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	0,08	7,25	0,13	66,10
	Масло сливочное											
	Всего за завтрак	450,00							13,21	19,75	63,62	487,55
Обед												
27	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
77	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
43	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
11	Салат из свежей капусты с морковью	50							0,59	2,05	2,19	30,06
	Капуста		50,00	40,00	1,20	0,10	4,10	22,00	0,48	0,04	1,64	8,80
	Морковь		10,00	8,00	1,40	0,20	6,90	41,00	0,11	0,02	0,55	3,28
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
108	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							41,51	21,07	99,24	765,06
Уплотнённый полдник												
71	Тефтели рыбные	90							19,95	5,12	10,63	168,65
	Рыба		133,00	98,00	17,20	0,50	0,00	73,00	16,86	0,49	0,00	71,54
	Лук		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33
	Яйцо		12,50	10,90	12,70	11,50	0,70	157,00	1,38	1,25	0,08	17,11
	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	Картофель в молоке	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
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00
2	Свежий огурец	50	60,00	50,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,40	0,05	1,25	7,00
110	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	510							26,08	11,54	56,30	434,35
Ужин												
91	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60
96	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	5,00	5,00								
	Всего за день	2000							93,72	68,19	269,56	2088,74

День: среда
Неделя: третья

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 13

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
63	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
102	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40
104	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
90	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												
25	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
74	Шницель мясной	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
	Яйцо		10,00	8,75	12,70	11,50	0,70	157,00	1,11	1,01	0,06	13,74
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
35	Свекла тушеная	140							2,70	4,18	15,37	110,19
	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	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97
	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 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	660							32,56	32,56	88,79	780,54
Уплотнённый полдник												
92	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
103	Сок фруктовый	250	250,00	250,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Всего за уплотнённый полдник	300							8,40	12,18	52,96	358,38
Ужин												
91	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40
101	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	5,00	5,00								
	Всего за день	1665							74,52	74,35	279,85	2108,96

День: четверг
Неделя: третья

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
48	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
106	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
90	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
89	Масло сливочное	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00
	Всего за завтрак	465,00							18,06	23,75	61,27	534,40
Обед												
30	Суп с зелёным горошком со сметаной на м/б и яйцом	200							5,84	8,49	15,13	160,78
	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	21,50	12,70	11,50	0,70	157,00	2,73	2,47	0,15	33,76
	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

73	Азу с картофелем	240							21,65	18,43	33,93	389,23
	Мясо		100,80	92,00	18,60	16,00	0,00	218,00	17,11	14,72	0,00	200,56
	Картофель		250,00	188,00	2,00	0,40	16,30	77,00	3,76	0,75	30,64	144,76
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44
	Солёный огурец		20,00	20,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,16	0,02	0,34	2,60
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10
9	Салат из свежей капусты	50							0,88	4,05	2,76	51,60
	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20
	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		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96
108	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							32,60	31,68	91,06	785,44
Уплотнённый полдник												
68	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	21,88	5,10	4,60	0,30	63,00	1,12	1,01	0,07	13,78
13	Салат "Летний"*	120							3,02	3,42	18,00	115,39
	Картофель		100,00	85,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,70	0,34	13,86	65,45
	Лук зеленый		20,00	16,00	0,80	0,00	3,30	17,00	0,13	0,00	0,53	2,72
	Помидор свежий		30,00	27,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,84	0,05	1,76	10,80
	Огурец свежий		30,00	27,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,35	0,03	1,86	9,45

	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
111	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	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							26,16	11,01	54,68	424,79
Ужин												
91	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60
98	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	5,00	5,00								
	Всего за день	1895							84,17	74,54	229,60	1942,93

День: пятница
Неделя: третья

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
59	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	
33	Зелёный горошек(кукуруза)	100	100,00	100,00	3,10	0,20	6,50	40,00	3,10	0,20	6,50	40,00	
106	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	
90	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													
26	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	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
53	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
8	Салат из редиса с огурцом	50							0,48	2,05	1,43	26,14
	Редис		20	17,00	1,20	0,10	3,40	20,00	0,20	0,02	0,58	3,40
	Огурец свежий		40	34,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,27	0,03	0,85	4,76
	Масло растительное		2	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
107	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	750							33,57	33,93	101,31	846,53
Уплотнённый полдник												
64	Сырник творожный с изюмом	120							21,47	16,51	26,07	348,00
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00
	Изюм		8,00	8,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,27	0,11	3,86	22,72
	Яйцо		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
88	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
103	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	470							23,62	17,21	66,90	530,82
Ужин												
91	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
100	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	5,00	5,00								
	Всего за день	1960							83,72	77,72	259,38	2097,36

День: понедельник
Неделя: четвертая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
43/1	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
60	Яйцо варёное	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	2,23	2,01	0,13	27,59
32/1	Икра кабачковая(баклажанная)	100	100,00	100,00	1,90	8,90	7,70	119,00	1,90	8,90	7,70	119,00
105	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
99	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		40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,00	3,92	29,76	166,80
90	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												
22	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
76	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
37/1	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
107	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												
52	Пудинг манный	150							10,63	6,54	57,24	331,34
	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	10,90	12,70	11,50	0,70	157,00	1,38	1,25	0,08	17,11
	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
88	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
111	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

	Всего за уплотнённый полдник	450							12,38	7,15	98,25	511,46	
Ужин													
91	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	
98	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	5,00	5,00									
	Всего за день	1888,8							70,73	75,20	295,47	2159,90	

День: вторник
Неделя: четвертая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 17

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
46	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
106	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
90	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												
19	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
58	Макароник 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
4	Салат из свежих огурцов и помидор	65							0,67	2,11	2,39	33,26
	Свежий огурец		20,00	17,00	0,80	0,10	2,50	24,00	0,14	0,02	0,43	4,08
	Свежий помидор		50,00	43,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,47	0,09	1,63	10,32
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	22,00	0,06	0,01	0,33	0,88
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
109	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							39,78	37,34	98,91	895,93
Уплотнённый полдник												
72	Сельдь	37	74,00	37,00	19,10	6,50	0,00	135,00	7,07	2,41	0,00	49,95
36	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
110	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	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	48,61	335,29
Ужин												
91	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	5,22	4,50	7,20	95,40
97	Пирожок с повидлом	80							7,98	9,36	58,91	354,21
	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		3,00	3,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,99	11,97
	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	77,28	503,19
	Соль за день	5	5,00	5,00								
	Всего за день	1917							80,80	80,21	291,44	2231,44

День: среда
Неделя: четвертая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
45	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
104	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
90	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												
16	Борщ со сметаной.	200							2,70	5,96	14,59	124,12
	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28
	Морковь		5,00	4,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,05	0,00	0,28	1,40
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22
80	Печень в томатном соусе	100/40							26,45	24,64	17,42	398,10
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40
	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
	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

40	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
10/1	Салат из свежей капусты с огурцом	55							0,62	4,05	2,07	47,14
	Капуста		50,00	40,00	1,20	0,10	4,10	22,00	0,48	0,04	1,64	8,80
	Огурец свежий		20,00	17,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,14	0,02	0,43	2,38
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96
108	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	735							38,98	43,38	106,63	979,50
Уплотнённый полдник												
42	Крупеник с рисом	110							20,68	12,33	18,68	272,47
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00
	Рис		15,00	15,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,55	0,15	10,59	49,95
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95
	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
85	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	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	500							27,22	16,83	62,18	517,49
Ужин												
91	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60
101	Пастила	60	60	60	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	1950							85,99	88,18	302,75	2375,08

День: четверг
Неделя: четвертая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
50	Каша пшеничная молочная	200							7,25	7,80	28,70	215,28
	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
106	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
90	Булка с маслом и сыром								6,29	11,87	16,00	197,20
89	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	2,40	52,90	265,00	2,31	0,72	15,87	79,50
	Всего за завтрак	455,00							17,02	23,51	60,32	524,38
Обед												
20	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
38	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
2(1)	Свежий огурец(помидор)	50	60,00	50,00	0,80	0,10	2,50	14,00	0,40	0,05	1,25	7,00
107	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-витамины		0,05	0,05								
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50
	Всего за обед	720							27,62	27,89	70,51	647,70
Уплотнённый полдник												
66	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
41	Икра свекольная(морковная)	130							2,52	3,17	14,31	96,16
	Свекла(морковь)		170,00	136,00	1,50	0,10	8,80	42,00	2,04	0,14	11,97	57,12
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
110	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							23,94	9,69	47,10	371,68
Ужин												
91	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
102	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	5,00	5,00								
	Всего за день	1935							76,72	67,01	231,15	1853,30

День: пятница
Неделя: четвертая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)
					Б	Ж	У		Б	Ж	У	
Завтрак												
47	Каша молочная манная	200							6,10	7,47	22,05	181,08
	Манка		15,00	15,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,73	0,50	9,98	51,30
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95
104	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
	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
90	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	58,96	465,08
Обед												
28	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
	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
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66
	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
84	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
40	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
5	Салат из свежих помидоров с сладким перцем	50							0,56	3,08	2,11	39,37
	Помидор свежий		40,00	34,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,37	0,07	1,29	8,16
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64
	Перец сладкий		15,00	10,00	1,30	0,10	4,90	26,00	0,13	0,01	0,49	2,60
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97
108	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							41,38	48,04	97,21	992,16
Уплотнённый полдник												
62	Сочник творожный с морковью	120							21,20	14,37	21,44	304,45
	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
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98
	Морковь		50,00	40,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,52	0,04	2,76	14,00
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95
	Манная крупа		15,00	15,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,55	0,15	10,59	49,95
102	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40
103	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							23,33	15,07	59,62	476,65
Ужин												
91	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	5,00	5,00								
	Всего за день	1845							84,79	90,73	238,38	2132,19

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

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