

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 8 «Сказка»

УТВЕРЖДЕНО

Заведующей

И.Б. Колесникова

«01» октября 2023 года



ЦИКЛИЧНОЕ 20 дневное меню

с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду
для детей от 3 до 7 лет

(10ч. пребывание детей)

Первая неделя

Первый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,72	14,03	66,52	411,25
418	Каша ячневая молочная жидкая	200		5,30	7,40	33,73	199,80
	крупa ячневая	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
1	Бутерброд с маслом	35		1,52	4,13	12,79	103,00
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
395	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,0	90,0				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукт свежий	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				18,14	15,85	83,39	542,84
41	Салат из моркови	60		0,75	0,06	6,97	31,38
	морковь свежая	72,00	60,00				
	сахар	0,50	0,50				
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200		1,39	3,91	6,78	67,80
	капуста белокачанная свежая	90,00	80,00				
	картофель	32,00	24,00				
	морковь свежая	13,00	10,00				
	лук репчатый	10,00	8,00				
	томатное пюре	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	говядина	22,00	20,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
305	Котлета рубленая из птицы	80		9,6	6,34	10,14	122,9
	птица (филе)	60,00	59,00				
	хлеб пшеничный	15,00	15,00				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
163	Подлив	50		0,41	1,8	2,5	27,5
	вода или бульон	50,00	50,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	морковь свежая	5,00	4,00				
	лук репчатый	2,00	1,70				

	соль йодированная	0,20	0,20				
204 Макароны изделия отварные		130		4,75	3,64	32,30	182,54
	макаронные изделия высшего сорта	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
375 Компот из сухофруктов		180		0,14	0,00	17,40	86,30
	сухофрукты	11,00	11,00				
	сахар	9,00	9,00				
Хлеб пшеничный		15		1,10	0,10	7,30	24,45
Хлеб ржаной		15		1,74	0,18	5,01	26,10
Полдник				6,26	7,48	33,32	252,57
240 Пудинг из творога с яблоком		100		4,3	4,2	7,8	96,30
	творог 5% - 9%	79,00	78,00				
	яблоки свежие	40,00	24,00				
	яйцо	10,00	10,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00				
	сметана 15%	4,00	4,00				
351 Соус молочный сладкий		40		1,36	3,04	3,52	63,27
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	40,00	40,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00				
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
	сахар	2,00	2,00				
398 Напиток из плодов шиповника		180		0,6	0,24	22,00	93,00
	плоды шиповника сухие	18,00	18,00				
	сахар	6,00	6,00				
Итого за день				35,72	37,62	192,63	1249,32

Итого	1 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
98,00	Хлеб	45,00		53,00	
4,50	Мука			2,50	2,00
20,00	Крупы, бобовые	20,00			
45,00	Макаронные изделия			45,00	
24,00	Картофель			24,00	
165,70	Овощи, зелень (нетто)			165,70	
124,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00		24,00
11,00	Фрукты сухие			11,00	
0,00	Соки				
20,00	Мясо 1 категории (нетто)			20,00	
59,00	Цыплята 1 категории (нетто)			59,00	
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
240,00	Молоко, кисломолочные прод.	240,00			
78,00	Творог				78,00
0,00	Сыр				
9,00	Сметана			5,00	4,00
19,50	Масло сливочное	10,00		5,50	4,00
7,00	Масло растительное			7,00	
10,00	Яйца				10,00
24,50	Сахар	7,00		9,50	8,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Чай				
0,00	Какао				
2,60	кофейный напиток	2,60			
0,00	дрожжи				
3,00	Соль йодированная	0,50		2,50	

Первая неделя

Второй день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				17,67	11,50	60,01	378,90
215	Омлет натуральный	100		9,27	9,70	4,20	131,00
	яйцо	80,00	80,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	29,00	29,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
131	Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	60		2,9	0,10	4,70	31,00
	горошек зеленый консервированный	92,00	60,00				
2	Бутерброд с джемом	40		1,8	0,20	24,40	107,00
	джем (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	хлеб ржаной	24,00	24,00				
394	Чай с молоком	180		1,50	1,30	12,11	61,00
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	30		2,20	0,20	14,60	48,90
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
Сок фруктовый обогащенный для детского питания		100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				28,57	16,16	69,35	543,78
112	Огурцы свежие порционно	60		0,50	0,10	1,50	8,40
	огурцы свежие	64,00	60,00				
26	Свекольник	200		1,60	3,32	9,64	138,00
	говядина	22,20	20,00				
	свекла	64,00	51,00				
	картофель	37,00	28,00				
	морковь	10,00	8,00				
	лук репчатый	5,00	4,00				
	томатное пюре	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	бульон	160,00	160,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
62	Рыба припущенная	80		19,23	6,30	0,50	136,42
	горбуша неразделанная с головой	153,00	101,00				
	или горбуша потрошенная с головой	142,00	101,00				
	или минтай потрошенный без головы	130,00	101,00				
	лук репчатый	4,00	3,00				
	морковь	4,00	3,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
321	Пюре картофельное	130		3,12	6,06	19,5	113,36

	картофель	132,00	111,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	21,00	20,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
179	Компот из свежих яблок	180		0,18	0	18,6	72,60
	яблоки свежие	46,00	40,00				
	сахар	9,00	9,00				
	вода	162,00	162,00				
	Хлеб пшеничный	30		2,2	0,20	14,6	48,9
	Хлеб ржаной	15		1,74	0,18	5,01	26,10
Полдник				10,91	14,56	56,12	322,57
193	Булочка Домашняя	75		5,4	8,8	47,48	225,37
	мука пшеничная высшего сорта	38,50	38,50				
	сахар	6,60	6,60				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	8,90	8,90				
	масло подсолнечное	0,60	0,60				
	яйцо	1,14	1,14				
	дрожжи	1,00	1,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	21,00	21,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания 2,5%-3,2%	180		5,51	5,76	8,64	97,2
Итого за день				57,65	42,42	207,28	1336,25

Итого	2 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
99,00	Хлеб	54,00		45,00	
38,50	Мука				38,50
0,00	Крупы, бобовые				
0,00	Макаронные изделия				
139,00	Картофель			139,00	
191,00	Овощи, зелень (нетто)	60,00		131,00	
46,00	Фрукты свежие (брутто)			46,00	
0,00	Фрукты сухие				
100,00	Соки		100,00		
20,00	Мясо 1 категории (нетто)			20,00	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
101,00	Рыба -филе (нетто)			101,00	
0,00	Субпродукты				
340,00	Молоко, кисломолочные прод.	119,00		20,00	201,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
5,00	Сметана			5,00	
23,90	Масло сливочное	10,00		5,00	8,90
2,60	Масло растительное			2,00	0,60
81,14	Яйца	80,00			1,14
24,60	Сахар	9,00		9,00	6,60
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,30	Чай	0,30			
0,00	Какао				
0,80	дрожжи				0,80
0,00	кофейный напиток				
3,00	Соль йодированная	0,50		2,10	0,40

3 -7 лет

Первая неделя

Третий день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,00	15,30	77,96	440,40
275	Каша Янтарная (из пшена с яблоками)	200		6,50	7,40	35,46	188,00
	крупа пшенная	40,00	40,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	160,00	160,00				
	сахар	2,00	2,00				
	яблоки свежие	23,00	20,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
3	Бутерброд с сыром	40		2,5	4,50	12,30	96,50
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00				
	хлеб пшеничный	24,00	24,00				
397	Какао с молоком	180		3,80	3,20	15,60	107,00
	какао-порошок	2,40	2,40				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	110,00	110,00				
Хлеб пшеничный		30		2,20	0,20	14,60	48,90
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукт свежий	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				24,01	22,57	67,59	624,75
14	Салат из свежих помидор	60		0,70	2,70	2,50	39,00
	помидоры свежие	43,88	43,00				
	лук репчатый	16,67	14,00				
	или лук зеленый	14,50	14,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
81	Суп картофельный с бобовыми	200		4,39	4,22	13,06	107,8
	говядина	22,00	20,00				
	картофель	60,00	50,00				
	горох	16,00	16,00				
	лук репчатый	10,00	8,00				
	морковь	13,00	10,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
298	Голубцы ленивые	160		14,10	9,08	15,62	253,25
	говядина	98,00	80,00				
	капуста белокачанная	121,00	96,00				
	рис	8,00	8,00				
	лук репчатый	20,00	18,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				

354 Соус сметанный				50	0,90	6,20	2,60	71,00
	сметана 15%	13,00	13,00					
	мука пшеничная высшего сорта	4,00	4,00					
	соль йодированная	0,40	0,40					
375 Компот из сухофруктов				180	0,14	0	17,4	86,3
	смесь сухофруктов	11,00	11,00					
	сахар	9,00	9,00					
Хлеб пшеничный				20	1,46	0,13	9,73	32,60
Хлеб ржаной				20	2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник					8,56	7,24	34,02	254,57
238 Запеканка морковная с творогом				100	7,20	4,20	18,10	142,70
	морковь	44,00	38,00					
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00					
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	18,00	18,00					
	крупа манная	6,00	6,00					
	яйцо	8,00	8,00					
	творог 9%	55,00	54,00					
	сухари панировочные	4,00	4,00					
351 Соус молочный сладкий				40	1,36	3,04	3,52	63,27
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	40,00	40,00					
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00					
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00					
	сахар	2,00	2,00					
393 Чай с сахаром				180	0,00	0,00	12,40	48,60
	чай	0,30	0,30					
	сахар	9,00	9,00					
Итого за день					48,17	45,37	188,97	1362,38

Итого	3 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
94,00	Хлеб	54,00		40,00	
6,00	Мука			4,00	2,00
70,00	Крупы, бобовые	40,00		24,00	6,00
0,00	Макаронные изделия				
50,00	Картофель			50,00	
227,00	Овощи, зелень (нетто)			189,00	38,00
120,00	Фрукты свежие (брутто)	20,00	100,00		0,00
11,00	Фрукты сухие			11,00	
0,00	Соки				
100,00	Мясо 1 категории (нетто)			100,00	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
328,00	Молоко, кисломолочные прод.	270,00			58,00
54,00	Творог				54,00
12,00	Сыр	12,00			
13,00	Сметана			13,00	
15,00	Масло сливочное	9,00			6,00
10,00	Масло растительное			10,00	
8,00	Яйца				8,00
28,00	Сахар	8,00		9,00	11,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,30	Чай				0,30
2,40	Какао	2,40			
0,00	кофейный напиток				
0,00	Дрожжи				
3,00	Соль йодированная	0,30		2,70	

3 -7 лет

Первая неделя

Четвертый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				11,12	10,44	55,51	347,60
93	Суп молочный с макаронами	200		5,70	5,90	25,82	152,00
	молоко 2,5%-3,2%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00				
	сахар	1,00	1,00				
	макаронные изделия высшего сорта	16,00	16,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
2	Бутерброд с повидлом	40		1,6	3,00	10,90	99,80
	повидло фруктовое (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	хлеб пшеничный	24,00	24,00				
394	Чай с молоком	180		1,50	1,30	12,11	61,00
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	20		2,32	0,24	6,68	34,80
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				22,77	22,11	111,95	654,54
56	Салат Витаминный	60		0,78	3,60	3,81	51,60
	капуста белокачанная свежая	46,00	38,00				
	яблоки свежие	15,00	13,00				
	морковь	10,00	7,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
99	Суп-пюре картофельный с гренками	200		4,86	6,04	23,54	168,00
	картофель	107,00	80,00				
	морковь	5,00	4,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	70,00	70,00				
	мука пшеничная высшего сорта	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	Гренки хлебные пшеничные	20		2,77	0,24	13,62	61,94
	хлеб пшеничный	38	32				
391	Шницель рыбный натуральный	80		8,50	5,30	8,10	114,00
	горбуша потрошенная с головой	126,00	69,00				
	горбуша неразделанная	126,00	69,00				
	минтай потрошенный	93,00	69,00				
	лук репчатый	20,00	17,00				
	яйцо	5,00	5,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				

	соль йодированная	0,70	0,70				
150	Каша гречневая рассыпчатая	130		4,4	6,8	24,3	119,3
	крупa гречневая	44,00	44,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
163	Подлив	50		0,41	1,80	2,50	27,50
	бульон или вода	50,00	50,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	морковь	4,00	4,00				
	лук репчатый	1,70	1,70				
	томатная паста	1,70	1,70				
	соль йодированная	0,20	0,20				
169	Кисель из концентрата	180		0,00	0,00	28,85	107,10
	Кисель сухой	22,00	22,00				
	Хлеб ржаной	20,00		2,32	0,24	6,68	34,80
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
Полдник				4,88	8,01	41,54	268,28
139	Пирожок с яблоками	75		4,88	8,01	28,06	217,11
	мука пшеничная высшего сорта	37,5	37,5				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	18,7	18,7				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	1,5	1,5				
	масло подсолнечное	1,7	1,7				
	сахар	2,00	2,00				
	яйцо	3,7	3,7				
	дрожжи	0,7	0,7				
	яблоки свежие	27	19,5				
392	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,48	51,17
	чай черный	0,3	0,3				
	сахар	9,00	9,00				
Итого за день				39,27	40,76	230,80	1361,42

Итого	4 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
102,00	Хлеб	44,00		58,00	
44,00	Мука			6,50	37,50
44,00	Крупы, бобовые			44,00	
16,00	Макаронные изделия	16,00			
80,00	Картофель			80,00	
73,40	Овощи, зелень (нетто)			73,40	
19,50	Фрукты свежие (брутто)				19,50
0,00	Фрукты сухие				
100,00	Соки		100,00		
0,00	Мясо 1 категории (нетто)				
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
69,00	Рыба -филе (нетто)			69,00	
0,00	Субпродукты				
248,70	Молоко, кисломолочные прод.	230,00			18,70
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
0,00	Сметана				
19,00	Масло сливочное	7,00		10,50	1,50
6,70	Масло растительное			5,00	1,70
8,70	Яйца			5,00	3,70
21,00	Сахар	10,00			11,00
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,60	Чай	0,30			0,30
0,00	Какао				
0,70	Дрожжи				0,70
0,00	кофейный напиток				
3,20	Соль йодированная	0,50		2,70	

3 -7 лет

Первая неделя

Пятый день (1)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				14,90	15,50	61,20	430,95
189	Каша овсяная Геркулес жидкая	200		7,50	7,70	26,00	203,00
	крупа Геркулес	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,5	0,5				
3	Бутерброд с сыром	40		2,5	4,50	12,30	96,50
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00				
	хлеб ржаной	24,00	24,00				
397	Какао с молоком	180		3,80	3,20	15,60	107,00
	какао-порошок	2,40	2,40				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	110,00	110,00				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукт свежий	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				22,91	17,84	91,63	578,24
33	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,02	56,34
	свёкла	73,00	57,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
85	Суп картофельный с клецками, говядиной и зел	200		5,00	7,70	11,00	179,00
	говядина б/к	22,80	19,30				
	картофель	48,00	31,20				
	морковь	8,40	6,30				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	<i>Клецки</i>	<i>10</i>					
	мука пшеничная высшего сорта	3,10	3,10				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	0,40	0,40				
	яйцо	0,10	0,10				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	зелень	1,10	1,00				
72	Рулет (запеканка) картофельный с печенью	200		14,94	9,60	21,70	215,60
	печень говяжья	107,00	90,00				
	картофель	160,00	140,00				
	лук репчатый	12,00	10,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	44,00	44,00				
	масло подсолнечное	1,5	1,5				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	4,00	4,00				

350 Соус молочный	соль йодированная	1,00	1,00	1,7	3,8	4,4	58,8
		50					
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	50,00	50,00				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
Сок фруктовый обогащенный для детского питания		180		0,90	0,36	39,24	163,80
Хлеб пшеничный		30		2,19	0,19	14,59	48,90
Хлеб ржаной		20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				8,08	8,52	44,23	237,50
Печенье		40		3,00	3,92	15,10	66,80
119 Яйцо вареное		40		5,08	4,60	0,28	63,60
Кисель		180		0	0	28,85	107,1
Итого за день				46,49	42,12	206,46	1289,35

[illegible]

Итого	5 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
89,00	Хлеб	39,00		50,00	
6,10	Мука			6,10	
20,00	Крупы, бобовые	20,00			
0,00	Макаронные изделия				
171,20	Картофель			171,20	
74,30	Овощи, зелень (нетто)			74,30	
100,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00		
0,00	Фрукты сухие				
180,00	Соки			180,00	
19,30	Мясо 1 категории (нетто)			19,30	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
0,00	Рыба -филе (нетто)				
90,00	Субпродукты			90,00	
534,00	Молоко, кисломолочные прод.	260,00		94,00	180
0,00	Творог				
12,00	Сыр	12,00			
0,00	Сметана				
16,40	Масло сливочное	9,00		7,40	
12,80	Масло растительное		5,80	7,00	
40,10	Яйца			0,10	40,00
7,00	Сахар	7,00			
40,00	Кондитерские изделия				40,00
0,00	Чай				
2,40	Какао	2,40			
0,00	Дрожжи				
0,00	кофейный напиток				
3,00	Соль йодированная	0,50		2,50	

Вторая неделя

Шестой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				12,94	10,63	68,72	392,20
94	Суп молочный с рисом	200		3,10	4,40	22,20	128,00
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	160,00	160,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	3,00	3,00				
	сахар	1,60	1,60				
	рис	12,00	12,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
119	Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,60
2	Бутерброд с повидлом	40		1,8	0,20	24,40	107,00
	повидло (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	хлеб пшеничный	24,00	24,00				
394	Чай с молоком	180		1,50	1,30	12,11	61,00
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
обед				23,61	20,62	85,44	503,14
13	Салат из свежих огурцов	60		0,46	3,65	1,43	40,38
	огурцы свежие	71,00	61,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
62	Борщ с мясом	200		4,10	6,40	15,20	133,40
	говядина	61,00	52,00				
	свёкла	50,00	42,00				
	капуста белокачанная	69,20	60,00				
	лук репчатый	7,60	6,40				
	морковь	16,00	13,00				
	картофель	80,00	60,00				
	томатная паста	3,00	3,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15 %	5,00	5,00				
64	Биточки рыбные	80		11,19	2,40	5,20	83,36
	горбуша неразделанная с головой	106,00	63,00				
	горбуша потрошенная с головой	99,00	63,00				
	минтай без головы	80,00	63,00				
	хлеб пшеничный	14,00	14,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	19,00	19,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
322	Картофельное пюре с морковью	130		3,9	7,8	28,6	106,00
	картофель	120,00	90,00				

	морковь	36,90	29,70				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	16,00	16,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,8	0,8				
179	Компот из свежих яблок	180		0,18	0,00	18,6	72,60
	яблоки свежие	46,00	40,00				
	сахар	9,00	9,00				
	вода	162,00	162,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				9,31	9,86	29,94	202,10
406	Пирожок с капустой	75		3,8	4,1	21,3	104,90
	мука пшеничная высшего сорта	31,00	31,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	0,20	0,20				
	соль йодированная	0,10	0,10				
	дрожжи	0,70	0,70				
	фарш капустный						
	капуста белокочанная	61,00	58,00				
	масло сладкосливочное несоленое 82,5%	0,70	0,70				
	яйцо	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания 2,5%- 3,2%	180		5,51	5,76	8,64	97,2
Итого за день				46,36	41,31	205,90	1188,44

Итого	6 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
98,00	Хлеб	44,00		54,00	
31,00	Мука				31,00
12,00	Крупы, бобовые	12,00			
0,00	Макаронные изделия				
150,00	Картофель			150,00	
273,10	Овощи, зелень (нетто)			215,10	58,00
40,00	Фрукты свежие (брутто)			40,00	
0,00	Фрукты сухие				
100,00	Соки		100,00		
52,00	Мясо 1 категории (нетто)			52,00	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
63,00	Рыба -филе (нетто)			63,00	
0,00	Субпродукты				
465,00	Молоко, кисломолочные	250,00		35,00	180,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
5,00	Сметана			5,00	
13,90	Масло сливочное	8,00		5,00	0,90
8,00	Масло растительное			8,00	
43,00	Яйца	40,00			3,00
20,10	Сахар	10,60		9,00	0,50
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,30	Чай	0,30			
0,00	Какао				
0,70	Дрожжи				0,70
0,00	кофейный напиток				
3,00	Соль йодированная	0,50		2,40	0,10

Вторая неделя

Седьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				5,61	14,73	60,69	392,67
189	Каша пшеничная молочная жидкая	200		1,29	8,20	35,20	205,67
	крупa пшеничная	30,00	30,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
1	Бутерброд с маслом	35		1,52	4,13	12,79	103,00
	хлеб пшеничный	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
395	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,0	90,0				
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
Фрукт свежий		100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				16,27	22,11	73,07	580,71
40	Салат из моркови и яблок	60		0,50	2,10	4,50	49,14
	морковь	39,70	33,80				
	яблоки свежие	29,3	25,8				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
103	Суп куриный с вермишелью	200		4,80	7,20	17,50	180,00
	кура потрошенная 1 кат	39,10	27,30				
	картофель	100,00	80,00				
	морковь	11,30	9,10				
	лук репчатый	11,30	9,10				
	макаронные изделия высшего сорта (вермишель)	7,00	7,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
386	Котлета мясная	80		4,80	8,10	8,20	111,10
	говядина б/к	81,6	68,8				
	хлеб пшеничный	15,20	15,20				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	18,40	18,40				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
336	Капуста тушеная	130		2,25	4,34	9,06	86,77
	капуста белокачанная	148,00	118,00				
	морковь	17,00	15,00				
	лук репчатый	6,00	5,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	мука пшеничная высшего сорта	1,30	1,30				
	томатная паста	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
375	Компот из сухофруктов	180		0,14	0,00	17,4	86,3

	смесь сухофруктов	11,00	11,00				
	сахар	9,00	9,00				
Хлеб пшеничный		20		1,46	0,13	9,73	32,60
Хлеб ржаной		20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				20,63	5,49	42,24	310,87
237 Запеканка из творога		130		20,59	5,46	18,46	218,40
	творог 5%-9%	122,00	120,00				
	крупа манная	8,00	8,00				
	яйцо	5,00	5,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	сметана 15%	7,00	7,00				
	сухари панировочные	5,00	5,00				
Повидло		20		0,04	0,03	10,3	41,30
392 Чай с сахаром		180		0,00	0,00	13,48	51,17
	чай черный	0,3	0,3				
	сахар	9,00	9,00				
Итого за день				43,11	42,59	185,40	1326,91

Итого	7 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
98,20	Хлеб	30,00		63,20	5,00
1,30	Мука			1,30	
38,00	Крупы, бобовые	30,00			8,00
7,00	Макаронные изделия			7,00	
80,00	Картофель			80,00	
194,00	Овощи, зелень (нетто)			194,00	
125,80	Фрукты свежие (брутто)		100,00	25,80	
11,00	Фрукты сухие			11,00	
0,00	Соки				
68,80	Мясо 1 категории (нетто)			68,80	
27,30	Цыплята 1 категории (нетто)			27,30	
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
258,40	Молоко, кисломолочные прод	240,00		18,40	
120,00	Творог				120,00
0,00	Сыр				
7,00	Сметана				7,00
17,00	Масло сливочное	10,00		2,00	5,00
8,00	Масло растительное			8,00	
5,00	Яйца				5,00
25,00	Сахар	7,00		9,00	9,00
20,00	Кондитерские изделия				20,00
0,30	Чай				0,30
0,00	Какао				
0,00	Дрожжи				
2,60	кофейный напиток	2,60			
2,80	Соль йодированная			2,80	

Вторая неделя

Восьмой день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				18,13	17,73	46,23	391,10
215	Омлет натуральный	100		9,27	9,70	4,20	131,00
	яйцо	80,00	80,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	29,00	29,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
130	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	60		1,1	0,20	4,4	24,00
	кукуруза консервированная	100,20	60,00				
3	Бутерброд с сыром	40		2,5	4,50	12,30	96,50
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00				
	хлеб пшеничный	24,00	24,00				
397	Какао с молоком	180		3,80	3,20	15,60	107,00
	какао-порошок	2,40	2,40				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	110,00	110,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				22,30	12,14	98,28	572,50
44	Салат из белокачанной капусты	60		0,50	2,10	3,40	41,00
	капуста белокачанная	59,00	50,00				
	морковь	8,00	6,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
29	Уха рыбацкая	200		5,80	1,80	16,20	105,00
	горбуша потрошенная с головой	62,00	38,00				
	или горбуша неразделанная	60,00	38,00				
	или минтай без головы непотрошенный	54,00	38,00				
	картофель	80,00	60,00				
	лук репчатый	15,00	12,50				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	3,00	3,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
375	Плов из отварной говядины	200		11,30	7,80	38,80	270,20
	говядина б/к	76,80	64,80				
	морковь	31,00	25,00				
	лук репчатый	21,40	18,00				
	рис	45,00	45,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
179	Компот из свежих яблок	180		0,18	0,00	18,6	72,60
	яблоки свежие	46,00	40,00				

	сахар	9,00	9,00				
	вода	162,00	162,00				
Хлеб пшеничный		30		2,20	0,20	14,60	48,90
Хлеб ржаной		20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				8,58	10,11	45,39	265,95
296 Шанежка с картофелем		70		3,07	4,35	36,75	168,75
мука пшеничная высшего сорта	25,00	25,00					
сахар	1,20	1,20					
масло сладкосливочное несоленое 72,5%	1,10	1,10					
яйцо	1,20	1,20					
соль йодированная	0,50	0,50					
дрожжи	0,80	0,80					
молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	10,00	10,00					
<i>масса теста</i>		37					
картофель	53,00	40,00					
молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	7,00	7,00					
яйцо	2,30	2,30					
<i>масса картофельного фарша</i>		51					
яйцо для смазки	0,80	0,80					
сметана для смазки	4,00	4,00					
Молоко ультрапастеризованное							
обогащенное для детского питания 2,5%-3,2%		180		5,51	5,76	8,64	97,2
Итого за день				49,51	40,18	211,70	1320,55

Итого	8 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
94,00	Хлеб	44,00		50,00	
25,00	Мука				25,00
45,00	Крупы, бобовые			45,00	
0,00	Макаронные изделия				
100,00	Картофель			60,00	40,00
171,50	Овощи, зелень (нетто)	60,00		111,50	
40,00	Фрукты свежие (брутто)			40,00	
0,00	Фрукты сухие				
100,00	Соки		100,00		
64,80	Мясо 1 категории (нетто)			64,80	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
38,00	Рыба -филе (нетто)			38,00	
0,00	Субпродукты				
336,00	Молоко, кисломолочные прод	139,00			197,00
0,00	Творог				
12,00	Сыр	12,00			
4,00	Сметана				4,00
13,10	Масло сливочное	9,00		3,00	1,10
7,00	Масло растительное			7,00	
84,30	Яйца	80,00			4,30
16,70	Сахар	6,00		9,50	1,20
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Чай				
2,40	Какао	2,40			
0,80	Дрожжи				0,80
0,00	кофейный напиток				
2,80	Соль йодированная			2,30	0,50

3 -7 лет

Вторая неделя

Девятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				11,66	11,89	63,98	365,87
189	Каша молочная кукурузная жидкая	200		5,04	3,24	24,48	174,80
	крупа кукурузная	30,00	30,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	масло сладко-сливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
1	Бутерброд с маслом	35		1,52	4,13	12,79	103,00
	хлеб пшеничный	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
394	Чай с молоком	180		2,90	4,32	12,11	39,17
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	30		2,20	0,20	14,60	48,90
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукты свежие	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				30,36	21,75	65,78	598,42
46	Салат из свежих помидор и огурцов	60		0,70	2,70	2,20	38,00
	помидоры свежие	33,67	28,00				
	лук репчатый	8,33	7,00				
	или лук зеленый	7,10	7,00				
	огурцы свежие	25,26	24,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
137	Рассольник Домашний (мясной)	200		3,40	7,10	12,50	142,90
	говядина	64,60	54,60				
	лук репчатый	1,40	1,20				
	морковь	1,5	1,2				
	Бульон мясной детский	150					
	картофель	100,00	80,00				
	капуста белокачанная	20,00	16,00				
	морковь	10,60	8,00				
	лук репчатый	9,50	8,00				
	огурцы соленные без уксуса	16,00	12,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
62	Рыба припущенная	80		19,23	6,30	0,50	136,42
	горбуша неразделанная с головой	153,00	101,00				
	или горбуша потрошенная с головой	142,00	101,00				
	или минтай потрошенный без головы	130,00	101,00				
	лук репчатый	4,00	3,00				
	морковь	4,00	3,00				
	соль йодированная	0,40	0,40				

324 Картофель запеченный в сметанном соусе	130		3,11	5,28	16,77	127,40
	картофель	142,00 93,00				
Соус сметанный		40				
сметана 15%		13,00 13,00				
мука пшеничная высшего сорта		3,00 3,00				
масло сладкосливочное несоленое 72,5%		3,00 3,00				
вода или отвар		39,00 39,00				
соль йодированная		0,80 0,80				
375 Компот из сухофруктов	180		0,14	0,00	17,40	86,30
сухофрукты		11,00 11,00				
сахар		9,00 9,00				
Хлеб пшеничный		20	1,46	0,13	9,73	32,6
Хлеб ржаной		20	2,32	0,24	6,68	34,8
Полдник			4,82	10,50	25,34	216,60
153 Запеканка морковная	100		3,46	7,46	21,82	153,33
морковь		113,00 91,00				
молоко пастеризованное 2,5%-3,2%		17,00 17,00				
крупа манная		7,00 7,00				
яйцо		6,00 6,00				
сметана 15%		2,00 2,00				
351 Соус молочный сладкий	40		1,36	3,04	3,52	63,27
молоко пастеризованное 2,5%-3,2%		40,00 40,00				
масло сладкосливочное несоленое 72,5%		2,00 2,00				
мука пшеничная высшего сорта		2,00 2,00				
сахар		2,00 2,00				
393 Чай с сахаром	180		0,00	0,00	12,40	48,60
чай		0,30 0,30				
сахар		9,00 9,00				
Итого за день			47,44	44,40	164,50	1223,55

Вторая неделя

Десятый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г
Завтрак				11,36	11,43	67,66
190	Каша из пшена и риса молочная жидкая Дружба	200		4,60	4,40	32,93
	рис	10,00	10,00			
	пшено	10,00	10,00			
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00			
	сахар	1,00	1,00			
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,5	0,5			
3	Бутерброд с сыром	40		2,5	4,50	12,30
	сыр твердых сортов	12,40	12,00			
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00			
	хлеб пшеничный	24,00	24,00			
395	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70
	кофейный напиток	2,60	2,60			
	сахар	6,00	6,00			
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,0	90,0			
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73
2 завтрак				0,50	0,20	21,80
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80
Обед				16,24	16,48	72,92
112	Огурцы свежие порционно	60		0,50	0,10	1,50
26	огурцы свежие	64,00	60,00			
	Свекольник	200		1,60	3,32	9,64
	говядина 1 кат.	22,20	20,00			
	свекла	84,00	71,00			
	картофель	37,00	28,00			
	морковь	10,00	8,00			
	лук репчатый	5,00	4,00			
	томатное пюре	2,00	2,00			
	масло подсолнечное	2,00	2,00			
	бульон	160,00	160,00			
	соль йодированная	1,00	1,00			
	сметана 15%	5,00	5,00			
290	Птица тушеная в соусе	80		6,32	6,56	2,40
	кура потрошенная 1 кат.	85,70	60,00			
	сметана 15%	10,00	10,00			
	масло подсолнечное	1,60	1,60			
	мука пшеничная	2,00	2,00			
	вода	30,00	30,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
321	Пюре картофельное	130		3,12	6,06	19,5
	картофель	132,00	111,00			
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	21,00	20,00			
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,70	0,70			

179 Компот из свежих яблок		180		0,18	0,00	18,6
	яблоки свежие	46,00	40,00			
	сахар	9,00	9,00			
Хлеб пшеничный		30		2,20	0,20	14,60
Хлеб ржаной		20		2,32	0,24	6,68
Полдник				6,30	6,99	47,40
440 Булочка творожная		75		5,70	6,75	25,40
	мука пшеничная высшего сорта	43,9	43,9			
	мука пшеничная высшего сорта	2,4	2,4			
	сахар	5,00	5,00			
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	1,5	1,5			
	яйцо	6,6	6,6			
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	12,9	12,9			
	творог 5%-9%	20,1	20			
	дрожжи	0,8	0,8			
	яйцо	1,8	1,8			
	соль йодированная	0,6	0,6			
398 Напиток из плодов шиповника		180				
	плоды шиповника сухие	18,00	18,00			
	сахар	6,00	6,00			
Итого за день				34,40	35,10	209,78

ЭЦ, ккал

409,90

196,80

96,50

84,00

32,60

91,00

91,00

547,26

8,40

138,00

131,20

113,36

Итого	10 день	завтрак	2 завтрак	обед
94,00	Хлеб	44,00		50,00
48,30	Мука			2,00
20,00	Крупы, бобовые	20,00		
0,00	Макаронные изделия			
139,00	Картофель			139,00
145,00	Овощи, зелень (нетто)			145,00
40,00	Фрукты свежие (брутто)			
18,00	Фрукты сухие			
100,00	Соки		100,00	
20,00	Мясо 1 категории (нетто)			20,00
60,00	Цыплята 1 категории (нетто)			60,00
0,00	Рыба -филе (нетто)			
0,00	Субпродукты			
272,90	Молоко, кисломолочные	240,00		20,00
20,00	Творог			
12,00	Сыр	12,00		
15,00	Сметана			15,00
15,50	Масло сливочное	9,00		5,00
3,60	Масло растительное			3,60
8,40	Яйца			
27,00	Сахар	7,00		9,00
0,00	Кондитерские изделия			
0,00	Чай			
0,00	Какао			
0,80	Дрожжи			
2,60	кофейный напиток	2,60		
3,00	Соль йодированная	0,50		2,50

72,60

48,90

34,8

276,70

183,70

93,00

1324,86

ПОЛДНИК
46,30
40,00
18,00
12,90
20,00
1,50
8,40
11,00
0,80

3 -7 лет

Вторая неделя

Одиннадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				11,16	16,45	62,94	356,87
189	Каша овсяная Геркулес жидкая	200		5,00	8,00	21,50	164,30
	крупа Геркулес	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,5	0,5				
2	Бутерброд с повидлом	40		1,8	4,00	19,60	120,80
	повидло	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	хлеб пшеничный	24,00	24,00				
394	Чай с молоком	180		2,90	4,32	12,11	39,17
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
Фрукты свежие		100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				15,56	14,60	94,43	599,54
56	Салат Витаминный	60		0,78	3,60	3,81	51,60
	капуста белокачанная свежая	46,00	38,00				
	яблоки свежие	15,00	13,00				
	морковь	10,00	7,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
10	Суп из овощей	200		1,51	3,06	9,60	73,20
	говядина	22,20	20,00				
	картофель	54,00	40,00				
	морковь	16,00	12,00				
	лук репчатый	14,00	12,00				
	капуста белокачанная	24,00	19,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
403	Печень по-Строгановски	80		5,30	3,70	2,80	93,60
	печень говяжья	90,00	75,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	Соус сметанный	30					
	сметана 15%	13,00	13,00				
	мука пшеничная высшего сорта	3,00	3,00				
	вода	21,00	21,00				
	соль йодированная	0,60	0,60				
	Макаронные изделия отварные	130		4,75	3,64	32,30	182,54
	макаронные изделия высшего сорта	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				

Сок фруктовый обогащенный для детского питания	180		0,90	0,36	39,24	163,80
Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,8
Полдник			20,65	6,88	43,72	339,27
231 Сырники из творога	100		18,69	3,60	18,20	183,00
творог 5%	102,00	100,00				
мука пшеничная высшего сорта	13,00	13,00				
яйцо	4,00	4,00				
масло подсолнечное	4,00	4,00				
351 Соус молочный сладкий	40		1,36	3,04	3,52	63,27
молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	40,00	40,00				
масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00				
мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
сахар	2,00	2,00				
398 Напиток из плодов шиповника	180		0,6	0,24	22,00	93,00
плоды шиповника сухие	18,00	18,00				
сахар	6,00	6,00				
Итого за день			47,97	38,19	210,49	1338,34

Итого	11 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
84,00	Хлеб	44,00		40,00	
18,00	Мука			3,00	15,00
110,00	Крупы, бобовые	110,00			
45,00	Макаронные изделия			45,00	
40,00	Картофель			40,00	
88,00	Овощи, зелень (нетто)			88,00	
113,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00	13,00	
18,00	Фрукты сухие				18,00
180,00	Соки			180,00	
20,00	Мясо 1 категории (нетто)			20,00	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
0,00	Рыба -филе (нетто)				
75,00	Субпродукты			75,00	
150,00	Молоко, кисломолочные проц	150,00			
100,00	Творог				100,00
0,00	Сыр				
13,00	Сметана			13,00	
15,00	Масло сливочное	10,00		3,00	2,00
14,00	Масло растительное			10,00	4,00
4,00	Яйца				4,00
18,00	Сахар	10,00			8,00
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,30	Чай	0,30			
0,00	Какао				
0,00	Дрожжи				
0,00	кофейный напиток				
2,90	Соль йодированная	0,50		2,40	

Третья неделя

Двенадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				17,95	16,46	44,12	381,60
215	Омлет натуральный	100		9,27	9,70	4,20	131,00
	яйцо	80,00	80,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	29,00	29,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
131	Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	60		2,9	0,10	4,70	31,00
	горошек зеленый консервированный	92,00	60,00				
1	Бутерброд с маслом	35		1,52	4,13	12,79	103,00
	хлеб пшеничный	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
395	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,0	90,0				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				20,72	12,72	95,07	543,31
13	Салат из свежих огурцов	60		0,46	1,65	1,43	40,38
	огурцы свежие	71,00	61,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200		3,50	2,70	12,80	130,30
	Фрикадельки рыбные	40					
	минтай потрошенный без головы	53,30	38,70				
	яйцо	2,00	2,00				
	лук репчатый	9,50	8,00				
	картофель	98,00	90,00				
	морковь	10,00	8,00				
	лук репчатый	9,50	8,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
279	Зразы рубленые из говядины	80		7,50	4,10	9,70	64,90
	говядина б/к	60,00	50,70				
	хлеб пшеничный	10,70	10,70				
	яйцо	16,00	16,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	6,70	6,70				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	1,30	1,30				
	соль йодированная	0,50	0,50				
150	Каша рисовая рассыпчатая	130		5,04	3,93	30,26	176,84
	рис	44,00	44,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
163	Подлив	50		0,41	1,80	2,50	27,50

	бульон или вода	50,00	50,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,50	2,50				
	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	морковь	4,00	4,00				
	лук репчатый	1,70	1,70				
	томатная паста	1,70	1,70				
	соль йодированная	0,20	0,20				
375	Компот из кураги	180		0,80	0,00	26,9	71,64
	курага	11,00	11,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				3,87	5,88	37,50	223,60
591	Слойка с повидлом	75		3,87	5,88	25,10	175,00
	мука пшеничная высшего сорта	42,00	42,00				
	сахар	7,00	7,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	8,00	8,00				
	яйцо	3,70	3,70				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	дрожжи	1,00	1,00				
	повидло	10,00	10,00				
	яйцо	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	0,20	0,20				
	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	12,40	48,60
Итого за день				43,04	35,26	198,49	1239,51

Итого	12 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
95,70	Хлеб	50,00		45,70	
44,50	Мука			2,50	42,00
44,00	Крупы, бобовые			44,00	
0,00	Макаронные изделия				
0,00	Картофель				
152,40	Овощи, зелень (нетто)	60,00		92,40	
0,00	Фрукты свежие (брутто)				
11,00	Фрукты сухие			11,00	
100,00	Соки		100,00		
50,70	Мясо 1 категории (нетто)			50,70	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
38,70	Рыба -филе (нетто)			38,70	
0,00	Субпродукты				
305,70	Молоко, кисломолочные продукты	119,00		6,70	180,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
0,00	Сметана				
23,30	Масло сливочное	10,00		5,30	8,00
4,20	Масло растительное			4,00	0,20
101,70	Яйца	80,00		18,00	3,70
22,00	Сахар	6,00		9,00	7,00
10,00	Кондитерские изделия				10,00
0,00	Чай				
0,00	Какао				
1,00	Дрожжи				1,00
2,60	кофейный напиток	2,60			
3,30	Соль йодированная	0,50		2,50	0,30

3 -7 лет

Третья неделя

Тринадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,90	14,00	46,20	393,50
189	Каша пшенинная жидкая с маслом сливочным	200		4,60	6,30	18,30	190,00
	крупа пшено	38,80	38,80				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
3	Бутерброд с сыром	40		2,5	4,50	12,30	96,50
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00				
	хлеб пшеничный	24,00	24,00				
397	Какао с молоком	180		3,80	3,20	15,60	107,00
	какао-порошок	2,40	2,40				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	110,00	110,00				
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
Фрукт свежий		100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				20,60	24,31	71,23	627,01
14	Салат из свежих помидор	60		0,68	3,71	2,83	47,46
	помидоры свежие	57,00	46,00				
	лук репчатый	17,00	14,00				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
57	Борщ с капустой и картофелем	200		1,46	3,93	10,19	129,75
	говядина 1 кат	22,00	20,00				
	свёкла	40,00	32,00				
	капуста белокочанная	20,00	16,00				
	картофель	20,00	16,00				
	морковь свежая	13,00	10,00				
	лук репчатый	10,00	8,00				
	томатная паста	6,00	6,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
54-24	Шницель из птицы	70		12,00	6,8	8,1	142,0
	филе куриное	59,00	56,00				
	или филе индейки	59,00	56,00				
	или грудка куриная	82,00	56,00				
	хлеб пшеничный	12,00	12,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	10,00	10,00				
	яйцо	4,00	4,00				
	сухари панировочные	7,00	7,00				
	масло подсолнечное	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,30	0,30				
440	Сложный гарнир (картофельное пюре с кап	130		2,5	9,5	15,1	167,8
	картофель	105,00	84,00				

	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	42,00	42,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	3,00	3,00				
	капуста белокачанная	103,00	95,00				
	морковь свежая	4,00	3,00				
	лук репчатый	5,30	4,50				
	томатная паста	5,00	5,00				
	мука пшеничная высшего сорта	0,90	0,90				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
179	Компот из свежих яблок	180		0,18	0	18,6	72,60
	яблоки свежие	46,00	40,00				
	сахар	9,00	9,00				
	вода	162,00	162,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				7,26	8,98	44,59	271,95
63	Салат из моркови с курагой	60		1,08	4,28	8,16	76,80
	морковь свежая	70,00	55,00				
	курага	14,30	14,00				
	сахар	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,60
169	Кисель из концентрата	180		0,00	0,00	28,85	107,10
	Кисель сухой	22,00	22,00				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
Итого за день				39,36	47,55	171,42	1335,12

Итого	13 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
98,00	Хлеб	24,00		59,00	15,00
0,90	Мука			0,90	
38,80	Крупы, бобовые	38,80			
0,00	Макаронные изделия				
100,00	Картофель			100,00	
294,50	Овощи, зелень (нетто)			239,50	55,00
140,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00	40,00	
14,00	Фрукты сухие				14,00
0,00	Соки				
20,00	Мясо 1 категории (нетто)			20,00	
56,00	Цыплята 1 категории (нетто)			56,00	
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
312,00	Молоко, кисломолочные прод	260,00		52,00	
0,00	Творог				
12,00	Сыр	12,00			
5,00	Сметана			5,00	
12,00	Масло сливочное	9,00		3,00	
10,50	Масло растительное			8,50	2,00
44,00	Яйца			4,00	40,00
16,00	Сахар	7,00		9,00	
0,00	Кондитерские изделия				
0,00	Чай				
2,40	Какао	2,40			
0,00	Дрожжи				
0,00	кофейный напиток				
3,10	Соль йодированная	0,80		2,30	

Третья неделя

Четырнадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				13,40	15,92	49,01	373,87
93	Суп молочный с вермишелью	200		7,16	8,36	25,82	208,80
	молоко 2,5%-3,2%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00				
	сахар	1,00	1,00				
	макаронные изделия высшего сорта (вермишель)	16,00	16,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
2	Бутерброд с повидлом	40		1,6	3,00	10,90	99,80
	повидло фруктовое	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	хлеб пшеничный	24,00	24,00				
394	Чай с молоком	180		2,90	4,32	12,11	39,17
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	15		1,74	0,24	0,18	26,10
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				25,26	15,25	85,32	600,38
44	Салат из белокачанной капусты	60		0,50	2,10	3,40	41,00
	капуста белокачанная	59,00	50,00				
	морковь	8,00	6,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
76	Рассольник Ленинградский	200		2,18	4,32	15,66	111,88
	говядина	21,23	16,00				
	картофель	67,60	50,70				
	крупа перловая	3,40	3,30				
	лук репчатый	4,00	3,30				
	огурцы соленые без уксуса	20,10	10,10				
	морковь	9,07	6,80				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
88	Жаркое по-домашнему	200		18,8	8,46	21	273,00
	говядина	107,00	79,00				
	картофель	133,00	100,00				
	томатная паста	2,40	2,40				
	морковь	27,00	20,00				
	лук репчатый	24,00	20,00				
	масло подсолнечное	6,00	6,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
375	Компот из сухофруктов	180		0	0,00	28,85	107,10
	сухофрукты	11,00	11,00				

	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,6
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,8
Полдник				12,63	13,71	17,04	250,70
190 Расстегай Московский		75		7,12	7,95	8,40	153,50
	Минтай б/головы непотрошенный	48,00	40,00				
	- горбуша неразделанная	61,00	40,00				
	- горбуша потрошенная с головой	63,00	40,00				
	- сельдь неразделанная	64,00	40,00				
	мука	38,00	38,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло подсолнечное	2,10	2,10				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	19,00	19,00				
	дрожжи	0,80	0,80				
	соль йодированная	0,80	0,80				
Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания 2,5%-3,2%		180		5,51	5,76	8,64	97,2
Итого за день				51,79	45,08	173,17	1315,95

Итого	14 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
79,00	Хлеб	39,00		40,00	
38,00	Мука				38,00
3,30	Крупы, бобовые			3,30	
16,00	Макаронные изделия	16,00			
150,70	Картофель			150,70	
118,60	Овощи, зелень (нетто)			118,60	
0,00	Фрукты свежие (брутто)				
11,00	Фрукты сухие			11,00	
100,00	Соки		100,00		
95,00	Мясо 1 категории (нетто)			95,00	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
40,00	Рыба -филе (нетто)				40,00
0,00	Субпродукты				
429,00	Молоко, кисломолочные прод	230,00			199,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
5,00	Сметана			5,00	
7,00	Масло сливочное	7,00			
14,10	Масло растительное			12,00	2,10
0,00	Яйца				
20,00	Сахар	10,00		9,50	0,50
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,30	Чай	0,30			
0,00	Какао				
0,80	Дрожжи				0,80
0,00	кофейный напиток				
3,60	Соль йодированная	0,50		2,30	0,80

Третья неделя

Пятнадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				14,40	13,00	60,30	402,95
189	Каша гречневая молочная	200		8,00	6,00	28,00	198,00
	крупя гречневая	40,00	40,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
3	Бутерброд с сыром	40		2,5	4,50	12,30	96,50
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00				
	хлеб пшеничный	24,00	24,00				
395	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,0	90,0				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукты свежие	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				16,51	22,71	71,97	555,87
46	Салат из свежих помидор и огурцов	60		0,70	2,70	2,20	38,00
	помидоры свежие	33,67	28,00				
	лук репчатый	8,33	7,00				
	или лук зеленый	7,10	7,00				
	огурцы свежие	25,26	24,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
103	Суп куриный с вермишелью	200		4,80	7,20	17,50	180,00
	кура потрошенная 1 кат	39,10	27,30				
	картофель	100,00	80,00				
	морковь	11,30	9,10				
	лук репчатый	11,30	9,10				
	макаронные изделия высшего сорта (вермишель)	7,00	7,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
386	Котлета мясная	80		4,80	8,10	8,20	111,10
	говядина б/к	81,6	68,8				
	хлеб пшеничный	15,20	15,20				
	сухари панировочные	8,00	8,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	18,40	18,40				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
336	Капуста тушеная	130		2,25	4,34	9,06	86,77
	капуста белокачанная	148,00	118,00				
	морковь	17,00	15,00				
	лук репчатый	6,00	5,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				

Итого	15 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
107,20	Хлеб	39,00		63,20	5,00
2,00	Мука				2,00
48,00	Крупы, бобовые	40,00			8,00
7,00	Макаронные изделия			7,00	
80,00	Картофель			80,00	
219,20	Овощи, зелень (нетто)			219,20	
140,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00	40,00	
0,00	Фрукты сухие				
0,00	Соки				
68,80	Мясо 1 категории (нетто)			68,80	
27,30	Цыплята 1 категории (нетто)			27,30	
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
280,00	Молоко, кисломолочные прод	240,00			40,00
120,00	Творог				120,00
12,00	Сыр	12,00			
7,00	Сметана				7,00
18,00	Масло сливочное	9,00		2,00	7,00
0,00	Масло растительное				
5,00	Яйца				5,00
27,00	Сахар	7,00		9,00	11,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,30	Чай				0,30
0,00	Какао				
0,00	Дрожжи				
2,60	кофейный напиток	2,60			
3,60	Соль йодированная	0,50		3,10	

Четвертая неделя

Шестнадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				11,82	10,70	62,60	397,40
189	Каша молочная кукурузная жидкая	200		5,04	3,24	24,48	154,80
	крупа кукурузная	25,00	25,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	масло сладко-сливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	сахар	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
1	Бутерброд с маслом	35		1,52	4,13	12,79	103,00
	хлеб пшеничный	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
397	Какао с молоком	180		3,80	3,20	15,60	107,00
	какао-порошок	2,40	2,40				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	110,00	110,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,5	0,2	21,8	91
	Сок фруктовый обогащенный для детского п	100		0,5	0,2	21,8	91
Обед				20,04	14,89	96,37	535,90
112	Огурцы свежие порционно	60		0,50	0,10	1,50	8,40
	огурцы свежие	64,00	60,00				
29	Уха рыбацкая	200		5,80	1,80	16,20	105,00
	горбуша потрошенная с головой	62,00	38,00				
	или горбуша неразделанная	60,00	38,00				
	или минтай без головы непотрошенный	54,00	38,00				
	картофель	80,00	60,00				
	лук репчатый	15,00	12,50				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	3,00	3,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
107	Суфле из печени	80		4,90	4,70	8,50	126,30
	печень говяжья	106,00	88,00				
	рис	4,00	4,00				
	лук репчатый	6,00	5,00				
	яйцо	7,00	7,00				
	мука пшеничная высший сорт	3,00	3,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	0,20	0,20				
	соль йодированная	0,80	0,80				
321	Пюре картофельное	130		3,12	6,06	19,5	113,36
	картофель	132,00	111,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	21,00	20,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
163	Подлив	50		0,41	1,80	2,50	27,50
	бульон или вода	50,00	50,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,50	2,50				

	мука пшеничная высшего сорта	2,50	2,50				
	морковь	4,00	4,00				
	лук репчатый	1,70	1,70				
	томатная паста	1,70	1,70				
	соль йодированная	0,20	0,20				
375	Компот из кураги	180		0,80	0,00	26,9	71,64
	курага	11,00	11,00				
	сахар	9,00	9,00				
	Хлеб пшеничный	30		2,19	0,19	14,59	48,90
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				25,64	11,06	37,94	345,80
231	Сырники из творога	100		18,69	3,60	18,20	183,00
	творог 5%	102,00	100,00				
	мука пшеничная высшего сорта	13,00	13,00				
	яйцо	4,00	4,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	Молоко сгущенное	20		1,44	1,70	11,10	65,60
	Молоко ультрапастеризованное						
	обогащенное для детского питания 2,5%-3,2%	180		5,51	5,76	8,64	97,2
Итого за день				58,00	36,85	218,71	1370,10

Итого	16 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
100,00	Хлеб	50,00		50,00	
18,50	Мука			5,50	13,00
29,00	Крупы, бобовые	25,00		4,00	
0,00	Макаронные изделия				
171,00	Картофель			171,00	
84,90	Овощи, зелень (нетто)			84,90	
0,00	Фрукты свежие (брутто)				
11,00	Фрукты сухие			11,00	
100,00	Соки		100,00		
0,00	Мясо 1 категории (нетто)				
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
38,00	Рыба -филе (нетто)			38,00	
88,00	Субпродукты			88,00	
460,00	Молоко, кисломолочные продукты	260,00		20,00	180,00
100,00	Творог				100,00
0,00	Сыр				
0,00	Сметана				
22,50	Масло сливочное	10,00		12,50	
4,20	Масло растительное			0,20	4,00
4,00	Яйца				4,00
16,00	Сахар	7,00		9,00	
20,00	Кондитерские изделия				20,00
0,00	Чай				
2,40	Какао	2,40			
0,00	Дрожжи				
0,00	кофейный напиток				
2,80	Соль йодированная			2,80	

Четвертая неделя

Семнадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				16,53	18,35	50,04	347,57
215	Омлет натуральный	100		9,27	9,70	4,20	131,00
	яйцо	80,00	80,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	29,00	29,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
130	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	60		1,1	0,20	4,4	24,00
	кукуруза консервированная	100,20	60,00				
2	Бутерброд с повидлом	40		1,8	4,00	19,60	120,80
	повидло	11,30	11,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	хлеб пшеничный	24,00	24,00				
394	Чай с молоком	180		2,90	4,32	12,11	39,17
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукты свежие	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				27,42	23,57	62,91	559,80
14	Салат из свежих помидор	60		0,70	2,70	2,50	39,00
	помидоры свежие	43,88	43,00				
	лук репчатый	16,67	14,00				
	или лук зеленый	14,50	14,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
84	Суп картофельный с мясными фрикаделькам	200		4,50	2,40	12,50	90,00
	картофель	94,40	66,00				
	морковь	8,20	6,60				
	лук репчатый	7,90	6,60				
	томатная паста	1,60	1,60				
	масло подсолнечное	1,60	1,60				
	соль йодированная	0,70	0,70				
	Фрикадельки мясные	20,00					
	мясо говядина б/к	25,50	21,30				
	лук репчатый	2,20	1,80				
	яйцо	1,50	1,50				
	соль йодированная	1,00	1,00				
86	Бигус с курой	200		18,26	18,10	12,90	290,80
	птица потрошенная 1 кат	147,00	103,00				
	капуста свежая	215,00	172,00				
	морковь	18,00	16,00				
	лук репчатый	7,00	6,00				
	масло растительное	5,00	5,00				
	мука пшеничная высший сорт	2,00	2,00				

	томатная паста	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
179	Компот из свежих яблок	180		0,18	0	18,6	72,60
	яблоки свежие	46,00	40,00				
	сахар	9,00	9,00				
	вода	162,00	162,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,80
Полдник				3,52	6,69	46,85	286,20
192	Ватрушка со сметаной	75		3,52	6,69	33,37	235,03
	мука пшеничная высший сорт	40,00	40,00				
	сахар	2,00	2,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00				
	яйцо	1,50	1,50				
	соль йодированная	0,30	0,30				
	дрожжи	1,00	1,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	25,00	25,00				
	тесто н/ф	67,00					
	сметана 15%	12,00	12,00				
	мука пшеничная высший сорт	3,00	3,00				
	сахар	2,00	2,00				
	яйцо	1,50	1,50				
392	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,48	51,17
	чай черный	0,3	0,3				
	сахар	9,00	9,00				
Итого за день				48,07	48,87	169,20	1236,23

Итого	17 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
84,00	Хлеб	44,00		40,00	
45,00	Мука			2,00	43,00
0,00	Крупы, бобовые				
0,00	Макаронные изделия				
66,00	Картофель			66,00	
331,60	Овощи, зелень (нетто)	60,00		271,60	
140,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00	40,00	
0,00	Фрукты сухие				
0,00	Соки				
21,30	Мясо 1 категории (нетто)			21,30	
103,00	Цыплята 1 категории (нетто)			103,00	
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
144,00	Молоко, кисломолочные прод	119,00			25,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
12,00	Сметана				12,00
12,00	Масло сливочное	10,00			2,00
9,60	Масло растительное			9,60	
84,50	Яйца	80,00		1,50	3,00
31,00	Сахар	9,00		9,00	13,00
11,00	Кондитерские изделия	11,00			
0,60	Чай	0,30			0,30
0,00	Какао				
1,00	Дрожжи				1,00
0,00	Кофейный напиток				
2,80	Соль йодированная	0,50		2,30	

3 -7 лет

Четвертая неделя

Восемнадцатый день (2)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				11,70	14,40	66,03	404,75
418	Каша ячневая молочная жидкая	200		5,30	7,40	33,73	199,80
	крупа ячневая	20,00	20,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	150,00	150,00				
	сахар	1,00	1,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
3	Бутерброд с сыром	40		2,5	4,50	12,30	96,50
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00				
	хлеб пшеничный	24,00	24,00				
395	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,0	90,0				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
Сок фруктовый обогащенный для детского пи		100		0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				20,20	15,27	85,72	573,86
44	Салат из белокачанной капусты	60		0,50	2,10	3,40	41,00
	капуста белокачанная	59,00	50,00				
	морковь	8,00	6,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,30	0,30				
26	Свекольник	200		1,60	3,32	9,64	138,00
	говядина	22,20	20,00				
	свекла	64,00	51,00				
	картофель	37,00	28,00				
	морковь	10,00	8,00				
	лук репчатый	5,00	4,00				
	томатное пюре	2,00	2,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	бульон	160,00	160,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
133	Зразы рыбные рубленные с маслом	90		11,20	3,42	7,92	107,00
	минтай потрошенный без головы	81,70	49,20				
	хлеб пшеничный	13,30	13,30				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	13,80	13,80				
	яйцо	2,77	2,77				
	морковь	11,1	8,3				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	1,30	1,30				
	лук репчатый	20,10	16,60				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				

321	Пюре картофельное	130	3,12	6,06	19,5	113,36
	картофель	132,00	111,00			
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	21,00	20,00			
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00			
	соль йодированная	0,80	0,80			
375	Компот из сухофруктов	180	0	0,00	28,85	107,10
	сухофрукты	11,00	11,00			
	сахар	9,00	9,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,46	0,13	9,73	32,6
	Хлеб ржаной	20	2,32	0,24	6,68	34,8
Полдник			21,95	8,50	34,38	330,27
237	Запеканка из творога	130	20,59	5,46	18,46	218,40
	творог 5%	122,00	120,00			
	крупа манная	8,00	8,00			
	яйцо	5,00	5,00			
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00			
	сметана 15%	5,00	5,00			
	сухари панировочные	5,00	5,00			
351	Соус молочный сладкий	40	1,36	3,04	3,52	63,27
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	40,00	40,00			
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00			
	мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00			
	сахар	2,00	2,00			
393	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,40	48,60
	чай	0,30	0,30			
	сахар	9,00	9,00			
Итого за день			54,35	38,37	207,93	1399,88

Итого	18 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
97,30	Хлеб	39,00		53,30	5,00
2,00	Мука				2,00
28,00	Крупы, бобовые	20,00			8,00
0,00	Макаронные изделия				
139,00	Картофель			139,00	
145,90	Овощи, зелень (нетто)			145,90	
0,00	Фрукты свежие (брутто)				0,00
11,00	Фрукты сухие			11,00	
100,00	Соки		100,00		
20,00	Мясо 1 категории (нетто)			20,00	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
49,20	Рыба -филе (нетто)			49,20	
0,00	Субпродукты				
313,80	Молоко, кисломолочные прод.	240,00		33,80	40,00
120,00	Творог				120,00
12,00	Сыр	12,00			
10,00	Сметана			5,00	5,00
22,30	Масло сливочное	9,00		6,30	7,00
5,00	Масло растительное			5,00	
7,77	Яйца			2,77	5,00
27,50	Сахар	7,00		9,50	11,00
0,00	Кондитерские изделия				
0,30	Чай				0,30
0,00	Какао				
0,00	Дрожжи				
2,60	Кофейный напиток	2,60			
2,30	Соль йодированная			2,30	

Четвертая неделя

Девятнадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				13,00	17,58	63,11	376,37
7	Суп молочный с крупой	200		2,04	4,40	28,20	138,00
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	140,00	140,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	3,00	3,00				
	сахар	1,60	1,60				
	хлопья овсяные Геркулес	10,00	10,00				
	крупка пшено	12,00	12,00				
	крупка пшеничная	12,00	12,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
119	Яйцо вареное	40		5,08	4,60	0,28	63,60
1	Бутерброд с маслом	35		1,52	4,13	12,79	103,00
	хлеб пшеничный	30,00	30,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	5,00	5,00				
394	Чай с молоком	180		2,90	4,32	12,11	39,17
	чай	0,30	0,30				
	сахар	9,00	9,00				
	молоко 2,5%-3,2%	90,00	90,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,60
2 завтрак				0,50	0,20	21,80	91,00
Сок фруктовый обогащенный для детского пи				0,50	0,20	21,80	91,00
Обед				30,63	17,05	68,77	593,27
112	Огурцы свежие порционно	60		0,50	0,10	1,50	8,40
	огурцы свежие	64,00	60,00				
77	Суп картофельный с курой и сметаной	200		6,00	4,40	16,00	185,10
	филе птицы	14,30	14,00				
	картофель	93,60	70,20				
	морковь свежая	7,75	6,20				
	лук репчатый	7,4	6,2				
	масло подсолнечное	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	сметана 15%	5,00	5,00				
34	Пудинг из печени с морковью	80		17,92	7,84	7,20	173,00
	печень говяжья	108,80	89,60				
	масса припущенной печени	60,80					
	лук репчатый	9,60	8,00				
	морковь свежая	17,60	10,70				
	картофель	10,72	8,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,80	4,80				
	яйцо	8,00	8,00				
	ло сладкосливочное несоленое 72,5% (для смазки листа)	1,6	1,6				
	соль йодированная	0,50	0,50				
336	Капуста тушеная	130		2,25	4,34	9,06	86,77
	капуста белокачанная	148,00	118,00				
	морковь	17,00	15,00				
	лук репчатый	6,00	5,00				

	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	мука пшеничная высший сорт	1,30	1,30				
	паста томатная	4,00	4,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
179	Компот из свежих яблок	180		0,18	0	18,6	72,60
	яблоки свежие	46,00	40,00				
	сахар	9,00	9,00				
	вода	162,00	162,00				
	Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,6
	Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,8
Полдник				7,12	15,02	38,70	310,87
201	Ватрушка с повидлом	75		3,52	8,62	28,20	196,87
	мука пшеничная высшего сорта	31,00	31,00				
	сахар	0,50	0,50				
	масло сливочное 72,5%	2,00	2,00				
	яйцо	3,50	3,50				
	дрожжи	1,00	1,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	15,00	15,00				
	масло подсолнечное	1,00	1,00				
	повидло фруктовое	30,00	30,00				
	соль йодированная	0,20	0,20				
	Молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	200		3,6	6,4	10,5	114
Итого за день				51,25	49,85	192,38	1371,51

Итого	19 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
90,00	Хлеб	50,00		40,00	
32,30	Мука			1,30	31,00
10,00	Крупы, бобовые	10,00			
0,00	Макаронные изделия				
78,20	Картофель			78,20	
229,10	Овощи, зелень (нетто)			229,10	
40,00	Фрукты свежие (брутто)			40,00	
0,00	Фрукты сухие				
100,00	Соки		100,00		
0,00	Мясо 1 категории (нетто)				
14,00	Цыпленка 1 категории (нетто)			14,00	
0,00	Рыба -филе (нетто)				
89,60	Субпродукты			89,60	
445,00	Молоко, кисломолочные прод	230,00			215,00
0,00	Творог				
0,00	Сыр				
5,00	Сметана			5,00	
16,40	Масло сливочное	8,00		6,40	2,00
8,00	Масло растительное			7,00	1,00
51,50	Яйца	40,00		8,00	3,50
20,10	Сахар	10,60		9,00	0,50
30,00	Кондитерские изделия				30,00
0,30	Чай	0,30			
0,00	Какао				
1,00	Дрожжи				1,00
0,00	Кофейный напиток				
2,70	Соль йодированная	0,50		2,00	0,20

Четвертая неделя

Двадцатый день (4)

№ ТК	Наименование блюда	Брутто, гр	Нетто, гр	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак				11,50	13,80	60,20	402,95
189	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200		5,10	6,80	27,90	198,00
	рис	29,00	29,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	102,00	102,00				
	сахар	1,00	1,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
	масло сладкосливочное 72,5%	5,00	5,00				
3	Бутерброд с сыром	40		2,5	4,50	12,30	96,50
	сыр твердых сортов	12,40	12,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00				
	хлеб пшеничный	24,00	24,00				
395	Кофейный напиток с молоком	180		2,8	2,40	12,70	84,00
	кофейный напиток	2,60	2,60				
	сахар	6,00	6,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	90,0	90,0				
	Хлеб пшеничный	15		1,10	0,10	7,30	24,45
2 завтрак				0,60	0,26	9,40	42,66
	Фрукты свежие	100		0,60	0,26	9,40	42,66
Обед				15,54	16,13	106,45	623,44
40	Салат из моркови и яблок	60		0,50	2,10	4,50	40,50
	морковь	39,70	32,80				
	яблоки свежие	29,3	25,8				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
10	Суп из овощей	200		1,51	3,06	9,60	73,20
	говядина	22,20	20,00				
	картофель	80,00	60,00				
	морковь	16,00	12,00				
	лук репчатый	14,00	12,00				
	капуста белокачанная	24,00	19,00				
	масло подсолнечное	4,00	4,00				
	сметана 15%	5,00	5,00				
	соль йодированная	1,00	1,00				
38	Котлета Здоровье	80		4,10	6,60	4,40	96,00
	говядина	70,20	59,20				
	лук репчатый	6,00	5,00				
	морковь	12,00	10,00				
	молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	11,20	11,20				
	яйцо	6,00	6,00				
	сухари панировочные	6,00	6,00				
	масло подсолнечное	2,00	2,00				
	соль йодированная	0,50	0,50				
204	Макаронные изделия отварные	130		4,75	3,64	32,30	182,54
	макаронные изделия высшего сорта	45,00	45,00				
	масло сладкосливочное несоленое 72,5%	3,00	3,00				
	соль йодированная	0,80	0,80				
	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	180		0,90	0,36	39,24	163,80

Хлеб пшеничный	20		1,46	0,13	9,73	32,6
Хлеб ржаной	20		2,32	0,24	6,68	34,8
Полдник			9,16	7,48	43,62	298,97
Запеканка морковная с творогом	100		7,20	4,20	18,10	142,70
морковь	24,00	18,00				
масло сладкосливочное несоленое 72,5%	4,00	4,00				
молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	18,00	18,00				
крупа манная	6,00	6,00				
яйцо	8,00	8,00				
творог 5%	55,00	54,00				
сухари панировочные	4,00	4,00				
351 Соус молочный сладкий	40		1,36	3,04	3,52	63,27
молоко пастеризованное 2,5%-3,2%	40,00	40,00				
масло сладкосливочное несоленое 72,5%	2,00	2,00				
мука пшеничная высшего сорта	2,00	2,00				
сахар	2,00	2,00				
398 Напиток из плодов шиповника	180		0,6	0,24	22,00	93,00
плоды шиповника сухие	18,00	18,00				
сахар	6,00	6,00				
Итого за день			36,80	37,67	219,67	1368,02

Итого	20 день	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
89,00	Хлеб	39,00		46,00	4,00
2,00	Мука				2,00
35,00	Крупы, бобовые	29,00			6,00
45,00	Макаронные изделия			45,00	
60,00	Картофель			60,00	
90,80	Овощи, зелень (нетто)			90,80	
100,00	Фрукты свежие (брутто)		100,00		
18,00	Фрукты сухие				18,00
180,00	Соки			180,00	
79,20	Мясо 1 категории (нетто)			79,20	
0,00	Цыплята 1 категории (нетто)				
0,00	Рыба -филе (нетто)				
0,00	Субпродукты				
250,00	Молоко, кисломолочные прод	192,00			58,00
54,00	Творог				54,00
12,00	Сыр	12,00			
5,00	Сметана			5,00	
18,00	Масло сливочное	9,00		3,00	6,00
8,00	Масло растительное			8,00	
14,00	Яйца			6,00	8,00
15,00	Сахар	7,00			8,00
12,00	Кондитерские изделия	12,00			
0,00	Чай				
0,00	Какао				
0,00	Дрожжи				
2,60	Кофейный напиток	2,60			
2,80	Соль йодированная	0,50		2,30	