## 1 день (с 1 до 3 лет)

| Название блюд | Перечень продуктов | Кол-во продуктов | | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | Вит С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая № 27** | масло слив. | 4,5 | 4,5 | | | | | | |
| | гречка | 30 | 30 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | сахар | 1 | 1 | | | | | | |
| | | | | **150** | **3,8** | **4,7** | **19,66** | **131,28** | |
| **Кофейный напиток №44** | сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| | кофейный напиток | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| | вода | 170 | 170 | | | | | | |
| | | | | **180** | **0,10** | **0,03** | **8,37** | **33,19** | |
| **Батон № 5** | батон | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **20** | **1,52** | **0,18** | **9,34** | **42,72** | |
| **Масло сливочное № 6** | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **5** | **0,02** | **4,12** | **0,04** | **37,37** | |
| **Яйцо вареное № 104** | Яйцо | 1 | 34.8 | | | | | | |
| | | | | **34.8** | **4,41** | **4** | **0,24** | **54,60** | |
| **Всего за завтрак** | | | | **389.8** | **9.85** | **13.03** | **37.65** | **299.16** | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Сок фруктовый № 80** | сок | 100 | 100 | | | | | | |
| | | | | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42** | |
| **Всего за второй завтрак** | | | | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **Винегрет № 112** | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | |
| | огурцы соленые | 8 | 6 | | | | | | |
| | картофель | 15 | 11 | | | | | | |
| | морковь | 8 | 6 | | | | | | |
| | свекла | 8 | 6 | | | | | | |
| | | | | **30** | **0,43** | **2,05** | **2,83** | **30,92** | |
| **Суп гороховый на мясном бульоне №81** | говядина б/к | 10 | 8.9 | | | | | | |
| | масло раст. | 2 | 2 | | | | | | |
| | горох | 5 | 4.97 | | | | | | |
| | картофель | 30 | 22.5 | | | | | | |
| | лук репчатый | 7 | 5.8 | | | | | | |
| | морковь | 11 | 8.8 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | **150** | **3,47** | **4,09** | **7,40** | **78,54** | |
| **Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе № 91** | говядина б/к | 60 | 54.6 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | молоко | 15 | 15 | | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | | |
| | яйцо | 1/10 | 3.48 | | | | | | |
| | мука | 4 | 4 | | | | | | |
| | лук репчатый | 5 | 4.2 | | | | | | |
| | томат.паста | 3 | 3 | | | | | | |
| | батон | 5 | 5 | | | | | | |
| | вода | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **60** | **12,30** | **11,08** | **6,79** | **174,4** | |
| **Макароны отварные №46** | масло слив. | 4 | 4 | | | | | | |
| | макароны | 38,5 | 38,5 | | | | | | |
| | вода | 230 | 230 | | | | | | |
| | | | | **110** | **4,02** | **3,72** | **26,48** | **148,9** | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Напиток из свежих фруктов № 52** | сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| | фрукты (яблоко) | 22 | 19.3 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | **150** | **0,07** | **0,07** | **11,87** | **45,53** | |
| **Хлеб ржаной №95** | хлеб ржаной | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **40** | **2,64** | **0,48** | **13,68** | **66,16** | |
| **Всего за обед** | | | | **540** | **22.93** | **21.49** | **69.05** | **544.45** | |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| **Запеканка картофельная с овощами № 117 со сметанным соусом № 94** | масло слив. | 3 | 3 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | картофель | 165 | 124 | | | | | | |
| | яйца | 1/4 | 8.7 | | | | | | |
| | капуста | 15 | 12 | | | | | | |
| | морковь | 13,5 | 10,8 | | | | | | |
| | яйцо | 1/10 | 3.48 | | | | | | |
| | масло слив. | 2 | 2 | | | | | | |
| | лук репчатый | 12 | 10 | | | | | | |
| | молоко | 30 | 30 | | | | | | |
| | мука | 4 | 4 | | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **170** | **6,37** | **10,06** | **28,76** | **229,76** | |
| **Напиток из сухофруктов № 53** | сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | |
| | сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| | вода | 170 | 170 | | | | | | |
| | | | | **180** | **0,30** | **0** | **13,43** | **51,58** | |
| **Батон №5** | батон | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **20** | **0,52** | **0,18** | **9,34** | **42,72** | |
| **Яблоко № 103** | яблоко | 60 | 52.8 | | | | | | |
| | | | | **52.8** | **0.21** | **0.21** | **5.17** | **22,17** | |
| **Всего за упл. Полдник** | | | | **422.8** | **7.4** | **10.45** | **56.7** | **346.23** | |
| **Итого за день:** | | | | | **40.58** | **45.37** | **173.2** | **1231.84** | |
| **Соль йодированная** | | 3 | 3 | | | | | | |

## 2 день (с 1 до 3 лет)

| Название блюда | Перечень продуктов | Кол-во продуктов | | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | Вит С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Каша пшеничная № 30** | масло слив. | 4 | 4 | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | |
| | пшенич.крупа | 18 | 18 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **150** | **5.8** | **6.68** | **19.32** | **155.77** | |
| **Какао со сгущенным молоком № 21** | какао-порошок | 1.35 | 1.35 | | | | | | |
| | молоко сгущен | 38 | 38 | | | | | | |
| | сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| | вода | 150 | 150 | | | | | | |
| | | | | **180** | **3.06** | **3.46** | **24.51** | **135.36** | |
| **Батон № 5** | батон | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **20** | **1.52** | **0.18** | **9.34** | **42.72** | |
| **Масло сливочное № 6** | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **5** | **0.02** | **4.12** | **0.04** | **37.37** | |
| **Всего за завтрак** | | | | **355** | **10.4** | **14.44** | **53.21** | **371.22** | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Йогурт №137** | йогурт | 100 | 100 | | | | | | |
| | | | | **100** | **2.9** | **3.2** | **10** | **80** | |
| **Печенье № 119** | печенье | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **20** | **1.5** | **2.36** | **14.98** | **83.42** | |
| **Всего за второй завтрак** | | | | **120** | **4.4** | **5.56** | **24.98** | **163.42** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **Свекла порционная № 71** | свекла | 55 | 44 | | | | | | |
| | | | | **40** | **0.6** | **0.04** | **3.52** | **15.96** | |
| **Бульон куриный с гренками №9** | куры | 15 | 9.15 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | лук репчатый | 7 | 5.8 | | | | | | |
| | морковь | 11 | 8.8 | | | | | | |
| | батон | 10 | 10 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | **155** | **2.62** | **3.61** | **5.82** | **64.9** | |
| **Голубцы ленивые № 14** | куры | 100 | 61 | | | | | | |
| | масло слив. | 3 | 3 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | сметана | 9 | 9 | | | | | | |
| | яйцо | 1/8 | 4.35 | | | | | | |
| | мука | 3 | 3 | | | | | | |
| | рис | 10 | 10 | | | | | | |
| | капуста | 130 | 104 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | |
| | | | | **150** | **14.89** | **18.25** | **14.6** | **278.62** | |
| **Компот фруктовый № 118** | апельсины | 9 | 6.3 | | | | | | |
| | яблоки | 9 | 7.9 | | | | | | |
| | сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | **150** | **0.08** | **0.04** | **11.26** | **43** | |
| **Хлеб ржаной № 95** | хлеб ржаной | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **40** | **2.64** | **0.48** | **13.68** | **66.16** | |
| **Всего за обед** | | | | **535** | **20.83** | **22.42** | **48.88** | **468.64** | |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | молоко | 110 | 110 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Вермишель в молоке № 12** | вермишель | 9 | 9 | | | | | | |
| | сахар | 2.5 | 2.5 | | | | | | |
| | вода | 55 | 55 | | | | | | |
| | | | | **180** | **4.36** | **7.78** | **14.42** | **143.92** | |
| **Пирожок с капустой яйцом № 59** | масло слив. | 3 | 3 | | | | | | |
| | масло раст. | 3 | 3 | | | | | | |
| | мука | 45 | 45 | | | | | | |
| | молоко | 20 | 20 | | | | | | |
| | яйцо | 1/8 | 4.35 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | дрожжи | 1 | 1 | | | | | | |
| | капуста | 30 | 24 | | | | | | |
| | яйцо | 1/4 | 8.75 | | | | | | |
| | | | | **100** | **7.31** | **8.25** | **34.01** | **231.09** | |
| **Кисель № 34** | кисель | 12.5 | 12.5 | | | | | | |
| | сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| | вода | 140 | 140 | | | | | | |
| | | | | **150** | **1.02** | **0** | **21.77** | **91.14** | |
| **Банан №33** | Банан | 100 | 74 | | | | | | |
| | | | | **74** | **1.1** | **0.37** | **15.54** | **66.08** | |
| **Всего за упл. полдник** | | | | **504** | **13.79** | **16.4** | **85.74** | **532.23** | |
| **ИТОГО за день:** | | | | | **49.42** | **58.82** | **212.81** | **1535.51** | |
| **Соль йодированная** | | 3 | 3 | | | | | | |

## 3 день (с 1 до 3 лет)

| Название блюда | Перечень продуктов | Кол-во продуктов | | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | Вит С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Каша пшенная №31** | масло слив. | 4 | 4 | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | |
| | пшено | 19 | 19 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **150** | **5.1** | **7.12** | **19.3** | **156.92** | |
| **Чай с молоком №97** | сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| | чай | 0.6 | 0.6 | | | | | | |
| | молоко | 120 | 120 | | | | | | |
| | вода | 50 | 50 | | | | | | |
| | | | | **180** | **3.84** | **4.32** | **11.74** | **104.66** | |
| **Батон № 5** | батон | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **20** | **1.52** | **0.18** | **9.34** | **42.72** | |
| **Масло сливочное №6** | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **5** | **0.02** | **4.12** | **0.04** | **37.37** | |
| **Всего за завтрак** | | | | **355** | **10.48** | **15.74** | **40.42** | **341.67** | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Сок фруктовый № 80** | сок | 100 | 100 | | | | | | |
| | | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **42** | |
| **Всего за второй завтрак** | | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **42** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **Салат из квашеной капусты № 107** | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | капуста квашеная | 40 | 32 | | | | | | |
| | | | | **30** | **0.57** | **2.03** | **2.95** | **31.67** | |
| **Суп с мясными фрикадельками № 50** | говядина б/к | 11 | 8 | | | | | | |
| | масло растит. | 2 | 2 | | | | | | |
| | масло сливочн. | 1 | 1 | | | | | | |
| | сметана | 8 | 8 | | | | | | |
| | яйцо | 1/10 | 3.48 | | | | | | |
| | картофель | 30 | 24 | | | | | | |
| | лук репчатый | 4/7 | 3,4/5,9 | | | | | | |
| | морковь | 12 | 9 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | **150** | **2.87** | **6.73** | **5.57** | **93.06** | |
| **Суфле из печени № 89** | печень говяжья | 60 | 54.6 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | молоко | 15 | 15 | | | | | | |
| | яйцо | 1/4 | 8.7 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | |
| | рис | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **60** | **11.52** | **5.11** | **4.58** | **109.28** | |
| **Картофельное пюре № 24** | масло слив. | 3 | 3 | | | | | | |
| | молоко | 20 | 20 | | | | | | |
| | картофель | 170 | 127.5 | | | | | | |
| | | | | **110** | **3.14** | **3.62** | **21.74** | **126.71** | |
| **Лимонный напиток №45** | сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| | лимон | 10 | 8.8 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | **150** | **0.07** | **0** | **10.24** | **38.82** | |
| **Хлеб ржаной №95** | хлеб ржаной | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **40** | **2.64** | **0.48** | **13.68** | **66.16** | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Всего за обед** | | | | **540** | **20.81** | **17.97** | **58.76** | **465.7** | |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| **Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой № 66, № 93** | рыба | 99.5 | 63 | | | | | | |
| | масло слив. | 3 | 3 | | | | | | |
| | масло раст. | 3 | 3 | | | | | | |
| | молоко | 35 | 35 | | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | | |
| | яйцо | 1/4 | 8.7 | | | | | | |
| | мука | 4 | 4 | | | | | | |
| | рис | 12.5 | 12.5 | | | | | | |
| | лук репчатый | 8 | 6 | | | | | | |
| | морковь | 9 | 7 | | | | | | |
| | | | | **170** | **14.63** | **12.04** | **17.55** | **250.2** | |
| **Чай сладкий № 99** | чай | 0.7 | 0.7 | | | | | | |
| | сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| | вода | 170 | 170 | | | | | | |
| | | | | **180** | **0** | **0.03** | **6.95** | **27.5** | |
| **Яблоко №103** | Яблоко | 60 | 52.8 | | | | | | |
| | | | | **52.8** | **0.21** | **0.21** | **5.17** | **22.17** | |
| **Батон №5** | батон | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **30** | **2.27** | **0.27** | **14.01** | **64.08** | |
| **Всего за упл. полдник** | | | | **432.8** | **17.11** | **12.55** | **43.68** | **363.95** | |
| **ИТОГО за день:** | | | | | **48.8** | **46.66** | **152.66** | **1213.32** | |
| **Соль йодированная** | | 3 | 3 | | | | | | |

## 4 день (с 1 до 3 лет)

| Название блюда | Перечень продуктов | Кол-во продуктов | | Выход блюда, | Б | Ж | У | ККАЛ | Вит С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Каша геркулесовая № 26** | масло слив. | 4 | 4 | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | |
| | геркулес | 17 | 17 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **150** | **4.79** | **7.55** | **17.89** | **154.24** | |
| **Кофейный напиток с молоком № 43** | молоко | 120 | 120 | | | | | | |
| | сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| | кофейный напиток | 1.8 | 1.8 | | | | | | |
| | вода | 55 | 55 | | | | | | |
| | | | | **180** | **3.95** | **4.41** | **15.02** | **114.71** | |
| **Батон № 5** | батон | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **20** | **1.52** | **0.18** | **9.34** | **42.72** | |
| **Масло сливочное № 6** | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **5** | **0.02** | **4.12** | **0.04** | **37.37** | |
| **Всего за завтрак** | | | | **355** | **10.28** | **16.26** | **42.29** | **349.04** | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Сок фруктовый № 80** | сок | 100 | 100 | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **42** | |
| **Гренки № 2** | батон | 20 | 20 | | | | | | |
| | яйцо | 1/8 | 4.35 | | | | | | |
| | молоко | 5 | 5 | | | | | | |
| | масло слив. | 2 | 2 | | | | | | |
| | масло раст. | 2 | 2 | | | | | | |
| | сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| | | | | **30** | **2.22** | **4.48** | **12.61** | **96.6** | |
| **Всего за второй завтрак** | | | | **130** | **2.62** | **4.88** | **22.41** | **138.6** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **Салат свекольный № 73** | масло раст. | 2 | 2 | | | | | | |
| | свекла | 55 | 44 | | | | | | |
| | | | | **40** | **0.66** | **2.04** | **3.87** | **35.53** | |
| **Щи из св. капусты со сметаной на курином бульоне № 101** | куры (филе) | 10 | 9.9 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | сметана | 8 | 8 | | | | | | |
| | картофель | 30 | 22.5 | | | | | | |
| | капуста | 30 | 24 | | | | | | |
| | лук репчатый | 9 | 7.5 | | | | | | |
| | морковь | 13.5 | 10.8 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | 120 | 120 | | | | | | |
| | | | | **150** | **3.62** | **5.27** | **6.5** | **88.42** | |
| **Котлета куриная № 116** | куры (филе) | 60 | 54.6 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | молоко | 20 | 20 | | | | | | |
| | яйцо | 1/10 | 3.48 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | |
| | батон | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **60** | **14.12** | **3.6** | **3.96** | **107.31** | |
| | масло слив. | 2/2 | 2/2 | | | | | | |
| | масло раст. | 3 | 3 | | | | | | |
| | молоко | 30 | 30 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Сложный гарнир № 77** | картофель | 70 | 52.5 | | | | | | |
| | капуста | 80 | 64 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8.4 | | | | | | |
| | морковь | 13 | 10 | | | | | | |
| | | | | **150** | **3.33** | **7.55** | **14.38** | **135.28** | |
| **Компот из свежих фруктов № 38** | сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| | фрукты | 17 | 15 | | | | | | |
| | вода | 135 | 135 | | | | | | |
| | | | | **150** | **0.06** | **0.06** | **9.45** | **36.24** | |
| **Хлеб ржаной № 95** | хлеб ржаной | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **40** | **2.64** | **0.48** | **13.68** | **66.16** | |
| **Всего за обед** | | | | **590** | **24.43** | **19** | **51.84** | **468.94** | |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| **Сырники №115, со сладкой подливой №78** | масло слив. | 2 | 2 | | | | | | |
| | мука | 8 | 8 | | | | | | |
| | творог | 110 | 110 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | яйцо | 1/4 | 8.7 | | | | | | |
| | мука | 8 | 8 | | | | | | |
| | сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| | повидло | 10 | 10 | | | | | | |
| | крупа манная | 7 | 7 | | | | | | |
| | мука | 4 | 4 | | | | | | |
| | вода | 10 | 10 | | | | | | |
| | | | | **170** | **32.09** | **13.61** | **33.97** | **353** | |
| **Ряженка № 83** | ряженка | 180 | 180 | | | | | | |
| | | | | **180** | **4.5** | **5.22** | **7.56** | **91.8** | |
| **Банан №3** | Банан | 100 | 74 | | | | | | |
| | | | | **74** | **1.1** | **0.37** | **15.54** | **66.08** | |
| **Всего за упл. полдник** | | | | **424** | **37.69** | **19.2** | **57.07** | **510.88** | |
| **ИТОГО за день:** | | | | | **75.02** | **59.34** | **173.61** | **1467.46** | |
| **Соль йодированная** | | 3 | 3 | | | | | | |

# 5 день (с 1 до 3 лет)

| Название блюда | Перечень продуктов | Кол-во продуктов | | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | ВитС |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Каша манная №29** | масло слив. | 4 | 4 | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | |
| | крупа манная | 13 | 13 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **150** | **4.38** | **6.59** | **16.25** | **137.81** | |
| **Какао со сгущенным молоком №21** | сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| | какао-порошок | 1.35 | 1.35 | | | | | | |
| | молоко сгущенное | 38 | 38 | | | | | | |
| | вода | 150 | 150 | | | | | | |
| | | | | **180** | **3.06** | **3.46** | **24.51** | **135.36** | |
| **Батон № 5** | батон | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **30** | **2.27** | **0.27** | **14.01** | **64.08** | |
| **Масло сливочное№ 6** | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **5** | **0.02** | **4.12** | **0.04** | **37.37** | |
| **Всего за завтрак** | | | | **365** | **9.73** | **14.44** | **54.81** | **374.62** | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Сок фруктовый № 80** | сок | 100 | 100 | | | | | | |
| | | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **42** | |
| **Всего за второй завтрак** | | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **42** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **Салат зимний № 113** | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | |
| | огурцы соленые | 5 | 4 | | | | | | |
| | картофель | 35.6 | 25 | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| | зеленый горошек | 7 | 5 | | | | | | |
| | | | | **40** | **0.81** | **2.12** | **5.14** | **42.75** | |
| **Борщ со сметаной на мясном бульоне №7** | говядина б/к | 5 | 4.5 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | сметана | 8 | 8 | | | | | | |
| | картофель | 30 | 22.5 | | | | | | |
| | капуста | 30 | 24 | | | | | | |
| | лук репчатый | 8 | 6.7 | | | | | | |
| | морковь | 11 | 8.8 | | | | | | |
| | свекла | 50 | 40 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | **150** | **2.73** | **4.95** | **9.72** | **92.04** | |
| **Запеканка картофельная с мясом №19** | говядина б/к | 60 | 54.6 | | | | | | |
| | молоко | 30 | 30 | | | | | | |
| | яйцо | 1/8 | 4.35 | | | | | | |
| | масло сливоч. | 2 | 2 | | | | | | |
| | масло растит. | 1 | 1 | | | | | | |
| | лук репчатый | 13 | 11 | | | | | | |
| | Картофель | 180 | 135 | | | | | | |
| | | | | **150** | **14.6** | **11.44** | **24.36** | **252.71** | |
| **Томатно-сметанный соус № 92** | сметана | 3 | 3 | | | | | | |
| | мука | 3 | 3 | | | | | | |
| | томат-паста | 2 | 2 | | | | | | |
| | | | | **20** | **0.46** | **0.93** | **2.46** | **19.55** | |
| **Компот фруктовый №118** | сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| | апельсин | 9 | 6.3 | | | | | | |
| | яблоко | 9 | 7.9 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **150** | **0.08** | **0.04** | **11.26** | **43** | |
| **Хлеб ржаной№95** | хлеб ржаной | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **40** | **2.64** | **0.48** | **13.68** | **66.16** | |
| **Всего за обед** | | | | **550** | **21.32** | **19.96** | **66.62** | **516.21** | |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| **Омлет №75** | масло слив. | 2.5 | 2.5 | | | | | | |
| | масло раст. | 2.5 | 2.5 | | | | | | |
| | Молоко | 85 | 85 | | | | | | |
| | Яйцо | 1,05шт | 45 | | | | | | |
| | | | | **130** | **8.19** | **12.45** | **4.33** | **161.07** | |
| **Батон №5** | Батон | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **30** | **2.27** | **0.27** | **14.01** | **64.08** | |
| **Кисель №34** | сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| | кисель | 12.5 | 12.5 | | | | | | |
| | вода | 140 | 140 | | | | | | |
| | | | | **150** | **1.92** | **0** | **21.77** | **91.14** | |
| **Яблоко № 102** | яблоко | 110 | 96.8 | | | | | | |
| | | | | **96.8** | **0.38** | **0.38** | **9.48** | **40.65** | |
| **Всего за упл. полдник** | | | | **406.8** | **12.76** | **13.1** | **49.59** | **356.94** | |
| **ИТОГО за день:** | | | | | **44.21** | **47.9** | **180.82** | **1289.77** | |
| **Соль йодированная** | | 3 | 3 | | | | | | |

## 6 день (с 1 до 3 лет)

| Название блюда | Перечень продуктов | Кол-во продуктов | | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | Вит С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая №27** | масло слив. | 4.5 | 4.5 | | | | | | |
| | гречка | 30 | 30 | | | | | | |
| | сахар | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | **150** | **3.8** | **4.7** | **19.66** | **131.28** | |
| **Чай с соком №98** | сахар | 6 | 6 | | | | | | |
| | чай | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| | сок | 45 | 45 | | | | | | |
| | вода | 135 | 135 | | | | | | |
| | | | | **180** | **0.18** | **0.18** | **10.39** | **42.78** | |
| **Батон № 5** | батон | 35 | 35 | | | | | | |
| | | | | **35** | **2.65** | **0.31** | **16.34** | **74.75** | |
| **Масло сливочное №6** | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **5** | **0.02** | **4.12** | **0.04** | **37.37** | |
| **Яйцо вареное №104** | яйцо | 1 | 34.8 | | | | | | |
| | | | | **34.8** | **4.41** | **4** | **0.24** | **54.6** | |
| **Всего за завтрак** | | | | **370** | **6.65** | **9.31** | **46.43** | **286.18** | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Сок фруктовый № 80** | сок | 100 | 100 | | | | | | |
| | | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **42** | |
| **Печенье № 119** | печенье | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **20** | **1.5** | **2.36** | **14.98** | **83.42** | |
| **Всего за второй завтрак** | | | | **120** | **1.9** | **2.76** | **24.78** | **125.42** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **Винегрет № 112** | масло раст. | 2 | 2 | | | | | | |
| | огурцы соленые | 8 | 6 | | | | | | |
| | картофель | 15 | 11 | | | | | | |
| | морковь | 8 | 6 | | | | | | |
| | свекла | 8 | 6 | | | | | | |
| | | | | **30** | **0.43** | **2.05** | **2.83** | **30.92** | |
| **Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64** | говядина б/к | 10 | 8.9 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | сметана | 8 | 8 | | | | | | |
| | перловая крупа | 5 | 5 | | | | | | |
| | картофель | 30 | 22.5 | | | | | | |
| | лук репчатый | 7 | 5.88 | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| | огурец соленый | 15 | 13.95 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | **150** | **3.09** | **5.5** | **8.87** | **95.22** | |
| **Шницель №100** | говядина б/к | 60 | 54.6 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | молоко | 15 | 15 | | | | | | |
| | яйцо | 1/10 | 3.48 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | |
| | батон | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **60** | **11.69** | **9.53** | **3.72** | **146.56** | |
| **Каша пшенная № 114** | масло слив. | 3 | 3 | | | | | | |
| | пшено | 25 | 25 | | | | | | |
| | вода | 90 | 90 | | | | | | |
| | | | | **120** | **2.89** | **3.3** | **16.57** | **103.4** | |
| **Компот из свежих яблок № 39** | сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| | яблоки | 20 | 17.6 | | | | | | |
| | вода | 140 | 140 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **150** | **0.07** | **0.07** | **11.7** | **44.82** | |
| **Хлеб ржаной № 95** | хлеб ржаной | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **30** | **1.97** | **0.36** | **10.26** | **49.62** | |
| **Всего за обед** | | | | **540** | **20.14** | **20.81** | **53.95** | **470.54** | |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| **Картофельное пюре № 24** | масло слив. | 3 | 3 | | | | | | |
| | молоко | 20 | 20 | | | | | | |
| | картофель | 170 | 127.5 | | | | | | |
| | | | | **110** | **3.14** | **3.62** | **21.74** | **126.71** | |
| **Котлета рыбная № 42** | рыба | 82.5 | 50.5 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | молоко | 15 | 15 | | | | | | |
| | яйцо | 1/10 | 3.48 | | | | | | |
| | лук репчатый | 7.5 | 6 | | | | | | |
| | батон | 7.5 | 7.5 | | | | | | |
| | | | | **60** | **9.56** | **3.23** | **4.73** | **85.14** | |
| **Напиток из сухофруктов №53** | сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| | сухофрукты | 10 | 10 | | | | | | |
| | вода | 170 | 170 | | | | | | |
| | | | | **180** | **0.3** | **0** | **13.43** | **51.58** | |
| **Банан №3** | Банан | 100 | 74 | | | | | | |
| | | | | **74** | **1.1** | **0.37** | **15.54** | **66.08** | |
| **Хлеб ржаной № 95** | хлеб ржаной | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **20** | **1.32** | **0.24** | **6.84** | **33.08** | |
| **Всего за упл. полдник** | | | | **444** | **15.42** | **7.46** | **62.28** | **362.59** | |
| **ИТОГО за день:** | | | | | **44.11** | **40.34** | **187.44** | **1244.73** | |
| **Соль йодированная** | | 3 | 3 | | | | | | |

## 7 день (с 1 до 3 лет)

| Название блюда | Перечень продуктов | Кол-во продуктов | | Выход блюда, г | Б | Ж | У | ККАЛ | Вит С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Каша рисовая №32** | масло слив. | 4 | 4 | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | |
| | рис | 18 | 18 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **150** | **4.18** | **6.68** | **19.57** | **150.25** | |
| **Какао со сгущенным молоком №21** | молоко сгущен | 38 | 38 | | | | | | |
| | сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| | какао | 1.35 | 1.35 | | | | | | |
| | вода | 150 | 150 | | | | | | |
| | | | | **180** | **3.06** | **3.46** | **24.51** | **135.36** | |
| **Батон № 5** | батон | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **20** | **1.54** | **0.6** | **9.8** | **46.4** | |
| **Масло сливочное № 6** | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **5** | **2** | **4.12** | **4** | **37.37** | |
| **Всего за завтрак** | | | | **355** | **10.78** | **14.86** | **57.88** | **369.38** | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Сок фруктовый № 80** | сок | 100 | 100 | | | | | | |
| | | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **42** | |
| **Всего второй завтрак** | | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **42** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **Салат свекольный № 71** | масло раст. | 2 | 2 | | | | | | |
| | свекла | 44 | 44 | | | | | | |
| | | | | **40** | **0.66** | **2.04** | **3.87** | **35.53** | |
| **Суп овощной со сметаной на курином бульоне № 86** | куры | 15 | 9.15 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | сметана | 8 | 8 | | | | | | |
| | картофель | 40 | 30 | | | | | | |
| | капуста | 40 | 32 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | | | | **150** | **3.24** | **5.39** | **7.91** | **89.33** | |
| **Суфле куриное №88** | куры | 100 | 61 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло слив | 1 | 1 | | | | | | |
| | молоко | 15 | 15 | | | | | | |
| | яйцо | 1/4 | 8.7 | | | | | | |
| | мука | 4 | 4 | | | | | | |
| | лук | 10 | 8 | | | | | | |
| | | | | **60** | **13.18** | **14.14** | **3.83** | **197.15** | |
| **Макароны отварные №46** | масло слив. | 4 | 4 | | | | | | |
| | макароны | 38.5 | 38.5 | | | | | | |
| | вода | 230 | 230 | | | | | | |
| | | | | **110** | **4.02** | **3.72** | **26.48** | **148.9** | |
| **Напиток из свежих фруктов №53** | сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| | фрукты (яблоко) | 22 | 19.3 | | | | | | |
| | вода | 120 | 120 | | | | | | |
| | | | | **150** | **0.07** | **0.07** | **11.87** | **45.53** | |
| **Хлеб ржаной №95** | хлеб ржаной | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **30** | **1.97** | **0.36** | **10.26** | **49.62** | |
| **Всего за обед** | | | | **540** | **23.14** | **25.72** | **64.22** | **566.06** | |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Пудинг творожный с фруктами запеченный со сладким соусом №69,76** | Молоко | 20 | 20 | | | | | | |
| | творог | 90 | 89.1 | | | | | | |
| | Яйцо | 1/8 | 4.35 | | | | | | |
| | крупа манная | 7 | 7 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | фрукты | 30 | 16.5 | | | | | | |
| | мука | 4 | 4 | | | | | | |
| | повидло | 10 | 10 | | | | | | |
| | | | | **145** | **17.45** | **11.16** | **25.98** | **267.77** | |
| **Ряженка №83** | ряженка | 180 | 180 | | | | | | |
| | | | | **180** | **4.5** | **5.22** | **7.56** | **91.8** | |
| **Батон №5** | батон | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **20** | **1.52** | **0.18** | **9.34** | **42.72** | |
| **Яблоко №103** | Яблоко | 60 | 52.8 | | | | | | |
| | | | | **52.8** | **0.21** | **0.21** | **5.17** | **22.17** | |
| **Всего за упл. полдник** | | | | **397.8** | **23.68** | **16.77** | **48.05** | **424.46** | |
| **ИТОГО за день:** | | | | | **58** | **57.75** | **179.95** | **1401.9** | |
| **Соль йодированная** | | 3 | 3 | | | | | | |

## 8 день (с 1 до 3 лет)

| Название блюда | Перечень продуктов | Кол-во продуктов | | Выход блюда, | Б | Ж | У | ККАЛ | Вит С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Каша манная № 29** | масло слив. | 4 | 4 | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | |
| | манка | 13 | 13 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **150** | **4.38** | **6.59** | **16.25** | **137.81** | |
| **Чай с молоком №97** | сахар | 7 | 7 | | | | | | |
| | молоко | 120 | 120 | | | | | | |
| | чай | 0.6 | 0.6 | | | | | | |
| | вода | 50 | 50 | | | | | | |
| | | | | **180** | **3.84** | **4.32** | **11.74** | **104.66** | |
| **Батон № 5** | батон | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **20** | **1.52** | **0.18** | **9.34** | **42.72** | |
| **Масло сливочное № 6** | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **5** | **2** | **4.12** | **4** | **37.37** | |
| **Всего за завтрак** | | | | **355** | **11.74** | **15.21** | **41.33** | **322.56** | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Сок фруктовый № 80** | сок | 100 | 100 | | | | | | |
| | | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **42** | |
| **Всего за второй завтрак** | | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **42** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **Салат из квашеной капусты №107** | масло растит. | 2 | 2 | | | | | | |
| | капуста квашеная | 40 | 32 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | | | | **30** | **0.57** | **2.03** | **2.95** | **31.67** | |
| **Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74** | говядина б/к | 10 | 8.9 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | сметана | 8 | 8 | | | | | | |
| | картофель | 40 | 30 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | |
| | морковь | 13 | 10.04 | | | | | | |
| | свекла | 50 | 40 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | **150** | **3.32** | **5.51** | **10.03** | **100.56** | |
| **Рисовая запеканка с мясом №104, томатно-сметанный соус №92** | говядина б/к | 73.5 | 66.5 | | | | | | |
| | масло слив. | 2.5 | 2.5 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | молоко | 35 | 35 | | | | | | |
| | яйцо | 1/4 | 8.7 | | | | | | |
| | лук репчатый | 18 | 15.4 | | | | | | |
| | мука | 4 | 4 | | | | | | |
| | том.паста | 2 | 2 | | | | | | |
| | рис | 30 | 30 | | | | | | |
| | сметана | 3 | 3 | | | | | | |
| | вода (для варки риса) | 115 | 115 | | | | | | |
| | | | | **150** | **18.24** | **8.44** | **29.15** | **265.62** | |
| **Лимонный напиток № 45** | сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| | лимон | 10 | 8.8 | | | | | | |
| | вода | 140 | 140 | | | | | | |
| | | | | **150** | **0.07** | **0** | **10.24** | **38.82** | |
| **Хлеб ржаной № 95** | хлеб ржаной | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **30** | **1.97** | **0.36** | **10.26** | **49.62** | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Всего за обед** | | | | **510** | **24.17** | **16.34** | **62.63** | **486.29** | |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| **Запеканка картофельная с печенью №13, со сметанным соусом №94** | Печень говяжья | 60 | 54.6 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | | |
| | молоко | 30 | 30 | | | | | | |
| | яйцо | 1/4 | 8.7 | | | | | | |
| | мука | 4 | 4 | | | | | | |
| | картофель | 180 | 135 | | | | | | |
| | лук | 15 | 12.6 | | | | | | |
| | | | | **170** | **15.02** | **7.59** | **27.89** | **232.98** | |
| **Чай сладкий № 99** | чай | 0.6 | 0.6 | | | | | | |
| | сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| | вода | 140 | 140 | | | | | | |
| | | | | **150** | **0.12** | **0.03** | **8** | **30.78** | |
| **Батон №5** | батон | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **30** | **2.27** | **0.27** | **14.01** | **64.08** | |
| **Банан №3** | банан | 100 | 74 | | | | | | |
| | | | | **74** | **1.1** | **0.37** | **15.54** | **66.08** | |
| **Всего за упл. полдник** | | | | **424** | **18.51** | **8.26** | **65.44** | **393.92** | |
| **ИТОГО за день:** | | | | | **54.82** | **40.21** | **179.2** | **1244.77** | |
| **Соль йодированная** | | 3 | 3 | | | | | | |

## 9 день (с 1 до 3 лет)

| Название блюда | Перечень продуктов | Кол-во продуктов | | Выход блюда | Б | Ж | У | ККАЛ | Вит С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Каша пшенная № 31** | масло слив. | 4 | 4 | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | |
| | пшено | 19 | 19 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **150** | **5.1** | **7.12** | **19.3** | **156.92** | |
| **Кофейный напиток с молоком №43** | сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| | молоко | 120 | 120 | | | | | | |
| | кофейный напиток | 1.8 | 1.8 | | | | | | |
| | вода | 55 | 55 | | | | | | |
| | | | | **180** | **3.95** | **4.41** | **15.02** | **114.71** | |
| **Батон № 5** | батон | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **30** | **2.27** | **0.27** | **14.01** | **64.08** | |
| **Масло сливочное № 6** | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | **5** | **0.02** | **4.112** | **0.04** | **37.37** | |
| **Всего за завтрак** | | | | **365** | **11.34** | **15.912** | **48.37** | **373.08** | |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | |
| **Сок фруктовый № 80** | сок | 100 | 100 | | | | | | |
| | | | | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **42** | |
| **Гренки №2** | батон | 20 | 20 | | | | | | |
| | яйцо | 1/8 | 4.35 | | | | | | |
| | молоко | 5 | 5 | | | | | | |
| | масло слив. | 2 | 2 | | | | | | |
| | масло раст. | 2 | 2 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | | | | **30** | **2.22** | **4.48** | **11.61** | **92.86** | |
| **Всего за второй завтрак** | | | | **130** | **2.62** | **4.88** | **21.41** | **134.86** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | |
| **Винегрет № 112** | масло растит. | 2 | 2 | | | | | | |
| | огурцы соленые | 8 | 6 | | | | | | |
| | картофель | 15 | 11 | | | | | | |
| | морковь | 8 | 6 | | | | | | |
| | свекла | 8 | 6 | | | | | | |
| | | | | **30** | **0.43** | **2.05** | **2.83** | **30.92** | |
| **Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87** | куры филе | 10 | 9.9 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | сметана | 8 | 8 | | | | | | |
| | яйцо | 1/10 | 3.48 | | | | | | |
| | мука | 15 | 15 | | | | | | |
| | картофель | 30 | 22.5 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | **150** | **5.09** | **5.05** | **15.1** | **123.12** | |
| **Жаркое по-домашнему № 18** | куры филе | 50 | 49.9 | | | | | | |
| | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | масло раст. | 3 | 3 | | | | | | |
| | картофель | 170 | 127.5 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8.4 | | | | | | |
| | морковь | 15 | 12 | | | | | | |
| | вода | 70 | 70 | | | | | | |
| | | | | **180** | **14.37** | **8.27** | **22.33** | **218.97** | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Напиток из сухофруктов №53** | сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| | сухофрукты | 10 | 9.8 | | | | | | |
| | вода | 140 | 140 | | | | | | |
| | | | | **150** | **0.29** | **0** | **13.32** | **51.15** | |
| **Хлеб ржаной № 95** | хлеб ржаной | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **40** | **2.64** | **0.48** | **13.68** | **66.16** | |
| **Всего за обед** | | | | **550** | **22.82** | **15.85** | **67.26** | **490.32** | |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| **Ватрушка с повидлом № 7** | масло слив. | 2 | 2 | | | | | | |
| | масло раст. | 2 | 2 | | | | | | |
| | молоко | 15 | 15 | | | | | | |
| | яйцо | 1/8 | 4.35 | | | | | | |
| | мука | 45 | 45 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | дрожжи | 1 | 1 | | | | | | |
| | повидло | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **90** | **5.38** | **4.87** | **48.47** | **265** | |
| **Суп молочный рисовый №84** | молоко | 110 | 110 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | рис | 9 | 9 | | | | | | |
| | масло слив. | 3 | 3 | | | | | | |
| | вода | 20 | 20 | | | | | | |
| | | | | **150** | **5.39** | **9.44** | **16.86** | **169.78** | |
| **Чай с лимоном №96** | чай | 0.7 | 0.7 | | | | | | |
| | сахар | 8 | 8 | | | | | | |
| | лимон | 5 | 3 | | | | | | |
| | вода | 170 | 170 | | | | | | |
| | | | | **180** | **0.16** | **0.03** | **8.1** | **31.4** | |
| **Яблоко №103** | яблоко | 60 | 52.8 | | | | | | |
| | | | | **52.8** | **0.21** | **0.21** | **5.17** | **22.17** | |
| **Всего за упл. полдник** | | | | **472.8** | **11.14** | **14.55** | **78.6** | **488.35** | |
| **ИТОГО за день:** | | | | | **47.92** | **51.192** | **215.64** | **1486.61** | |
| **Соль йодированная** | | 3 | 3 | | | | | | |

## 10 день (с 1 до 3 лет)

| Название блюда | Перечень продуктов | Кол-во продуктов | | Выход блюда | Б | Ж | У | ККАЛ | Вит С |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто | нетто | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» № 37 | масло слив. | 4 | 4 | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | |
| | рис | 9 | 9 | | | | | | |
| | пшено | 10 | 10 | | | | | | |
| | сахар | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | 150 | 4.72 | 7.01 | 19.02 | 153.31 | |
| Какао со сгущенным молоком №21 | какао-порошок | 1.35 | 1.35 | | | | | | |
| | молоко сгущ. | 38 | 38 | | | | | | |
| | сахар | 3 | 3 | | | | | | |
| | вода | 150 | 150 | | | | | | |
| | | | | 180 | 3.06 | 3.46 | 24.51 | 135.36 | |
| Батон №5 | батон | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | 30 | 2.27 | 0.27 | 14.01 | 64.08 | |
| Масло сливочное №6 | масло слив. | 5 | 5 | | | | | | |
| | | | | 5 | 0.02 | 4.12 | 0.04 | 37.37 | |
| Всего за завтрак | | | | 365 | 10.07 | 14.86 | 57.58 | 390.12 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| Творог детский №122 | Творог | 100 | 100 | | | | | | |
| | | | | 100 | 7.4 | 3.9 | 9.5 | 103 | |
| Всего за второй завтрак | | | | 100 | 7.4 | 3.9 | 9.5 | 103 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| Салат зимний № 113 | масло раст. | 2 | 2 | | | | | | |
| | огурцы соленые | 5 | 4 | | | | | | |
| | картофель | 35.6 | 25 | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | |
| | зеленый горошек | 7 | 5 | | | | | | |
| | | | | 40 | 0.81 | 2.12 | 5.14 | 42.75 | |
| Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне №124 | говядина б/к | 10 | 8.9 | | | | | | |
| | масло слив. | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло раст. | 2 | 2 | | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | | |
| | пшено | 5 | 5 | | | | | | |
| | картофель | 30 | 22.5 | | | | | | |
| | капуста | 50 | 40 | | | | | | |
| | лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | |
| | морковь | 15 | 12 | | | | | | |
| | томат-паста | 2 | 2 | | | | | | |
| | вода | 130 | 130 | | | | | | |
| | | | | 150 | 3.91 | 5.74 | 10.88 | 108.2 | |
| Картофельное пюре №24 | масло слив. | 3 | 3 | | | | | | |
| | молоко | 20 | 20 | | | | | | |
| | картофель | 170 | 127.5 | | | | | | |
| | | | | 110 | 3.14 | 3.62 | 21.74 | 126.71 | |
| Рыбные хлебцы № 63 | рыба свежая | 110 | 67.1 | | | | | | |
| | молоко | 10 | 10 | | | | | | |
| | батон | 10 | 10 | | | | | | |
| | яйцо | 1/4 | 8.7 | | | | | | |
| | масло слив. | 2 | 2 | | | | | | |
| | масло раст. | 1 | 1 | | | | | | |
| | | | | 60 | 12.83 | 4.66 | 5.21 | 112.86 | |
| | сахар | 8 | 8 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Компот из свежих яблок №39** | яблоко | 17 | 15 | | | | | | |
| | вода | 135 | 135 | | | | | | |
| | | | | **150** | **0.06** | **0.06** | **9.45** | **36.24** | |
| **Хлеб ржаной №95** | хлеб ржаной | 40 | 40 | | | | | | |
| | | | | **40** | **2.64** | **0.48** | **13.68** | **66.16** | |
| **Всего за обед** | | | | **550** | **23.39** | **16.68** | **66.1** | **492.92** | |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | |
| **Капуста тушеная с мясом №22** | говядина б/к | 50 | 45.5 | | | | | | |
| | масло раст. | 3 | 3 | | | | | | |
| | капуста | 200 | 160 | | | | | | |
| | лук репчатый | 7 | 5.88 | | | | | | |
| | морковь | 14 | 11.2 | | | | | | |
| | масло слив. | 4 | 4 | | | | | | |
| | | | | **170** | **11.72** | **12.12** | **8.8** | **188.99** | |
| **Чай с соком № 98** | чай | 0.5 | 0.5 | | | | | | |
| | сахар | 6 | 6 | | | | | | |
| | сок | 50 | 50 | | | | | | |
| | вода | 100 | 100 | | | | | | |
| | | | | **150** | **0.3** | **0.22** | **10.9** | **44.16** | |
| **Батон № 5** | батон | 30 | 30 | | | | | | |
| | | | | **30** | **2.27** | **0.27** | **14.01** | **64.08** | |
| **Банан № 3** | банан | 100 | 74 | | | | | | |
| | | | | **74** | **1.1** | **0.37** | **15.54** | **66.08** | |
| **Всего за упл. полдник** | | | | **424** | **15.39** | **12.98** | **49.25** | **363.31** | |
| **Итого за день:** | | | | | **56.25** | **48.42** | **182.43** | **1349.35** | |
| **Соль йодированная** | | 3 | 3 | | | | | | |