1 день (с 3 до 7лет)

Название блюд	Перечень продуктов	Количетво продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
ЗАВТРАК								
Каша гречневая № 27	масло слив.	6	6					
	гречка	40	40					
	сахар	1	1					
	вода	170	170					
				200	**5.07**	**6.27**	**25.88**	**173.79**
Кофейный напиток №44	сахар	8	8					
	кофейный напиток	2	2					
	вода	190	190					
				200	**0.12**	**0.1**	**9.4**	**38.58**
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				**474.8**	**12.27**	**14.8**	**51.9**	**379.09**
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	3	3					
	огурцы соленые	12.5	10					
	картофель	26	18					
	морковь	12.5	10					
	свекла	12.5	10					
				50	**0.72**	**3.09**	**4.67**	**48.29**
Суп гороховый на мясном бульоне № 81	говядина б/к	10	8.9					
	масло раст.	2	2					
	горох	12	11.76					
	картофель	50	37.5					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	18	14.4					
	масло слив.	1	1					
	вода	160	160					
				200	**5.47**	**4.25**	**14.2**	**113.42**
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	говядина б/к	70	63.7					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	20	20					
	сметана	5	5					
	яйцо	1/10	3.48					
	мука	4	4					
	лук репчатый	10	8					
	томат.паста	3	3					
	батон	10	10					
	вода	5	5					

				70	**14.6**	**12.42**	**9.67**	**206.46**
Макароны отварные №46	масло слив.	5	5					
	макароны	49	49					
	вода	300	300					
				140	**5.12**	**4.66**	**33.7**	**188.83**
Напиток из свежих фруктов №52	сахар	10	10					
	фрукты (яблоко)	22	19.3					
	вода	180	180					
				200	**0.07**	**0.07**	**11.87**	**45.53**
Хлеб ржаной№95	хлеб ржаной	50	50					
				50	**3.3**	**0.6**	**17.1**	**82.7**
Всего за обед				**710**	**29.28**	**25.09**	**91.21**	**685.23**
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Запеканка картофельная с овощами№117 со сметанным соусом № 94	масло слив.	5	5					
	масло раст.	2	2					
	картофель	220	165					
	яйца	1/4	8.7					
	капуста	20	16					
	морковь	18	14.4					
	яйцо	1/8	4.35					
	масло слив.	3	3					
	лук репчатый	16	13.4					
	мука	4	4					
	молоко	40	40					
	сметана	7	7					
				220	**7.38**	**14.24**	**34.64**	**287.63**
Напиток из сухофруктов № 53	сухофрукты	13	13					
	сахар	8	8					
	вода	190	190					
				200	**0.39**	**0**	**15.06**	**58.07**
Батон №5	батон	30	30					
				30	**2.27**	**0.27**	**14.01**	**64.08**
Яблоко № 103	яблоко	60	52.8					
				52.8	**0.21**	**0.21**	**5.17**	**22.17**
Всего за упл. полдник				**502.8**	**10.25**	**14.72**	**68.88**	**431.95**
Итого за день:					**52.2**	**55.01**	**221.79**	**1538.27**
Соль йодированная		5	5					

2 день (с 3 до 7лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная №30	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	пшенич.крупа	25	25						
	сахар	3	3						
	вода	40	40						
				200	**7.79**	**8.53**	**26.64**	**207.87**	
Какао со сгущенным молоком № 21	какао-порошок	1.5	1.5						
	молоко сгущен	38	38						
	сахар	3	3						
	вода	160	160						
				200	**3.09**	**3.49**	**24.56**	**135.92**	
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**	
Всего за завтрак				**440**	**13.55**	**16.45**	**67.58**	**455.91**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Йогурт №137	Биолакт	100	100						
				100	**2.9**	**3.2**	**10**	**80**	
Печенье № 119	печенье	30	30						
				30	**2.25**	**3.54**	**22.47**	**125.13**	
Всего за второй завтрак				**130**	**5.15**	**6.74**	**32.47**	**205.13**	
ОБЕД									
Свекла порционная № 71	свекла	80	60						
				60	**0.89**	**0.06**	**5.28**	**23.94**	
Бульон куриный с гренками № 9	куры	15	9.15						
	масло раст.	1	1						
	лук репчатый	12	10.08						
	морковь	18	14.4						
	батон	15	15						
	масло слив.	1	1						
	вода	170	170						
				208	**3.13**	**3.67**	**8.89**	**79**	
Голубцы ленивые № 14	куры	120	73.2						
	масло слив.	5	5						
	масло раст.	4	4						
	сметана	10	10						
	яйцо	1/8	4.35						
	мука	4	4						
	рис	17	17						
	капуста	150	120						
	лук репчатый	15	12						
				200	**18.1**	**25.62**	**20.89**	**381.36**	
Компот фруктовый № 118	апельсины	12	8.4						
	яблоко	12	10.56						
	сахар	10	10						
	вода	180	180						
				200	**0.11**	**0.05**	**11.65**	**44.87**	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	**3.3**	**0.6**	**17.1**	**82.7**	
Всего за обед				**718**	**25.53**	**30**	**63.81**	**611.87**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									

Вермишель в молоке № 12	масло слив.	6	6						
	молоко	120	120						
	вермишель	10	10						
	сахар	3	3						
	вода	60	60						
				200	**4.78**	**8.94**	**16.15**	**162.77**	
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	15	15						
	сахар	8	8						
	вода	180	180						
				200	**0.03**	**0**	**10.82**	**43.54**	
Банан №33	банан	100	74						
				74	**1.1**	**0.37**	**15.54**	**66.08**	
Всего за упл. полдник				**574**	**13.22**	**17.56**	**76.52**	**503.48**	
ИТОГО за день:					**57.45**	**70.75**	**240.38**	**1776.39**	
Соль йодированная		5	5						

3 день (с 3 до 7 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.	5	5						
	молоко	130	130						
	пшено	25	25						
	сахар	3	3						
	вода	40	40						
				200	**6.67**	**9.11**	**25.69**	**204.97**	
Чай с молоком № 97	сахар	8	8						
	чай	0.7	0.7						
	молоко	130	130						
	вода	60	60						
				200	**3.97**	**4.19**	**14.12**	**106.33**	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	**3.04**	**0.36**	**18.68**	**85.44**	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	**0.02**	**4.12**	**0.04**	**37.37**	
Всего за завтрак				**445**	**13.7**	**17.78**	**58.53**	**434.11**	
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	3	3						
	сахар	3	3						
	капуста квашеная	60	48						
				50	**0.86**	**3.04**	**4.43**	**47.51**	
Суп с мясными фрикадельками № 50	говядина б/к	15	11						
	масло раст.	2	2						
	масло сливоч.	1	1						
	сметана	8	8						
	яйцо	1/10	3.48						
	картофель	40	32						
	лук репчатый	5/10	4,2/8,4						
	морковь	15	12						
	вода	170	170						
				200	**3.69**	**7.15**	**7.35**	**106.7**	
Суфле из печени № 89	печень говяжья	70	63.7						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	20	20						
	яйцо	1/4	8.7						
	лук репчатый	10	8						
	рис	6	6						
				70	**13.32**	**5.57**	**5.45**	**123.89**	
Картофельное пюре № 24	масло слив.	5	5						
	молоко	30	30						
	картофель	190	142.5						
				150	**3.74**	**5.65**	**24.67**	**158.37**	
Лимонный напиток № 45	сахар	12	12						
	лимон	13	11.4						
	вода	180	180						
				200	**0.1**	**0.01**	**12.31**	**46.71**	
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	50	50						

Хлеб ржаной №93				**50**	**3.3**	**0.6**	**17.1**	**82.7**	
Всего за обед				**720**	**25.01**	**22.02**	**71.31**	**565.88**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Рисово-рыбная запеканка с сметаннойподливой № 66, № 93	рыба	123	78						
	масло слив.	5	5						
	масло раст.	4	4						
	молоко	40	40						
	сметана	5	5						
	яйцо	1/4	8.7						
	мука	4	4						
	рис	19	19						
	лук репчатый	14	11						
	морковь	9.5	7.5						
				220	**17.29**	**14.09**	**20.27**	**273.02**	
Чай сладкий № 99	чай	0.8	0.8						
	сахар	8	8						
	вода	190	190						
				200	**0.16**	**0.04**	**8.01**	**31.07**	
Яблоко №103	Яблоко	60	52.8						
				52.8	**0.21**	**0.21**	**5.17**	**22.17**	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	**3.04**	**0.36**	**18.68**	**85.44**	
Всего за упл. полдник				**512.8**	**20.7**	**14.7**	**52.13**	**411.7**	
ИТОГО за день:					**59.81**	**54.9**	**191.77**	**1453.69**	
Соль йодированная		5	5						

4 день (с 3 до 7лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая № 26	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	геркулес	23	23						
	сахар	3	3						
	вода	40	40						
				200	**6.32**	**9.71**	**24.25**	**203.63**	
Кофейный напиток с молоком № 43	молоко	130	130						
	сахар	9	9						
	кофейный напиток	2	2						
	вода	60	60						
				200	**3.76**	**3.35**	**16.5**	**110.16**	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	**3.04**	**0.36**	**18.68**	**85.44**	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	**0.02**	**4.12**	**0.04**	**37.37**	
Всего за завтрак				**445**	**13.14**	**17.54**	**59.47**	**436.6**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
				100	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**42**	
Гренки № 2	батон	30	30						
	яйцо	1/8	4.35						
	молоко	7	7						
	масло слив.	2	2						
	масло раст.	2	2						
	сахар	4	4						
				40	**3.04**	**4.64**	**18.37**	**112.86**	
Всего за второй завтрак				**140**	**3.44**	**5.04**	**28.17**	**154.86**	
ОБЕД									
Салат свекольный № 73	масло раст.	3	3						
	свекла	80	64						
				60	**0.96**	**3.06**	**5.63**	**52.5**	
Щи из св. капусты со сметаной на курином бульоне № 101	куры филе	10	9.9						
	масло раст.	2	2						
	сметана	10	10						
	картофель	40	30						
	капуста	40	32						
	лук репчатый	12	10.08						
	морковь	18	14.4						
	масло слив.	1	1						
	вода	160	160						
				200	**4.03**	**6.13**	**8.53**	**103.94**	
Котлета куриная № 116	куры (филе)	70	63.7						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	20	20						
	яйцо	1/10	3.48						
	лук репчатый	10	8						
	батон	10	10						
				70	**16.6**	**3.76**	**6.29**	**128**	
Сложный гарнир № 77	масло слив.	2/3	2/3						
	масло раст.	5	5						
	молоко	30	30						
	картофель	110	82.5						
	капуста	110	88						
	лук репчатый	12	10.08						

	морковь	18	14.4						
				180	**4.45**	**10.53**	**20.85**	**190.77**	
Компот из свежих фруктов № 38	сахар	10	10						
	фрукты	22	19.3						
	вода	180	180						
				200	**0.07**	**0.07**	**11.87**	**45.53**	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	**3.3**	**0.6**	**17.1**	**82.7**	
Всего за обед				**760**	**29.41**	**24.15**	**70.27**	**603.44**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Сырники №115, со сладкой подливой №78	масло слив.	2	2						
	мука	10	10						
	творог	150	150						
	масло раст.	1	1						
	яйцо	1/4	8.7						
	мука	10	10						
	сахар	6	6						
	повидло	15	15						
	крупа манная	10	10						
	мука	4	4						
	вода	15	15						
				200	**29.47**	**17.29**	**39.79**	**441.66**	
Ряженка № 83	ряженка	200	200						
				200	**5.8**	**5**	**8**	**100**	
Банан №3	Банан	100	74						
				74	**1.1**	**0.37**	**15.54**	**66.08**	
Всего за упл.полдник				**474**	**36.37**	**22.66**	**63.33**	**607.74**	
ИТОГО за день:					**82.36**	**69.39**	**221.24**	**1802.64**	

5 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша манная №29	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	крупа манная	17	17						
	сахар	3	3						
	вода	50	50						
				200	**5.71**	**8.4**	**21.6**	**179.49**	
Какао со сгущенным молоком №21	сахар	3	3						
	какао-порошок	1.5	1.5						
	молоко сгущенное	38	38						
	вода	160	160						
				200	**3.09**	**3.49**	**24.56**	**135.92**	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	**3.04**	**0.36**	**18.68**	**85.44**	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	**0.02**	**4.12**	**0.04**	**37.37**	
Всего за завтрак				**445**	**11.86**	**16.37**	**64.88**	**438.22**	
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	3	3						
	огурцы соленые	7	6						
	картофель	54	38						
	морковь	15	12						
	зеленый горошек	10	8						
				60	**1.26**	**3.18**	**7.83**	**64.78**	
Борщ со сметаной на мясном бульоне №7	говядина б/к	7	6.37						
	масло раст.	2	2						
	сметана	10	10						
	картофель	30	22.5						
	капуста	50	40						
	лук	12	10.08						
	морковь	18	14.4						
	свекла	60	48						
	масло слив.	1	1						
	вода	160	160						
				200	**3.66**	**6.82**	**11.9**	**120.73**	
Запеканка картофельная с мясом №19	говядина б/к	70	63.7						
	молоко	30	30						
	яйцо	1/8	4.35						
	масло слив.	5	5						
	масло растит.	2	2						
	лук репчатый	15	12						
	картофель	220	165						
				200	**16.95**	**16.16**	**29.35**	**323.35**	
Томатно- сметанный соус №92	сметана	5	5						
	мука	5	5						
	томат-паста	3	3						
				20	**0.76**	**1.56**	**4.04**	**32.28**	
	сахар	10	10						
	апельсин	12	8.4						

Компот фруктовый №118	яблоко	12	10.56						
	вода	180	180						
				200	**0.11**	**0.05**	**11.69**	**44.87**	
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	50	50						
				50	**3.3**	**0.6**	**17.1**	**82.7**	
Всего за обед				**730**	**26.04**	**28.37**	**81.91**	**668.71**	
УПЛОТНЕНЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет № 75	масло слив.	3	3						
	масло раст.	3	3						
	молоко	100	100						
	яйцо	1,5шт	52						
				150	**9.51**	**14.65**	**5.08**	**188.98**	
Батон №5	батон	30	30						
				30	**2.27**	**0.27**	**14.01**	**64.08**	
Кисель №34	сахар	8	8						
	кисель	15	15						
	вода	190	190						
				180	**0.03**	**0**	**10.82**	**43.54**	
Яблоко №102	яблоко	110	96.8						
				96.8	**0.38**	**0.38**	**9.48**	**40.65**	
Всего за упл.полдник				**456.8**	**12.19**	**15.3**	**39.39**	**337.25**	
ИТОГО за день:					**50.49**	**60.44**	**195.98**	**1486.18**	
Соль йодированная		5	5						

6 день (с 3 до 7 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.	6	6						
	гречка	40	40						
	сахар	1	1						
	вода	170	170						
				200	**5.07**	**6.27**	**25.88**	**173.79**	
Чай с соком № 98	сахар	7	7						
	чай	0.6	0.6						
	сок	50	50						
	вода	150	150						
				200	**0.32**	**0.23**	**11.91**	**48.04**	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	**3.04**	**0.36**	**18.68**	**85.44**	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	**0.02**	**4.12**	**0.04**	**37.37**	
Яйцо вареное № 104		1	34.8						
				34.8	**4.41**	**4**	**0.24**	**54.6**	
Всего за завтрак				**479.8**	**12.86**	**14.98**	**56.75**	**399.24**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
				100	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**42**	
Печенье №119	печенье	30	30						
				30	**2.25**	**3.54**	**22.47**	**125.13**	
Всего за второй завтрак				**130**	**2.65**	**3.94**	**32.27**	**167.13**	
ОБЕД									
Винегрет № 112	масло раст.	3	3						
	огурец соленый	12.5	10						
	картофель	26	18						
	морковь	12.5	10						
	свекла	12.5	10						
				50	**0.72**	**3.09**	**4.67**	**48.29**	
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	говядина б/к	10	8.9						
	масло раст.	2	2						
	сметана	10	10						
	перловая крупа	7	7						
	картофель	40	30						
	лук репчатый	12	10.08						
	морковь	18	14.4						
	огурец соленый	18	14.4						
	масло слив.	1	1						
	вода	160	160						
				200	**3.62**	**7.17**	**12.43**	**125.65**	
Гуляш из говядины № 11	говядина б/к	70	63.7						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	3	3						
	мука	4	4						
	лук репчат.	20	16						
	морковь	30	24						
	томат-паста	6	6						
				70	**13.36**	**11.82**	**6.76**	**184.9**	
Каша пшенная № 114	масло слив.	5	5						
	пшено	30	30						
	вода	110	110						
				150	**3.47**	**5.11**	**19.89**	**134.54**	
Компот из свежих яблок № 39	сахар	10	10						
	яблоки	22	19.3						

39	вода	180	180						
				200	**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				**710**	**23.88**	**27.74**	**69.3**	**605.07**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Картофельное пюре № 24	масло слив.	5	5						
	молоко	30	30						
	картофель	190	142.5						
				150	**3.74**	**5.65**	**24.67**	**158.37**	
Котлета рыбная № 42	рыба	110	67.1						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	20	20						
	яйцо	1/8	4.35						
	лук репчатый	10	8						
	батон	10	10						
				80	**12.67**	**3.67**	**6.3**	**107.4**	
Напиток из сухофруктов № 53	сахар	8	8						
	сухофруктыы	13	13						
	вода	190	190						
				200	**0.39**	**0**	**15.06**	**58.07**	
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				**524**	**19.22**	**9.93**	**68.41**	**423**	
ИТОГО за день:					**58.61**	**56.59**	**226.73**	**1594.44**	
Соль йодированная		5	5						

7 день (с 3 до 7 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	5	5						
	молоко	130	130						
	рис	25	25						
	сахар	3	3						
	вода	50	50						
				200	**5.62**	**8.78**	**24.91**	**194.95**	
Какао со сгущенным молоком № 21	молоко сгущен	38	38						
	сахар	3	3						
	какао	1.5	1.5						
	вода	170	170						
				200	**3.09**	**3.49**	**24.56**	**135.92**	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	**3.04**	**0.36**	**18.68**	**85.44**	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	**0.02**	**4.12**	**0.04**	**37.37**	
Всего за завтрак				**445**	**11.77**	**16.75**	**68.19**	**453.68**	
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 свекольный № 73	масло раст.	3	3						
	свекла	80	64						
				60	**0.96**	**3.06**	**5.63**	**52.5**	
Суп овощной со сметаной на курином бульоне № 86	куры	15	9.15						
	масло растит.	2	2						
	сметана	10	10						
	картофель	40	30						
	капуста	50	40						
	лук репчатый	12	10.08						
	морковь	18	14.4						
	масло сливоч.	1	1						
				200	**3.55**	**7.7**	**8.97**	**117.16**	
Курица в соусе с томатом № 28	куры	120	73.2						
	масло слив.	2	2						
	масло раст.	2	2						
	сметана	5	5						
	мука	3	3						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	15	12						
	томат-паста	3	3						
	вода	15	15						
				80	**14.16**	**18.68**	**4.72**	**242.51**	
Макароны отварные № 46	масло слив.	5	5						
	макароны	45.5	45.5						
	вода	270	270						
				130	**4.76**	**4.63**	**31.75**	**190.74**	
Напиток из свежих фруктов № 52	сахар	10	10						
	фрукты (яблоко)	22	19.3						
	вода	180	180						
				200	**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				**710**	**26.14**	**34.62**	**76.62**	**714.6**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	2	2						

Пудинг творожный с фруктами запеченный со сладким соусом №69,№76	молоко	30	30						
	творог	110	100.9						
	яйцо	1/4	8.7						
	мука	4	4						
	крупа манная	10	10						
	сахар	6	6						
	повидло	15	15						
	фрукты	40	22						
				170	**20.69**	**14.09**	**34.06**	**337.39**	
Ряженка №83	ряженка	200	200						
				200	**5.8**	**5**	**8**	**100**	
Батон № 5	батон	20	20						
				20	**1.52**	**0.18**	**9.34**	**42.72**	
Яблоко №103	Яблоко	110	96.8						
				96.8	**0.38**	**0.38**	**9.48**	**40.65**	
Всего за упл.полдник				**486.8**	**28.39**	**19.65**	**60.88**	**520.76**	
ИТОГО за день:					**66.7**	**71.42**	**215.49**	**1731.04**	
Соль йодированная		5	5						

8 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша манная № 29	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	манка	17	17						
	сахар	3	3						
	вода	50	50						
				200	**5.71**	**8.4**	**21.6**	**179.49**	
Чай с молоком № 97	сахар	10	10						
	молоко	130	130						
	чай	0.7	0.7						
	вода	60	60						
				200	**3.91**	**4.19**	**16.11**	**113.81**	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	**3.04**	**0.36**	**18.68**	**85.44**	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	**0.02**	**4.12**	**0.04**	**37.37**	
Всего за завтрак				**445**	**12.68**	**17.07**	**56.43**	**416.11**	
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.	3	3						
	сахар	3	3						
	капуста квашеная	60	48						
				50	**0.86**	**3.04**	**4.43**	**47.51**	
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74	говядина б/к	10	8.9						
	масло раст.	1	1						
	сметана	10	10						
	картофель	40	30						
	лук	12	10.08						
	морковь	20	16						
	свекла	70	56						
	масло слив.	1	1						
	вода	160	160						
				200	**3.71**	**6.13**	**12.06**	**115.36**	
Рисовая запеканка с мясом №104, томатно-сметанный соус № 92	говядина б/к	85	77						
	масло слив.	3	3						
	масло раст.	1	1						
	мука	4	4						
	яйцо	1/4	8.7						
	лук репчатый	21	18						
	молоко	40	40						
	том-паста	3	3						
	рис	35	35						
	сметана	3	3						
	Вода (для варки риса)	130	130						
				170	**20.89**	**9.45**	**33.61**	**302.84**	
Лимонный напиток № 45	сахар	12	12						
	лимон	13	11.4						
	вода	180	180						
				200	**0.1**	**0.01**	**12.31**	**46.71**	

Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	**3.3**	**0.6**	**17.1**	**82.7**	
Всего за обед				**670**	**28.86**	**19.23**	**79.51**	**595.12**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Запеканка картофельная с печенью №13,с томатно-сметанным соусом №94	печень говяжья	70	65.1						
	масло сливочное	4	4						
	масло раст.	2	2						
	сметана	5	5						
	молоко	40	40						
	яйцо	1/4	8.7						
	мука	4	4						
	картофель	220	165						
	лук репчатый	22	18.5						
				220	**17.83**	**11.84**	**33.76**	**304.49**	
Чай сладкий № 99	чай	0.7	0.7						
	сахар	10	10						
	вода	190	190						
				200	**0.13**	**0.03**	**10**	**38.41**	
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				**524**	**21.33**	**12.51**	**73.31**	**473.06**	
ИТОГО за день:					**63.27**	**49.21**	**219.05**	**1526.29**	
Соль йодированная		5	5						

9 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшенная № 31	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	пшено	25	25						
	сахар	3	3						
	вода	40	40						
				200	**6.67**	**9.11**	**25.69**	**204.97**	
Кофейный напиток с молоком №43	сахар	10	10						
	молоко	130	130						
	кофейный напиток	2	2						
	вода	60	60						
				200	**3.76**	**3.35**	**17.5**	**114.14**	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	**3.04**	**0.36**	**18.68**	**85.44**	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	**0.02**	**4.12**	**0.04**	**37.37**	
Всего за завтрак				**445**	**13.49**	**16.94**	**61.91**	**441.92**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
				100	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**42**	
Гренки №2	батон	30	30						
	яйцо	1/8	4.35						
	молоко	7	7						
	масло.слив	2	2						
	масло.раст	2	2						
	сахар	4	4						
				40	**2.22**	**4.48**	**11.61**	**92.86**	
Всего за второй завтрак				**140**	**2.62**	**4.88**	**21.41**	**134.86**	
ОБЕД									
Винегрет №112	масло растительное	3	3						
	огурцы соленые	12.5	10						
	картофель	26	18						
	морковь	12.5	10						
	свекла	12.5	10						
				50	**0.72**	**3.09**	**4.67**	**48.29**	
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	18	18						
	картофель	30	22.5						
	лук	12	10.08						
	морковь	18	14.4						
	масло слив.	1	1						
	вода	160	160						
				200	**5.5**	**5.1**	**17.7**	**134.97**	
Жаркое по-домашнему № 18	куры филе	60	59						
	масло слив.	6	6						
	масло раст.	4	4						
	картофель	220	165						
	лук репчатый	12	10.08						

	морковь	15	12						
	вода	80	80						
				200	**17.25**	**10.36**	**28.59**	**273.34**	
Напиток из сухофруктов №53	сахар	10	10						
	сухофрукты	13	12.9						
	вода	190	190						
				200	**0.38**	**0**	**17.01**	**65.34**	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	**3.3**	**0.6**	**17.1**	**82.7**	
Всего за обед				**700**	**27.15**	**19.15**	**85.07**	**604.64**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Ватрушка с повидлом № 7	масло слив.	2	2						
	масло раст.	4	4						
	молоко	20	20						
	яйцо	1/8	4.35						
	мука	55	55						
	сахар	2	2						
	дрожжи	1	1						
	повидло	30	30						
				100	**6.44**	**7.11**	**56.19**	**320.2**	
Суп молочный рисовый №84	молоко	160	160						
	сахар	3	3						
	рис	10	10						
	масло слив	5	5						
	вода	20	20						
				200	**5.39**	**9.44**	**16.86**	**169.78**	
Чай с лимоном №96	чай	0.8	0.8						
	сахар	10	10						
	лимон	5	3						
	Вода	190	190						
				200	**0.18**	**0.4**	**10.1**	**39.03**	
Яблоко №103	яблоко	60	52.8						
				52.8	**0.21**	**0.21**	**5.17**	**22.17**	
Всего за упл.полдник				**552.8**	**12.22**	**17.16**	**88.32**	**551.18**	
ИТОГО за день:					**55.48**	**58.13**	**256.71**	**1732.6**	
Соль йодированная		5	5						

10 день (с 3 до 7лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша «Дружба» № 37	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	рис	12	12						
	пшено	13	13						
	сахар	3	3						
	вода	50	50						
				200	**6.16**	**8.95**	**25.32**	**200.16**	
Какао со сгущенным молоком № 21	какао-порошок	1.5	1.5						
	молоко сгущ	38	38						
	сахар	3	3						
	вода	160	160						
				200	**3.09**	**3.49**	**24.56**	**135.92**	
Батон № 5	батон	40	40						
				40	**3.04**	**0.36**	**18.68**	**85.44**	
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
				5	**0.02**	**4.12**	**0.04**	**37.37**	
Всего за завтрак				**445**	**12.31**	**16.92**	**68.6**	**458.89**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Творог детский № 122	творог	100	100						
				100	**7.4**	**3.9**	**10.2**	**106**	
Всего второй завтрак				**100**	**7.4**	**3.9**	**10.2**	**106**	
ОБЕД									
Салат зимний № 113	масло раст.	3	3						
	огурец соленый	7	6						
	картофель	54	38						
	морковь	15	12						
	зеленый горошек	10	8						
				60	**1.26**	**3.18**	**7.83**	**64.78**	
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне № 124	говядина б/к	10	8.9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	сметана	10	10						
	пшено	7	7						
	картофель	40	30						
	капуста	70	56						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	22	17.6						
	томат-паста	2	2						
	вода	170	170						
				200	**4.83**	**7.37**	**15.05**	**142.12**	
Рыбные хлебцы № 63	рыба свежая	130	79.3						
	молоко	10	10						
	батон	10	10						
	яйцо	1/4	8.7						
	масло слив.	2	2						
	масло растит.	1	1						
				70	**14.77**	**4.77**	**5.21**	**121.6**	
Картофельное пюре № 24	масло слив.	5	5						
	молоко	30	30						
	картофель	190	142.5						
				150	**3.74**	**5.65**	**24.67**	**158.37**	
Компот из свежих яблок № 39	сахар	10	10						
	яблоко	22	19.3						
	вода	170	170						

				200	**0.07**	**0.07**	**11.87**	**45.53**	
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50						
				50	**3.3**	**0.6**	**17.1**	**82.7**	
Всего за обед				**730**	**27.97**	**21.64**	**81.73**	**615.1**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Капуста тушеная с мясом № 22	говядина б/к	50	45.5						
	масло слив.	6	6						
	масло раст.	4	4						
	капуста	200	160						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	20	16						
				220	**13.43**	**15.43**	**11.25**	**234.8**	
Чай с соком №98	чай	0.6	0.6						
	сахар	10	10						
	сок	50	50						
	вода	140	140						
				200	**0.32**	**0.23**	**14.9**	**59.27**	
Батон №5	батон	40	40						
				40	**3.04**	**0.36**	**18.68**	**85.44**	
Банан № 3	банан	100	74						
				74	**1.1**	**0.37**	**15.54**	**66.08**	
Всего за упл.полдник				**534**	**17.89**	**16.39**	**60.37**	**445.59**	
Итого за день:					**65.57**	**58.85**	**220.9**	**1625.58**	
Соль йодированная		5	5						