

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МБОУ «Лицей «МОК № 2»  
  
 В.Я.Свердлов  
 « 25 » 11 2015 г.

## МЕНЮ

### на осенне-зимне-весенний период

### детского сада МБОУ «Лицей «МОК № 2»

\*- с 1.03 лук по Т.К №9.

\*\* - с 1.03 в салатах по Т.К. №5, №11, №11/1 свежую морковь заменить на отварную( см. Т.К.)

\*\*\*- салаты по Т.К. №8, №10, 10/1, №13 с 1.03 заменить на салат по Т.К. №4.

#### Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

#### День 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.	
					Б	Ж	У		Б	Ж	У			С
<b>Завтрак</b>														
19/1	Каша гречневая рассыпчатая Гречка Сливочное масло	60							<b>2,48</b>	<b>3,40</b>	<b>11,94</b>	<b>88,23</b>	0,38	
			20,00	20,00	12,30	6,10	59,50	342,00	2,46	1,22	11,90	68,40		
			3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83		
50	<b>Яйцо варёное</b>	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	<b>2,23</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>	<b>27,59</b>		
3	<b>Икра кабачковая(баклажанная)</b>	70	70,00	70,00	1,90	8,90	7,70	119,00	<b>1,33</b>	<b>6,23</b>	<b>5,39</b>	<b>83,30</b>	5,70	
	Кофейный напиток со	200							<b>2,84</b>	<b>2,00</b>	<b>22,08</b>	<b>118,00</b>	0,30	





**Завтрак**

24	<b>Каша молочная "Полтавка"</b>	200							<b>7,25</b>	<b>7,30</b>	<b>29,05</b>	<b>212,03</b>	2,10
	Полтавка		25,00	25,00	11,50	1,30	67,90	329,00	2,88	0,33	16,98	82,25	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
98	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>20,61</b>	<b>131,85</b>	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
110	<b>Булка с маслом и сыром</b>								<b>6,29</b>	<b>12,05</b>	<b>15,16</b>	<b>195,40</b>	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>17,02</b>	<b>23,19</b>	<b>64,82</b>	<b>539,28</b>	
<b>Обед</b>													
36	<b>Рассольник со сметаной</b>	250							<b>2,52</b>	<b>6,98</b>	<b>16,18</b>	<b>138,56</b>	11,80
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Перловка		10,00	10,00	9,30	1,10	66,90	315,00	0,93	0,11	6,69	31,50	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Солёный огурец		20,00	16,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,13	0,02	0,27	2,08	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
69	<b>Котлета мясная</b>	70							<b>15,30</b>	<b>14,97</b>	<b>12,76</b>	<b>246,85</b>	0,90
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
54	<b>Капуста тушённая</b>	160							<b>4,60</b>	<b>3,18</b>	<b>15,14</b>	<b>110,32</b>	71,80
	Капуста		250,00	200,00	1,80	0,10	4,70	28,00	3,60	0,20	9,40	56,00	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	

	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
100	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>20,07</b>	<b>86,28</b>	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>26,66</b>	<b>25,83</b>	<b>88,30</b>	<b>699,51</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
81	<b>Фрикадельки рыбные в томатно-овощной заливке</b>	70/50							<b>16,49</b>	<b>4,05</b>	<b>9,25</b>	<b>139,75</b>	3,30
	Рыба (без головы)		114,00	84,00	17,20	0,50	0,00	73,00	14,45	0,42	0,00	61,32	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
59	<b>Картофельное пюре</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>	30,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
8	<b>Салат из редьки***</b>	50							<b>0,57</b>	<b>2,00</b>	<b>2,44</b>	<b>30,46</b>	0,03
	Редька		60	52,00	1,10	0,00	4,70	24,00	0,57	0,00	2,44	12,48	
	Масло растительное		2	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
101	<b>Чай с сахаром</b>	200							<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,97</b>	<b>59,85</b>	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>22,79</b>	<b>12,42</b>	<b>61,10</b>	<b>448,86</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>	1,40
106	<b>Гренка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>	
	<b>Фрукты свежие</b>	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,37</b>	<b>30,55</b>	3,75
	<b>Всего за ужин</b>								<b>8,38</b>	<b>8,66</b>	<b>33,97</b>	<b>254,75</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>74,85</b>	<b>70,10</b>	<b>248,20</b>	<b>1942,39</b>	

День: среда  
Неделя: первая

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

День 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
27	<b>Каша молочная"Дружба"</b>	200							<b>6,57</b>	<b>7,46</b>	<b>29,83</b>	<b>213,93</b>	1,60
	Пшено		10,00	10,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,15	0,33	6,65	34,20	
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
96	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>3,97</b>	<b>4,14</b>	<b>20,81</b>	<b>137,63</b>	0,90
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	<b>Булка с маслом</b>								<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>13,70</b>	<b>19,81</b>	<b>71,93</b>	<b>523,66</b>	
<b>Обед</b>													
33	<b>Суп овощной со сметаной на м/б</b>	250							<b>3,24</b>	<b>5,22</b>	<b>14,54</b>	<b>118,83</b>	11,20
	Яйцо		4,20	3,70	12,70	11,50	0,70	157,00	0,47	0,43	0,03	5,81	
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Сметана		5,00	5,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,13	1,00	0,17	10,30	
	Зелёный горошек		20,00	18,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,56	0,04	1,17	7,20	
	Капуста		40,00	32,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,58	0,03	1,50	8,96	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
70	<b>Бефстроганов в томатном соусе</b>	60/50							<b>13,81</b>	<b>13,12</b>	<b>5,69</b>	<b>196,28</b>	2,80
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	

	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
19	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	135							<b>6,17</b>	<b>4,50</b>	<b>29,78</b>	<b>184,22</b>	0,38
	Гречка		50,00	50,00	12,30	6,10	59,50	342,00	6,15	3,05	29,75	171,00	
	Сливочное масло		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
4	<b>Салат из квашеной капусты</b>	45							<b>0,74</b>	<b>2,05</b>	<b>1,71</b>	<b>29,31</b>	9,90
	Капуста квашеная		50,00	35,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,63	0,04	1,05	8,05	
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
99	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>23,93</b>	<b>97,47</b>	0,85
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>28,14</b>	<b>25,39</b>	<b>99,79</b>	<b>743,61</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
87	<b>Сырник творожный с изюмом</b>	120							<b>20,98</b>	<b>16,03</b>	<b>32,00</b>	<b>366,77</b>	0,80
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Изюм		10,00	10,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,34	0,14	4,83	28,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Мука		20,00	20,00	10,30	1,10	70,60	334,00	2,06	0,22	14,12	66,80	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
17	<b>Соус молочно-сметанный</b>	100							<b>3,09</b>	<b>4,40</b>	<b>14,94</b>	<b>113,05</b>	0,80
	Сметана		6,00	6,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,15	1,20	0,20	12,36	
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Крахмал		7,00	5,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,04	0,00	4,05	16,75	
	Сахар		6,00	6,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	5,99	23,94	
95	<b>Сок фруктовый</b>	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	24,00
	<b>Булка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>27,65</b>	<b>21,73</b>	<b>77,08</b>	<b>629,42</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	1,40
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>	
	<b>Повидло</b>	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>18,06</b>	<b>74,40</b>	0,03

<b>Фрукты свежие</b>	65	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	3,75
<b>Всего за ужин</b>								<b>7,15</b>	<b>5,40</b>	<b>42,63</b>	<b>256,85</b>	
<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
<b>Всего за день</b>								<b>76,64</b>	<b>72,33</b>	<b>291,43</b>	<b>2153,54</b>	

День: четверг  
Неделя: первая

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

День 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
25	<b>Каша гречневая молочная</b>	200							<b>7,45</b>	<b>8,50</b>	<b>26,95</b>	<b>215,28</b>	2,40
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Гречка		25,00	25,00	12,30	6,10	59,50	342,00	3,08	1,53	14,88	85,50	
98	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>20,61</b>	<b>131,85</b>	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
110	<b>Булка с маслом и сыром</b>								<b>7,06</b>	<b>12,11</b>	<b>21,29</b>	<b>223,70</b>	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>17,99</b>	<b>24,45</b>	<b>68,85</b>	<b>570,83</b>	
<b>Обед</b>													
39	<b>Суп "Полевой" со сметаной на м/б</b>	250							<b>4,17</b>	<b>7,48</b>	<b>17,46</b>	<b>154,44</b>	11,10
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
	Картофель		75,00	56,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,12	0,22	9,13	43,12	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Пшено		10,00	10,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,15	0,33	6,65	34,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	



	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
66	<b>Жаркое по-домашнему</b>	200							<b>15,88</b>	<b>14,12</b>	<b>9,29</b>	<b>229,53</b>	34,40
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Картофель		180,00	135,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,43	0,14	6,35	37,80	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
1	<b>Салат из зелёного горошка с солёным огурцом</b>	65							<b>1,58</b>	<b>2,11</b>	<b>3,53</b>	<b>39,70</b>	6,80
	Солёные огурцы		20,00	16,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,13	0,02	0,27	2,08	
	Зелёный горошек		50,00	45,00	3,10	0,20	6,50	40,00	1,40	0,09	2,93	18,00	
	Лук*		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
100	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>20,07</b>	<b>86,28</b>	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05					0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>25,86</b>	<b>24,42</b>	<b>74,50</b>	<b>627,45</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
79	<b>Котлета рыбная</b>	70							<b>16,92</b>	<b>4,35</b>	<b>12,76</b>	<b>157,75</b>	1,80
	Рыба(без головы)		114,00	84,00	17,20	0,50	0,00	73,00	14,45	0,42	0,00	61,32	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
6	<b>Салат из отварной свеклы с чесноком</b>	100							<b>1,93</b>	<b>4,13</b>	<b>11,16</b>	<b>89,22</b>	2,90
	Свекла		150,00	120,00	1,50	0,10	8,80	42,00	1,80	0,12	10,56	50,40	
	Чеснок		3,00	2,00	6,50	0,50	29,90	143,00	0,13	0,01	0,60	2,86	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	

102	<b>Чай с лимоном</b>	200							<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>15,27</b>	<b>63,25</b>	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>22,02</b>	<b>9,68</b>	<b>59,22</b>	<b>413,82</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>	1,40
	<b>Фрукты свежие</b>	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,37</b>	<b>30,55</b>	3,75
	<b>Зефир</b>	60	60,00	60,00	0,50	0,00	80,00	324,00	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>48,00</b>	<b>194,40</b>	
	<b>Всего за ужин</b>								<b>5,60</b>	<b>7,46</b>	<b>61,93</b>	<b>345,55</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>71,46</b>	<b>66,01</b>	<b>264,51</b>	<b>1957,64</b>	

День: пятница  
Неделя: первая

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

**День 5**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
86	<b>Пудинг творожный</b>	110							<b>19,82</b>	<b>11,80</b>	<b>16,53</b>	<b>255,62</b>	0,60
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Манка		12,00	12,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
16	<b>Соус молочный</b>	100							<b>2,96</b>	<b>3,20</b>	<b>15,36</b>	<b>103,40</b>	0,80
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Крахмал		7,00	7,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,06	0,00	5,67	23,45	
96	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>3,97</b>	<b>4,14</b>	<b>20,81</b>	<b>137,63</b>	0,90
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	

	<b>Булка с маслом</b>								<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>	
	Булка	30	30,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	М асло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>29,90</b>	<b>27,35</b>	<b>74,00</b>	<b>668,75</b>	
<b>Обед</b>													
38	<b>Суп картофельный с яйцом со сметаной на к/б</b>	250							<b>3,18</b>	<b>7,19</b>	<b>12,12</b>	<b>126,40</b>	24,80
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
68	<b>Плов из отварной курицы</b>	210							<b>26,37</b>	<b>26,06</b>	<b>39,21</b>	<b>496,86</b>	1,60
	Курица		135,00	123,00	18,20	18,40	0,00	238,00	22,39	22,63	0,00	292,74	
	Рис		50,00	50,00	7,00	1,00	74,00	333,00	3,50	0,50	37,00	166,50	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
4	<b>Салат из квашеной капусты</b>	45							<b>0,74</b>	<b>2,05</b>	<b>1,71</b>	<b>29,31</b>	9,90
	Капуста квашеная		50,00	35,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,63	0,04	1,05	8,05	
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
99	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>23,93</b>	<b>97,47</b>	0,85
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин	0,50	0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>34,48</b>	<b>35,79</b>	<b>101,12</b>	<b>867,54</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
2	<b>Салат"Зимний"</b>	200							<b>6,47</b>	<b>9,05</b>	<b>21,99</b>	<b>196,62</b>	11,10
	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46	
	Морковь		40,00	32,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,42	0,03	2,21	11,20	
	Солёный огурец		30,00	30,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,24	0,03	0,51	3,90	
	Зелёный горошек		30,00	27,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,84	0,05	1,76	10,80	
	Лук*		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	

	Яйцо		25,00	21,88	12,70	11,50	0,70	157,00	2,78	2,52	0,15	34,35	
	Масло растительное		6,00	6,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,99	0,00	53,94	
95	<b>Сок фруктовый</b>	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	24,00
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>9,28</b>	<b>10,05</b>	<b>47,12</b>	<b>320,32</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	1,40
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>	
107	<b>Яблоко печёное</b>	110							<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>12,78</b>	<b>59,68</b>	3,75
	Яблоко		124,00	110,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,44	0,44	10,78	51,70	
	Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,00	7,98	
	<b>Всего за ужин</b>								<b>7,20</b>	<b>5,54</b>	<b>30,00</b>	<b>206,88</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>80,85</b>	<b>78,73</b>	<b>252,23</b>	<b>2063,48</b>	

День: понедельник  
Неделя: первая

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

**День 6**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
57	<b>Плов вегетарианский с изюмом</b>	200							<b>4,57</b>	<b>3,64</b>	<b>59,26</b>	<b>294,54</b>	2,10
	Рис		60,00	60,00	7,00	1,00	74,00	333,00	4,20	0,60	44,40	199,80	
	Изюм		10,00	10,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,34	0,14	4,83	28,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
97	<b>Кофейный напиток со сгущённым молоком</b>	200							<b>2,84</b>	<b>2,00</b>	<b>22,08</b>	<b>118,00</b>	0,30
	Кофейный напиток		1,70	1,70									
	Сгущённое молоко		40,00	40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00	
	<b>Печенье с маслом</b>								<b>3,08</b>	<b>11,17</b>	<b>29,89</b>	<b>232,90</b>	
	Печенье	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,00	3,92	29,76	166,80	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>10,49</b>	<b>16,81</b>	<b>111,23</b>	<b>645,44</b>	
<b>Обед</b>													

42	<b>Суп гороховый(фасолевый) со сметаной</b>	250							<b>4,78</b>	<b>6,14</b>	<b>18,29</b>	<b>148,09</b>	7,50
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Горох(фасоль)		15,00	13,00	23,00	1,60	48,10	299,00	2,99	0,21	6,25	38,87	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
59	<b>Картофельное пюре</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>	30,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
69	<b>Котлета мясная</b>	70							<b>15,30</b>	<b>14,97</b>	<b>12,76</b>	<b>246,85</b>	0,90
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
10	<b>Салат из свежей капусты ***</b>	75							<b>1,42</b>	<b>4,09</b>	<b>4,63</b>	<b>61,92</b>	21,30
	Капуста		76,00	61,00	1,80	0,10	4,70	28,00	1,10	0,06	2,87	17,08	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
100	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>20,07</b>	<b>86,28</b>	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>29,92</b>	<b>31,66</b>	<b>104,32</b>	<b>827,64</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
3	<b>Икра кабачковая(баклажанная)</b>	70	70,00	70,00	1,90	8,90	7,70	119,00	<b>1,33</b>	<b>6,23</b>	<b>5,39</b>	<b>83,30</b>	5,70

56	Макаронны отварные с маслом	150							5,52	2,83	35,29	188,83	0,30
	Макаронны		50,00	50,00	11,00	1,30	70,50	338,00	5,50	0,65	35,25	169,00	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
95	Сок фруктовый	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24,00
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70	
	Всего за уплотнённый полдник								9,66	10,06	65,81	395,83	
<b>Ужин</b>													
105	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
	Фрукты свежие	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,30	0,30	7,35	35,25	3,75
	Всего за ужин								8,42	8,70	34,95	259,45	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								58,50	67,23	316,31	2128,36	

День: вторник  
Неделя: первая

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

**День 7**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
49	Омлет	110							8,05	8,19	9,74	145,31	0,38
	Яйцо		50,00	43,75	12,70	11,50	0,70	157,00	5,56	5,03	0,31	68,69	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
13	Салат из свежей капусты с зелёным горошком***	100							2,32	3,15	6,69	65,45	
	Капуста		100,00	80,00	1,80	0,10	4,70	28,00	1,44	0,08	3,76	22,40	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Зелёный горошек		20,00	18,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,56	0,04	1,17	7,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,48	3,84	20,61	131,85	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	

	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка с маслом</b>								<b>2,39</b>	<b>7,97</b>	<b>16,00</b>	<b>145,60</b>	
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	2,40	52,90	265,00	2,31	0,72	15,87	79,50	
	М асло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>16,24</b>	<b>23,15</b>	<b>53,04</b>	<b>488,21</b>	
<b>Обед</b>													
35	<b>Щи из квашеной капусты со сметаной</b>	250							<b>2,93</b>	<b>5,98</b>	<b>14,49</b>	<b>125,82</b>	25,50
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Квашенная капуста		50,00	50,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,90	0,05	1,50	11,50	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
73	<b>Ёжики в томатном соусе</b>	100							<b>15,89</b>	<b>16,27</b>	<b>20,05</b>	<b>290,38</b>	3,30
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
48/1	<b>Свекла тушеная</b>	90							<b>1,92</b>	<b>3,13</b>	<b>10,79</b>	<b>79,36</b>	0,20
	Свекла		120,00	96,00	1,50	0,10	8,80	42,00	1,44	0,10	8,45	40,32	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
99	<b>Компот из с/фруктов сухофрукты сахар с-витамин</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>23,93</b>	<b>97,47</b>	0,85
	сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	с-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>24,92</b>	<b>25,87</b>	<b>93,41</b>	<b>710,53</b>	

Уплотнённый полдник														
58	<b>Картофель в молоке</b>	150								<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>	32,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00		2,70	0,54	22,01	103,95	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00		0,04	3,63	0,07	33,05	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00		1,45	1,60	2,35	30,00	
79	<b>Котлета рыбная</b>	70								<b>16,92</b>	<b>4,35</b>	<b>12,76</b>	<b>157,75</b>	1,80
	Рыба(без головы)		114,00	84,00	17,20	0,50	0,00	73,00		14,45	0,42	0,00	61,32	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00		0,77	0,30	5,01	25,90	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00		0,56	0,50	0,03	6,88	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00		0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00		0,00	3,00	0,00	26,97	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00		1,03	0,11	7,06	33,40	
	<b>Солёный помидор</b>	50	50,00	50,00	1,10	0,10	3,50	20,00		<b>0,55</b>	<b>0,05</b>	<b>1,75</b>	<b>10,00</b>	
102	<b>Чай с лимоном</b>	200								<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>15,27</b>	<b>63,25</b>	0,06
	Чай		0,60	0,60										
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00		0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00		0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00		<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>									<b>23,29</b>	<b>10,77</b>	<b>64,22</b>	<b>449,80</b>	
Ужин														
105	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00		<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	1,40
106	<b>Гренка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00		<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>	
	<b>Фрукты свежие</b>	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00		<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,37</b>	<b>30,55</b>	3,75
	<b>Всего за ужин</b>									<b>8,56</b>	<b>5,96</b>	<b>33,61</b>	<b>229,55</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00										
	<b>Всего за день</b>									<b>73,00</b>	<b>65,75</b>	<b>244,28</b>	<b>1878,08</b>	

День: среда  
Неделя: первая

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

### День 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.	
					Б	Ж	У		Б	Ж	У			С
Завтрак														
84	<b>Творожная запеканка</b>	110								<b>19,61</b>	<b>11,78</b>	<b>20,11</b>	<b>268,91</b>	0,60
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00		18,00	9,00	3,00	169,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00		0,00	0,00	9,98	39,90	



	Мука		10,00	10,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,03	0,10	7,06	33,30	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
16	<b>Соус молочный</b>	100							<b>2,96</b>	<b>3,20</b>	<b>20,35</b>	<b>123,35</b>	0,80
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Крахмал		7,00	7,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,06	0,00	5,67	23,45	
96	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>18,09</b>	<b>28,36</b>	<b>63,39</b>	<b>585,03</b>	0,90
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
110	<b>Булка с маслом и сыром</b>								<b>7,06</b>	<b>12,11</b>	<b>21,29</b>	<b>223,70</b>	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>47,71</b>	<b>55,45</b>	<b>125,14</b>	<b>1200,99</b>	
<b>Обед</b>													
45	<b>Суп гречневый со сметаной</b>	250							<b>3,63</b>	<b>6,84</b>	<b>20,97</b>	<b>160,52</b>	16,70
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Гречка		15,00	15,00	12,30	6,10	59,50	342,00	1,85	0,92	8,93	51,30	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
72	<b>Голубцы ленивые</b>	200							<b>20,45</b>	<b>47,08</b>	<b>26,60</b>	<b>616,08</b>	2,80
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Капуста		200,00	160,00	2,50	20,00	3,40	206,00	4,00	32,00	5,44	329,60	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95	
	Яйцо		8,30	7,26	12,70	11,50	0,70	157,00	0,92	0,83	0,05	11,40	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	<b>Солёный огурец</b>	60	60,00	60,00	0,80	0,10	1,70	13,00	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,02</b>	<b>7,80</b>	

100	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>20,07</b>	<b>86,28</b>	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>28,80</b>	<b>54,69</b>	<b>92,81</b>	<b>988,18</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
15	<b>Сельдь</b>	37	74,00	37,00	19,10	6,50	0,00	135,00	<b>7,07</b>	<b>2,41</b>	<b>0,00</b>	<b>49,95</b>	
12	<b>Винегрет овощной</b>	200							<b>3,92</b>	<b>5,48</b>	<b>21,16</b>	<b>151,26</b>	22,70
	Картофель		100,00	75,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,50	0,30	12,23	57,75	
	Свекла		50,00	40,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,60	0,04	3,52	16,80	
	Морковь		40,00	32,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,42	0,03	2,21	11,20	
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Зел. Горошек		25,00	23,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,71	0,05	1,50	9,20	
	Солёные огурцы		25,00	25,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,20	0,03	0,43	3,25	
	Квашенная капуста		30,00	21,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,38	0,02	0,63	4,83	
	Масло растительное		5,00	5,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,00	0,00	44,95	
	<b>Булка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>	
101	<b>Чай с сахаром</b>	200							<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,97</b>	<b>59,85</b>	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>14,07</b>	<b>9,08</b>	<b>56,17</b>	<b>364,66</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
	<b>Фрукты свежие</b>	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,37</b>	<b>30,55</b>	3,75
91	<b>Блины с маслом и сахаром</b>	100							<b>9,31</b>	<b>12,10</b>	<b>50,27</b>	<b>348,18</b>	0,40
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00	
	Яйцо		8,30	7,26	12,70	11,50	0,70	157,00	0,92	0,83	0,05	11,40	
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		6,00	6,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,99	0,00	53,94	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Дрожжи		2,50	2,50	12,70	2,70	8,50	109,00	0,32	0,07	0,21	2,73	
	<b>Всего за ужин</b>								<b>14,61</b>	<b>19,56</b>	<b>64,20</b>	<b>499,33</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>105,18</b>	<b>138,77</b>	<b>338,32</b>	<b>3053,16</b>	

День: четверг  
Неделя: первая

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

День 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
20	<b>Каша пшённая с тыквой</b>	200							<b>8,10</b>	<b>8,61</b>	<b>32,41</b>	<b>240,37</b>	2,10
	Тыква		120,00	84,00	1,00	0,10	4,40	22,00	0,84	0,08	3,70	18,48	
	Пшено		25,00	25,00	11,50	3,30	66,50	342,00	2,88	0,83	16,63	85,50	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
98	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>20,61</b>	<b>131,85</b>	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка с маслом</b>	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>14,74</b>	<b>20,66</b>	<b>74,31</b>	<b>544,32</b>	
<b>Обед</b>													
32	<b>Свекольник со сметаной и рубленным яйцом</b>	250							<b>4,01</b>	<b>7,22</b>	<b>16,53</b>	<b>148,06</b>	27,80
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Свекла		50,00	40,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,60	0,04	3,52	16,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
64	<b>Тефтели мясные в томатном соусе</b>	70/50							<b>14,90</b>	<b>14,68</b>	<b>9,43</b>	<b>229,74</b>	
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	

	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
52	<b>Рис отварной</b>	150							<b>3,52</b>	<b>2,68</b>	<b>37,04</b>	<b>186,33</b>	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Рис		50,00	50,00	7,00	1,00	74,00	333,00	3,50	0,50	37,00	166,50	
7	<b>Салат из солёных огурцов</b>	50							<b>0,44</b>	<b>3,05</b>	<b>1,14</b>	<b>34,85</b>	0,50
	Солёные огурцы		60,00	48,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,38	0,05	0,82	6,24	
	Лук*		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
99	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>23,93</b>	<b>97,47</b>	0,85
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>27,06</b>	<b>28,13</b>	<b>112,24</b>	<b>813,94</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
82	<b>Рыба под омлетом</b>	120							<b>23,37</b>	<b>9,57</b>	<b>11,15</b>	<b>224,63</b>	1,80
	Яйцо		50,00	43,75	12,70	11,50	0,70	157,00	5,56	5,03	0,31	68,69	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Рыба(без головы)		114,00	84,00	17,20	0,50	0,00	73,00	14,45	0,42	0,00	61,32	
	Молоко		80,00	80,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,32	2,56	3,76	48,00	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
14	<b>Салат из картофеля с зелёным горошком</b>	120							<b>2,65</b>	<b>3,40</b>	<b>16,20</b>	<b>106,83</b>	9,90
	Картофель		100,00	75,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,50	0,30	12,23	57,75	
	Лук*		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Зелёный горошек		20,00	18,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,56	0,04	1,17	7,20	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Огурец солёный		20,00	18,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,14	0,02	0,31	2,34	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
102	<b>Чай с лимоном</b>	200							<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>15,27</b>	<b>63,25</b>	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,00</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>28,42</b>	<b>12,98</b>	<b>57,65</b>	<b>472,41</b>	
<b>Ужин</b>													

105	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	1,40
	<b>Пастила</b>	60	60,00	60,00	0,50	0,00	80,00	324,00	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>48,00</b>	<b>194,40</b>	
	<b>Фрукты свежие</b>	65	65,00	65,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>6,37</b>	<b>30,55</b>	3,75
	<b>Всего за ужин</b>								<b>5,78</b>	<b>4,76</b>	<b>61,57</b>	<b>320,35</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>75,99</b>	<b>66,54</b>	<b>305,77</b>	<b>2151,02</b>	

День: пятница  
Неделя: первая

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

**День 10**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
28	<b>Вермишель отварная в молоке</b>	200							<b>6,57</b>	<b>6,51</b>	<b>26,17</b>	<b>190,77</b>	1,95
	Вермишель		20,00	20,00	11,00	1,30	70,50	338,00	2,20	0,26	14,10	67,60	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
55	<b>кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>20,61</b>	<b>131,85</b>	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
110	<b>Булка с маслом и сыром</b>								<b>6,29</b>	<b>11,87</b>	<b>16,00</b>	<b>197,20</b>	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	2,40	52,90	265,00	2,31	0,72	15,87	79,50	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>16,34</b>	<b>22,22</b>	<b>62,78</b>	<b>519,82</b>	
<b>Обед</b>													
37	<b>Суп с клецками на к/б</b>	250							<b>3,68</b>	<b>6,54</b>	<b>20,53</b>	<b>156,42</b>	11,90
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Мука		15,00	15,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,55	0,17	10,59	50,10	
	Лук		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	

	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
62	<b>Курица отварная</b>	70							<b>22,62</b>	<b>22,67</b>	<b>1,39</b>	<b>299,71</b>	3,80
	Курица		135,00	123,00	18,20	18,40	0,00	238,00	22,39	22,63	0,00	292,74	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
59	<b>Картофельное пюре</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>	30,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
8	<b>Салат из редьки***</b>	50							<b>0,57</b>	<b>2,00</b>	<b>2,44</b>	<b>30,46</b>	0,30
	Редька		60	52,00	1,10	0,00	4,70	24,00	0,57	0,00	2,44	12,48	
	Масло растительное		2	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
100	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>20,07</b>	<b>86,28</b>	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>35,30</b>	<b>37,67</b>	<b>93,01</b>	<b>857,37</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
11	<b>Салат из тёртой моркови**</b>	120							<b>1,56</b>	<b>2,12</b>	<b>13,27</b>	<b>79,93</b>	1,50
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Морковь		150,00	120,00	1,30	0,10	6,90	35,00	1,56	0,12	8,28	42,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
88	<b>Ленивые вареники</b>	150							<b>21,16</b>	<b>11,95</b>	<b>28,70</b>	<b>311,13</b>	0,49
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Сахар		8,00	8,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	7,98	31,92	
	Мука		25,00	25,00	10,30	1,10	70,60	334,00	2,58	0,28	17,65	83,50	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
95	<b>Сок фруктовый</b>	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	24,00
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>24,76</b>	<b>14,77</b>	<b>62,09</b>	<b>488,86</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>	1,40
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>	
107	<b>Яблоко печёное</b>	110							<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>12,78</b>	<b>59,68</b>	3,75

	Яблоко		124,00	110,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,44	0,44	10,78	51,70	
	Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,00	7,98	
	<b>Всего за ужин</b>								<b>7,79</b>	<b>8,54</b>	<b>35,37</b>	<b>257,98</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>84,19</b>	<b>83,21</b>	<b>253,24</b>	<b>2124,02</b>	

День: понедельник  
Неделя: первая

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

**День 11**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
55	<b>Макароны с тёртым сыром</b>	200							<b>10,52</b>	<b>6,86</b>	<b>42,34</b>	<b>274,23</b>	0,34
	Макароны		60,00	60,00	11,00	1,30	70,50	338,00	6,60	0,78	42,30	202,80	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сыр		16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
97	<b>Кофейный напиток со сгущённым молоком</b>	200							<b>2,84</b>	<b>2,00</b>	<b>22,08</b>	<b>118,00</b>	0,30
	Кофейный напиток		1,70	1,70									
	Сгущённое молоко		40,00	40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00	
	<b>Печенье с маслом</b>								<b>3,08</b>	<b>11,17</b>	<b>29,89</b>	<b>232,90</b>	
	Печенье	40	40,00	40,00	7,50	9,80	74,40	417,00	3,00	3,92	29,76	166,80	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>16,44</b>	<b>20,03</b>	<b>94,31</b>	<b>625,13</b>	
<b>Обед</b>													
43	<b>Борщ"Украинский"</b>	250							<b>3,63</b>	<b>6,03</b>	<b>19,02</b>	<b>146,57</b>	24,00
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Капуста		70,00	56,00	1,80	0,10	4,70	28,00	1,01	0,06	2,63	15,68	
	Свекла		30,00	24,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,36	0,02	2,11	10,08	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
90	<b>Пампушка</b>	30							<b>2,79</b>	<b>4,74</b>	<b>16,70</b>	<b>120,59</b>	0,04

	Мука		20,00	20,00	10,30	1,10	70,60	334,00	2,06	0,22	14,12	66,80	
	Дрожжи		0,50	0,50	12,70	2,70	8,50	109,00	0,06	0,01	0,04	0,55	
	Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,00	7,98	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Чеснок		2,00	1,70	6,50	0,50	29,90	143,00	0,11	0,01	0,51	2,43	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
59	<b>Картофельное пюре</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>	30,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
77	<b>Бифштекс</b>	55							<b>14,53</b>	<b>13,67</b>	<b>7,75</b>	<b>211,96</b>	
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Растительное масло		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
1	<b>Салат из зелёного горошка с солёным огурцом</b>	65							<b>1,58</b>	<b>2,11</b>	<b>3,53</b>	<b>39,70</b>	6,80
	Солёные огурцы		20,00	16,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,13	0,02	0,27	2,08	
	Зелёный горошек		50,00	45,00	3,10	0,20	6,50	40,00	1,40	0,09	2,93	18,00	
	Лук*		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
99	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>23,93</b>	<b>97,47</b>	0,85
	сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	с-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>30,90</b>	<b>32,82</b>	<b>119,50</b>	<b>900,79</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
53	<b>Овощное рагу</b>	200							<b>5,42</b>	<b>6,03</b>	<b>26,23</b>	<b>183,42</b>	0,05
	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46	
	Капуста		200,00	160,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,88	0,16	7,52	44,80	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>	



102	<b>Чай с лимоном</b>	200							<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>15,27</b>	<b>63,25</b>	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>7,82</b>	<b>6,94</b>	<b>56,53</b>	<b>324,37</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	1,40
	<b>Булка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>	
	<b>Фрукты свежие</b>	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	3,75
	<b>Всего за ужин</b>								<b>8,60</b>	<b>6,00</b>	<b>34,59</b>	<b>234,25</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>63,76</b>	<b>65,79</b>	<b>304,93</b>	<b>2084,54</b>	

День: вторник  
Неделя: первая

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

**День 12**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
27	<b>Каша молочная"Дружба"</b>	200							<b>6,57</b>	<b>7,46</b>	<b>29,83</b>	<b>213,93</b>	1,60
	Пшено		10,00	10,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,15	0,33	6,65	34,20	
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
98	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>20,61</b>	<b>131,85</b>	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка с маслом</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,16</b>	<b>8,45</b>	<b>20,17</b>	<b>169,70</b>	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	3,08	1,20	20,04	103,60	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>13,21</b>	<b>19,75</b>	<b>70,61</b>	<b>515,48</b>	
<b>Обед</b>													

42	<b>Суп фасолевый (гороховый) со сметаной на м/б</b>	250							<b>4,78</b>	<b>6,14</b>	<b>18,29</b>	<b>148,09</b>	7,50
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Фасоль(горох)		15,00	13,00	23,00	1,60	48,10	299,00	2,99	0,21	6,25	38,87	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
74	<b>Гуляш</b>	80							<b>13,81</b>	<b>14,12</b>	<b>5,69</b>	<b>205,27</b>	3,15
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
19	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150							<b>6,17</b>	<b>5,23</b>	<b>29,79</b>	<b>190,83</b>	
	Гречка		50,00	50,00	12,30	6,10	59,50	342,00	6,15	3,05	29,75	171,00	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
4	<b>Салат из квашеной капусты</b>	45							<b>0,74</b>	<b>2,05</b>	<b>1,71</b>	<b>29,31</b>	9,90
	Капуста квашеная		50,00	35,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,63	0,04	1,05	8,05	
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
100	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>20,07</b>	<b>86,28</b>	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>29,73</b>	<b>28,23</b>	<b>99,70</b>	<b>777,28</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
83	<b>Тфтели рыбные</b>	90							<b>19,11</b>	<b>4,37</b>	<b>10,50</b>	<b>158,01</b>	
	Рыба		133,00	98,00	17,20	0,50	0,00	73,00	16,86	0,49	0,00	71,54	
	Лук		15,00	12,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,17	0,02	0,98	4,92	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	

	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
58	<b>Картофель в молоке</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>	32,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	<b>Солёный огурец</b>	60	60,00	60,00	0,80	0,10	1,70	13,00	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,02</b>	<b>7,80</b>	
101	<b>Чай с сахаром</b>	200							<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,97</b>	<b>59,85</b>	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>25,32</b>	<b>10,79</b>	<b>60,93</b>	<b>444,46</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>	1,40
	<b>Фрукты свежие</b>	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	3,75
93	<b>Плюшка</b>	60							<b>7,32</b>	<b>8,13</b>	<b>47,79</b>	<b>294,26</b>	
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Дрожжи		1,20	1,20	12,70	2,70	8,50	109,00	0,15	0,03	0,10	1,31	
	<b>Всего за ужин</b>								<b>12,66</b>	<b>15,63</b>	<b>62,70</b>	<b>450,11</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>80,93</b>	<b>74,40</b>	<b>293,94</b>	<b>2187,33</b>	

День: среда  
Неделя: первая

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

**День 13**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
86	<b>Пудинг творожный</b>	110							<b>19,82</b>	<b>11,80</b>	<b>21,52</b>	<b>275,57</b>	0,60
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	

	Манка		12,00	12,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,24	0,12	8,47	39,96	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	<b>Повидло</b>	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>18,06</b>	<b>74,40</b>	
96	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>3,97</b>	<b>4,14</b>	<b>20,81</b>	<b>137,63</b>	0,90
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	<b>Булка с маслом</b>								<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>27,03</b>	<b>24,15</b>	<b>81,69</b>	<b>659,70</b>	
<b>Обед</b>													
39	<b>Суп "Полевой" со сметаной и яйцом</b>	250							<b>4,17</b>	<b>7,48</b>	<b>17,46</b>	<b>154,44</b>	11,10
	Картофель		75,00	56,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,12	0,22	9,13	43,12	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Пшено		10,00	10,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,15	0,33	6,65	34,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
63	<b>Шницель мясной</b>	70							<b>15,30</b>	<b>14,97</b>	<b>12,76</b>	<b>246,85</b>	0,90
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
48	<b>Свекла тушеная</b>	140							<b>2,68</b>	<b>3,18</b>	<b>15,29</b>	<b>100,79</b>	0,20
	Свекла		185,00	148,00	1,50	0,10	8,80	42,00	2,22	0,15	13,02	62,16	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		20,00	16,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,22	0,03	1,31	6,56	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
99	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>23,93</b>	<b>97,47</b>	0,85
	сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	с-витамины		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>26,34</b>	<b>26,13</b>	<b>93,59</b>	<b>717,04</b>	

Уплотнённый полдник														
89	Оладьи с маслом и сахаром	100								<b>7,34</b>	<b>11,58</b>	<b>47,81</b>	<b>325,46</b>	0,49
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00		5,15	0,55	35,30	167,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00		0,56	0,50	0,03	6,88	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00		1,45	1,60	2,35	30,00	
	Дрожжи		1,20	1,20	12,70	2,70	8,50	109,00		0,15	0,03	0,10	1,31	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00		0,00	0,00	9,98	39,90	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00		0,03	2,90	0,05	26,44	
	Масло растительное		6,00	6,00	0,00	99,90	0,00	899,00		0,00	5,99	0,00	53,94	
5	Салат"Витаминный"***	100								<b>1,20</b>	<b>1,24</b>	<b>13,43</b>	<b>71,75</b>	1,50
	Масло растительное		1,00	1,00	0,00	99,90	0,00	899,00		0,00	1,00	0,00	8,99	
	Яблоко		50,00	40,00	0,40	0,40	9,80	47,00		0,16	0,16	3,92	18,80	
	Сахар		4,00	4,00	0,00	0,00	99,80	399,00		0,00	0,00	3,99	15,96	
	Морковь		100,00	80,00	1,30	0,10	6,90	35,00		1,04	0,08	5,52	28,00	
95	Сок фруктовый	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00		<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	24,00
	Всего за уплотнённый полдник									<b>9,04</b>	<b>12,92</b>	<b>71,35</b>	<b>443,21</b>	
Ужин														
105	Кефир	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00		<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	1,40
	Зефир	60	60,00	60,00	0,50	0,00	80,00	324,00		<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>48,00</b>	<b>194,40</b>	
	Фрукты свежие	85	85,00	85,00	0,40	0,40	9,80	47,00		<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>39,95</b>	3,75
	Всего за ужин									<b>5,86</b>	<b>4,84</b>	<b>63,53</b>	<b>329,75</b>	
	Соль за день	6	6,00	6,00										
	Всего за день									<b>68,27</b>	<b>68,04</b>	<b>310,15</b>	<b>2149,70</b>	

День: четверг  
Неделя: первая

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

### День 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.	
					Б	Ж	У		Б	Ж	У			С
Завтрак														
24	Каша молочная"Полтавка"	200								<b>7,52</b>	<b>7,80</b>	<b>26,35</b>	<b>206,78</b>	0,40
	Крупа полтавка		25,00	25,00	12,60	3,30	57,10	308,00		3,15	0,83	14,28	77,00	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00		4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00		0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00		0,02	2,18	0,04	19,83	



	Сахар С-витамин		15,00 0,05	15,00 0,05	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>27,50</b>	<b>26,82</b>	<b>97,68</b>	<b>748,22</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
80	<b>Зразы рыбные с яйцом</b>	90							<b>21,32</b>	<b>6,81</b>	<b>16,37</b>	<b>211,96</b>	7,20
	Рыба(без головы)		133,00	98,00	17,20	0,50	0,00	73,00	16,86	0,49	0,00	71,54	
	Яйцо		8,30	7,26	12,70	11,50	0,70	157,00	0,92	0,83	0,05	11,40	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Мука		15,00	15,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,55	0,17	10,59	50,10	
	Яйцо для начинки		25,00	21,87	5,10	4,60	0,30	63,00	1,12	1,01	0,07	13,78	
14	<b>Салат из картофеля с зелёным горошком</b>	120							<b>2,65</b>	<b>3,40</b>	<b>16,20</b>	<b>106,83</b>	9,90
	Картофель		100,00	75,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,50	0,30	12,23	57,75	
	Лук*		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	
	Зелёный горошек		20,00	18,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,56	0,04	1,17	7,20	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Огурец солёный		20,00	18,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,14	0,02	0,31	2,34	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
102	<b>Чай с лимоном</b>	200							<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>15,27</b>	<b>63,25</b>	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>25,60</b>	<b>10,82</b>	<b>57,86</b>	<b>433,84</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>	1,40
106	<b>Гренка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>	
	<b>Фрукты свежие</b>	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	3,75
	<b>Всего за ужин</b>								<b>7,65</b>	<b>8,40</b>	<b>29,94</b>	<b>233,55</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>78,81</b>	<b>69,79</b>	<b>253,73</b>	<b>1977,93</b>	

День: пятница  
Неделя: первая

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

День 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
49	<b>Омлет</b> Яйцо Масло сливочное Мука Молоко	110	50,00 2,00 10,00 50,00	43,75 2,00 10,00 50,00	12,70 0,80 10,30 2,90	11,50 72,50 1,10 3,20	0,70 1,30 70,60 4,70	157,00 661,00 334,00 60,00	<b>8,05</b> 5,56 0,02 1,03 1,45	<b>8,19</b> 5,03 1,45 0,11 1,60	<b>9,74</b> 0,31 0,03 7,06 2,35	<b>145,31</b> 68,69 13,22 33,40 30,00	0,38
109	<b>Зелёный горошек(кукуруза)</b>	100	100,00	100,00	3,10	0,20	6,50	40,00	<b>3,10</b>	<b>0,20</b>	<b>6,50</b>	<b>40,00</b>	
98	<b>Кофейный напиток на молоке</b> Кофейный напиток Молоко Сахар	200	1,70 120,00 15,00	1,70 120,00 15,00	2,90 0,00	3,20 0,00	4,70 99,80	60,00 399,00	<b>3,48</b> 0,00 3,48 0,00	<b>3,84</b> 0,00 3,84 0,00	<b>20,61</b> 0,00 5,64 14,97	<b>131,85</b> 0,00 72,00 59,85	0,90
	<b>Булка с маслом</b> Булка Масло сливочное	40 10	40,00 10,00	40,00 10,00	7,70 0,80	2,40 72,50	52,90 1,30	265,00 661,00	<b>3,16</b> 3,08 0,08	<b>8,21</b> 0,96 7,25	<b>21,29</b> 21,16 0,13	<b>172,10</b> 106,00 66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>17,79</b>	<b>20,44</b>	<b>58,14</b>	<b>489,26</b>	
<b>Обед</b>													
40	<b>Суп вермишелевый на к/б</b> Картофель Вермишель Лук Морковь Масло сливочное Сметана Масло растительное	250	85,00 10,00 10,00 10,00 2,00 11,00 2,00	64,00 10,00 8,00 8,00 2,00 11,00 2,00	2,00 11,00 1,40 1,30 0,80 2,50 0,00	0,40 1,30 0,20 0,10 72,50 20,00 99,90	16,30 70,50 8,20 6,90 1,30 3,40 0,00	77,00 338,00 41,00 35,00 661,00 206,00 899,00	<b>2,89</b> 1,28 1,10 0,11 0,10 0,02 0,28 0,00	<b>6,06</b> 0,26 0,13 0,02 0,01 1,45 2,20 2,00	<b>19,09</b> 10,43 7,05 0,66 0,55 0,03 0,37 0,00	<b>143,02</b> 49,28 33,80 3,28 2,80 13,22 22,66 17,98	34,50
76	<b>Курица тушёная в томатно- сметанном соусе</b> Курица Морковь Лук Масло сливочное	70	135,00 10,00 20,00 2,00	123,00 8,00 17,00 2,00	18,20 1,30 1,40 0,80	18,40 0,10 0,20 72,50	0,00 6,90 8,20 1,30	238,00 35,00 41,00 661,00	<b>23,77</b> 22,39 0,10 0,24 0,02	<b>26,38</b> 22,63 0,01 0,03 1,45	<b>6,83</b> 0,00 0,55 1,39 0,03	<b>360,19</b> 292,74 2,80 6,97 13,22	7,34
18	<b>Соус сметанно-томатный</b> Томатная паста Сметана Мука	50	5,00 11,00 5,00	5,00 11,00 5,00	4,80 2,50 10,30	0,00 20,00 1,10	19,00 3,40 70,60	102,00 206,00 334,00	<b>1,03</b> 0,24 0,28 0,52	<b>2,26</b> 0,00 2,20 0,06	<b>4,85</b> 0,95 0,37 3,53	<b>44,46</b> 5,10 22,66 16,70	



52	<b>Рис отварной</b> Масло сливочное Рис	150	3,00 50,00	3,00 50,00	0,80 7,00	72,50 1,00	1,30 74,00	661,00 333,00	<b>3,52</b> 0,02 3,50	<b>2,68</b> 2,18 0,50	<b>37,04</b> 0,04 37,00	<b>186,33</b> 19,83 166,50	
8	<b>Салат из редьки***</b> Редька Масло растительное	50	60 2	52,00 2,00	1,10 0,00	0,00 99,90	4,70 0,00	24,00 899,00	<b>0,57</b> 0,57 0,00	<b>2,00</b> 0,00 2,00	<b>2,44</b> 2,44 0,00	<b>30,46</b> 12,48 17,98	0,03
99	<b>Компот из с/фруктов</b> Сухофрукты Сахар с-витамин	180	18,00 15,00 0,05	18,00 15,00 0,05	1,30 0,00	0,00 0,00	49,80 99,80	209,00 399,00	<b>0,23</b> 0,23 0,00	<b>0,00</b> 0,00 0,00	<b>23,93</b> 8,96 14,97	<b>97,47</b> 37,62 59,85	0,85
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>35,97</b>	<b>39,87</b>	<b>118,34</b>	<b>979,43</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
87	<b>Сырник творожный с изюмом</b> Творог Изюм Яйцо Мука Масло растительное Масло сливочное Сахар	120	100,00 6,00 5,00 20,00 4,00 3,00 5,00	100,00 6,00 4,38 20,00 4,00 3,00 5,00	18,00 3,40 12,70 10,30 0,00 0,80 0,00	9,00 1,40 11,50 1,10 99,90 72,50 0,00	3,00 48,30 0,70 70,60 0,00 1,30 99,80	169,00 284,00 157,00 334,00 899,00 661,00 399,00	<b>20,84</b> 18,00 0,20 0,56 2,06 0,00 0,00	<b>15,98</b> 9,00 0,08 0,50 0,22 4,00 2,18	<b>25,08</b> 3,00 2,90 0,03 14,12 0,00 0,04	<b>335,46</b> 169,00 17,04 6,88 66,80 35,96 19,83	0,80
108	<b>Фруктовая подлива</b> Варенье Сахар Крахмал	80	20,00 3,00 7,00	20,00 3,00 7,00	0,30 0,00 0,80	0,00 0,00 0,00	60,20 99,80 81,00	248,00 399,00 335,00	<b>0,12</b> 0,06 0,00 0,06	<b>0,00</b> 0,00 0,00 0,00	<b>20,70</b> 12,04 2,99 5,67	<b>85,02</b> 49,60 11,97 23,45	1,10
95	<b>Сок фруктовый</b> <b>Булка</b>	200 20	200,00 20,00	200,00 20,00	0,50 7,70	0,10 3,00	10,10 50,10	46,00 259,00	<b>0,50</b> <b>1,54</b>	<b>0,10</b> <b>0,60</b>	<b>10,10</b> <b>10,02</b>	<b>46,00</b> <b>51,80</b>	24,00
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>23,00</b>	<b>16,68</b>	<b>65,90</b>	<b>518,28</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Кефир</b> <b>Булка</b>	180 40	180,00 40,00	180,00 40,00	2,90 7,70	2,50 3,00	4,00 50,10	53,00 259,00	5,22 3,08	4,50 1,20	7,20 20,04	95,40 103,60	1,40
107	<b>Яблоко печёное</b> Яблоко Сахар	110	124,00 2,00	110,00 2,00	0,40 0,00	0,40 0,00	9,80 99,80	47,00 399,00	<b>0,44</b> 0,44 0,00	<b>0,44</b> 0,44 0,00	<b>12,78</b> 10,78 2,00	<b>59,68</b> 51,70 7,98	3,75
	<b>Всего за ужин</b>								<b>8,74</b>	<b>6,14</b>	<b>40,02</b>	<b>258,68</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>85,50</b>	<b>83,12</b>	<b>282,40</b>	<b>2245,64</b>	

День: понедельник  
Неделя: первая

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

День 16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
19/1	<b>Каша гречневая</b> Гречка Сливочное масло	60							<b>2,48</b>	<b>3,40</b>	<b>11,94</b>	<b>88,23</b>	0,38
			20,00	20,00	12,30	6,10	59,50	342,00	2,46	1,22	11,90	68,40	
			3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
50	<b>Яйцо варёное</b>	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	<b>2,23</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>	<b>27,59</b>	
3/1	<b>Икра</b> кабачковая(баклажанная)	100	100,00	100,00	1,90	8,90	7,70	119,00	<b>1,90</b>	<b>8,90</b>	<b>7,70</b>	<b>119,00</b>	5,70
97	<b>Кофейный напиток со сгущённым молоком</b> Кофейный напиток Сгущённое молоко	200							<b>2,84</b>	<b>2,00</b>	<b>22,08</b>	<b>118,00</b>	0,30
			1,70	1,70									
			40,00	40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00	
	<b>Печенье с маслом</b> Печенье Сливочное масло	40 10	40,00 10,00	40,00 10,00	7,50 0,80	9,80 72,50	74,40 1,30	417,00 661,00	3,00 0,08	3,92 7,25	29,76 0,13	166,80 66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>12,54</b>	<b>27,48</b>	<b>71,74</b>	<b>585,72</b>	
<b>Обед</b>													
30	<b>Суп"Лосось"</b> Рыбные консервы Пшено Картофель Лук Морковь Масло растительное Масло сливочное	250							<b>9,32</b>	<b>8,94</b>	<b>18,32</b>	<b>191,43</b>	8,00
			37,00	37,00	18,00	13,20	0,00	191,00	6,66	4,88	0,00	70,67	
			10,00	10,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,15	0,33	6,65	34,20	
			85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
			10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
			10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
			2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
			2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
69	<b>Котлета мясная</b> Мясо Булка Лук Мука Яйцо	70							<b>15,30</b>	<b>14,97</b>	<b>12,76</b>	<b>246,85</b>	0,90
			76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
			10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
			10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
			10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
			5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	



	<b>Всего за день</b>							<b>65,92</b>	<b>70,16</b>	<b>304,18</b>	<b>2129,92</b>	
--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День: вторник  
Неделя: первая

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

**День 17**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
22	<b>Каша рисовая молочная</b>	200							<b>6,95</b>	<b>7,23</b>	<b>29,73</b>	<b>213,03</b>	3,20
	Рис		25,00	25,00	10,30	1,00	70,60	333,00	2,58	0,25	17,65	83,25	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
98	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>20,61</b>	<b>131,85</b>	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	<b>Булка с маслом</b>								<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>13,59</b>	<b>19,28</b>	<b>71,63</b>	<b>516,98</b>	
<b>Обед</b>													
32	<b>Свекольник со сметаной на м/б и яйцом</b>	250							<b>4,01</b>	<b>7,22</b>	<b>16,53</b>	<b>148,06</b>	16,70
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Свекла		50,00	40,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,60	0,04	3,52	16,80	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
65	<b>Макаронник с мясом</b>	210							<b>23,04</b>	<b>20,57</b>	<b>36,70</b>	<b>425,04</b>	2,80
	Макароны		50,00	50,00	11,00	1,30	70,50	338,00	5,50	0,65	35,25	169,00	
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Лук		20,00	17,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,24	0,03	1,39	6,97	

	Яйцо		5,00	4,37	12,70	11,50	0,70	157,00	0,55	0,50	0,03	6,86	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сыр		16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
1	<b>Салат из зелёного горошка с солёным огурцом</b>	65							<b>1,58</b>	<b>2,11</b>	<b>3,53</b>	<b>39,70</b>	6,80
	Солёные огурцы		20,00	16,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,13	0,02	0,27	2,08	
	Зелёный горошек		50,00	45,00	3,10	0,20	6,50	40,00	1,40	0,09	2,93	18,00	
	Лук*		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
104	<b>Кисель из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>23,93</b>	<b>97,47</b>	0,85
	Сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	Крахмал		10,00	10,00					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>32,82</b>	<b>30,41</b>	<b>104,84</b>	<b>827,77</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
15	<b>Сельдь</b>	37	74,00	37,00	19,10	6,50	0,00	135,00	<b>7,07</b>	<b>2,41</b>	<b>0,00</b>	<b>49,95</b>	
53	<b>Овощное рагу</b>	200							<b>5,42</b>	<b>6,03</b>	<b>26,23</b>	<b>183,42</b>	0,05
	Картофель		130,00	98,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,96	0,39	15,97	75,46	
	Капуста		200,00	160,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,88	0,16	7,52	44,80	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
101	<b>Чай с сахаром</b>	200							<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,97</b>	<b>59,85</b>	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>14,79</b>	<b>9,34</b>	<b>56,23</b>	<b>370,92</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	1,40
94	<b>Пирожок с повидлом</b>	80							<b>7,42</b>	<b>8,86</b>	<b>65,86</b>	<b>375,27</b>	0,40
	Повидло		30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40	
	Мука		50,00	50,00	10,30	1,10	70,60	334,00	5,15	0,55	35,30	167,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	

	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Дрожжи		1,20	1,20	12,70	2,70	8,50	109,00	0,15	0,03	0,10	1,31	
	<b>Фрукты свежие</b>	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	3,75
	<b>Всего за ужин</b>								<b>12,94</b>	<b>13,66</b>	<b>80,41</b>	<b>505,92</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>74,14</b>	<b>72,67</b>	<b>313,11</b>	<b>2221,59</b>	

День: среда  
Неделя: первая

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

**День 18**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
21	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	200							<b>7,45</b>	<b>8,50</b>	<b>26,95</b>	<b>215,28</b>	3,20
	Геркулес		25,00	25,00	12,30	6,10	59,50	342,00	3,08	1,53	14,88	85,50	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
96	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>3,97</b>	<b>4,14</b>	<b>20,81</b>	<b>137,63</b>	0,90
	Какао		2,00	2,00	24,30	15,00	10,20	289,00	0,49	0,30	0,20	5,78	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	<b>Булка с маслом</b>								<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>14,58</b>	<b>20,85</b>	<b>69,06</b>	<b>525,01</b>	
<b>Обед</b>													
31	<b>Борщ со сметаной</b>	250							<b>2,46</b>	<b>5,96</b>	<b>13,64</b>	<b>119,02</b>	23,10
	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		5,00	4,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,05	0,00	0,28	1,40	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	

	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
67	<b>Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе</b>	70							<b>16,33</b>	<b>16,37</b>	<b>15,40</b>	<b>275,40</b>	4,10
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
18	<b>Соус томатно-сметанный</b>	50							<b>1,03</b>	<b>2,26</b>	<b>4,85</b>	<b>44,46</b>	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
59	<b>Картофельное пюре</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>	30,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
10	<b>Салат из свежей капусты ***</b>	75							<b>1,42</b>	<b>4,09</b>	<b>4,63</b>	<b>61,92</b>	21,30
	Капуста		76,00	61,00	1,80	0,10	4,70	28,00	1,10	0,06	2,87	17,08	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
100	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>20,07</b>	<b>86,28</b>	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>29,66</b>	<b>35,15</b>	<b>107,17</b>	<b>871,58</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
111	<b>Крупеник с рисом</b>	110							<b>20,26</b>	<b>11,95</b>	<b>18,66</b>	<b>267,30</b>	2,80
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Рис		15,00	15,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,55	0,15	10,59	49,95	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Яйцо		6,25	5,46	12,70	11,50	0,70	157,00	0,69	0,63	0,04	8,57	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
16	<b>Соус молочный</b>	100							<b>2,96</b>	<b>3,20</b>	<b>15,36</b>	<b>103,40</b>	8,30
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	

	Крахмал		7,00	7,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,06	0,00	5,67	23,45	
95	<b>Сок фруктовый</b>	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	24,00
	<b>Булка</b>	40	40,00	40,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>3,08</b>	<b>1,20</b>	<b>20,04</b>	<b>103,60</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>26,80</b>	<b>16,45</b>	<b>64,16</b>	<b>520,30</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>	1,40
	<b>Фрукты свежие</b>	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	3,75
	<b>Пастила</b>	60	60	60	0,50	0,00	80,00	324,00	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>48,00</b>	<b>194,40</b>	
	<b>Всего за ужин</b>								<b>5,64</b>	<b>7,50</b>	<b>62,91</b>	<b>350,25</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>76,67</b>	<b>79,95</b>	<b>303,30</b>	<b>2267,14</b>	

День: четверг  
Неделя: первая

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

**День 19**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
26	<b>Каша пшеничная молочная</b>	200							<b>7,25</b>	<b>7,80</b>	<b>28,70</b>	<b>215,28</b>	0,40
	Пшено		25,00	25,00	11,50	3,30	66,50	342,00	2,88	0,83	16,63	85,50	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
98	<b>Кофейный напиток</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>20,61</b>	<b>131,85</b>	0,90
	Кофейный напиток		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
110	<b>Булка с маслом и сыром</b>								<b>6,29</b>	<b>11,87</b>	<b>16,00</b>	<b>197,20</b>	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Сыр	15	16,00	15,00	26,00	26,00	0,00	344,00	3,90	3,90	0,00	51,60	
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	2,40	52,90	265,00	2,31	0,72	15,87	79,50	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>17,02</b>	<b>23,51</b>	<b>65,31</b>	<b>544,33</b>	
<b>Обед</b>													
36	<b>Рассольник со сметаной на м/б</b>	250							<b>2,52</b>	<b>6,98</b>	<b>16,18</b>	<b>138,56</b>	11,80
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	



	Перловка		10,00	10,00	9,30	1,10	66,90	315,00	0,93	0,11	6,69	31,50	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Солёный огурец		20,00	16,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,13	0,02	0,27	2,08	
	Сметана		11,00	11,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,28	2,20	0,37	22,66	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
41	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	220							<b>16,29</b>	<b>16,68</b>	<b>10,26</b>	<b>258,38</b>	0,90
	Мясо		76,00	69,00	18,60	16,00	0,00	218,00	12,83	11,04	0,00	150,42	
	Капуста		200,00	160,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,88	0,16	7,52	44,80	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Морковь		20,00	16,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,21	0,02	1,10	5,60	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	<b>Солёный огурец</b>	60	60,00	60,00	0,80	0,10	1,70	13,00	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,02</b>	<b>7,80</b>	
99	<b>Компот из с/фруктов</b>	180							<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>23,93</b>	<b>97,47</b>	0,85
	сухофрукты		18,00	18,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,23	0,00	8,96	37,62	
	сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	с-витамин		0,05	0,05									
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>23,47</b>	<b>24,22</b>	<b>75,54</b>	<b>619,71</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
78	<b>Шницель рыбный</b>	70							<b>19,32</b>	<b>5,42</b>	<b>12,76</b>	<b>176,96</b>	0,48
	Рыба(без головы)		133,00	98,00	17,20	0,50	0,00	73,00	16,86	0,49	0,00	71,54	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
60	<b>Икра свекольная(морковная)</b>	105							<b>2,50</b>	<b>3,17</b>	<b>14,23</b>	<b>95,75</b>	0,20
	Свекла(морковь)		170,00	136,00	1,50	0,10	8,80	42,00	2,04	0,14	11,97	57,12	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		20,00	16,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,22	0,03	1,31	6,56	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
101	<b>Чай с сахаром</b>	200							<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,97</b>	<b>59,85</b>	0,06
	Чай		0,60	0,60									
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>	

	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>23,37</b>	<b>9,18</b>	<b>51,98</b>	<b>384,36</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Кефир</b>	180	180,00	180,00	2,90	2,50	4,00	53,00	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>95,40</b>	1,40
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>	
	<b>Повидло</b>	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>18,06</b>	<b>74,40</b>	
	<b>Фрукты свежие</b>	75	75,00	75,00	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>7,35</b>	<b>35,25</b>	3,75
	<b>Всего за ужин</b>								<b>7,92</b>	<b>5,70</b>	<b>47,64</b>	<b>282,75</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>71,78</b>	<b>62,61</b>	<b>240,47</b>	<b>1831,15</b>	

День: пятница  
Неделя: первая

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

**День 20**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>													
23	<b>Каша молочная манная</b>	200							<b>6,10</b>	<b>7,47</b>	<b>22,05</b>	<b>181,08</b>	1,60
	Манка		15,00	15,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,73	0,50	9,98	51,30	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
96	<b>Какао на молоке</b>	200							<b>3,48</b>	<b>3,84</b>	<b>20,61</b>	<b>131,85</b>	0,90
	Какао		2,00	2,00					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	<b>Булка с маслом</b>								<b>3,16</b>	<b>8,21</b>	<b>21,29</b>	<b>172,10</b>	
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00	
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	<b>Всего за завтрак</b>								<b>12,74</b>	<b>19,52</b>	<b>63,95</b>	<b>485,03</b>	
<b>Обед</b>													
44	<b>Суп рисовый на к/б</b>	250							<b>2,68</b>	<b>3,89</b>	<b>23,45</b>	<b>139,96</b>	3,30
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95	

	Лук		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
71	<b>Суфле из отварной курицы</b>	100							<b>29,55</b>	<b>32,41</b>	<b>8,31</b>	<b>442,79</b>	0,39
	Куры		135,00	123,00	18,20	18,40	0,00	238,00	22,39	22,63	0,00	292,74	
	Яйцо		50,00	43,75	12,70	11,50	0,70	157,00	5,56	5,03	0,31	68,69	
	Молоко		20,00	20,00	2,90	3,20	4,70	60,00	0,58	0,64	0,94	12,00	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
59	<b>Картофельное пюре</b>	150							<b>4,19</b>	<b>5,77</b>	<b>24,42</b>	<b>167,00</b>	30,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
4	<b>Салат из квашеной капусты</b>	45							<b>0,74</b>	<b>2,05</b>	<b>1,71</b>	<b>29,31</b>	9,90
	Капуста квашеная		50,00	35,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,63	0,04	1,05	8,05	
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
100	<b>Компот из свежих яблок и лимонов</b>	180							<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>20,07</b>	<b>86,28</b>	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05					0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Хлеб</b>	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	
	<b>Всего за обед</b>								<b>41,40</b>	<b>44,82</b>	<b>102,11</b>	<b>982,84</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>													
11/1	<b>Салат из тёртой моркови**</b>	60							<b>0,78</b>	<b>1,06</b>	<b>10,13</b>	<b>53,93</b>	1,50
	Масло растительное		1,00	1,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	1,00	0,00	8,99	
	Морковь		75,00	60,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,78	0,06	4,14	21,00	
	Сахар		6,00	6,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	5,99	23,94	
85	<b>Сочник творожный с морковью</b>	120							<b>20,65</b>	<b>13,87</b>	<b>21,41</b>	<b>297,59</b>	3,40
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	

	Морковь		50,00	40,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,52	0,04	2,76	14,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Манная крупа		15,00	15,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,55	0,15	10,59	49,95	
	<b>Повидло</b>	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>18,06</b>	<b>74,40</b>	
95	<b>Сок фруктовый</b>	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	24,00
	<b>Булка</b>	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>1,54</b>	<b>0,60</b>	<b>10,02</b>	<b>51,80</b>	
	<b>Всего за уплотнённый полдник</b>								<b>23,56</b>	<b>15,63</b>	<b>69,72</b>	<b>523,72</b>	
<b>Ужин</b>													
105	<b>Ряженка</b>	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	<b>5,04</b>	<b>7,20</b>	<b>7,56</b>	<b>120,60</b>	1,40
	<b>Булка</b>	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>15,03</b>	<b>77,70</b>	
	<b>Фрукты свежие</b>	85	85,00	85,00	1,50	0,50	21,00	96,00	<b>1,28</b>	<b>0,43</b>	<b>17,85</b>	<b>81,60</b>	4,00
	<b>Всего за ужин</b>								<b>8,63</b>	<b>8,53</b>	<b>40,44</b>	<b>279,90</b>	
	<b>Соль за день</b>	6	6,00	6,00									
	<b>Всего за день</b>								<b>86,32</b>	<b>88,49</b>	<b>276,22</b>	<b>2271,48</b>	

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





























































































