1 ДЕНЬ (сад)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
179	Каша манная молочная вязкая			200	7,7	10,95	28,99	244,0
	Манка	20	20		2,06	0,2	13,54	65,6
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Сахар	6	6		--	--	5,98	22,74
392	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,05	15,0	57,58
	Чай черный байховый	0,5	0,5		0,17	0,05	0,03	0,72
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,85
2	Бутерброд с маслом			30/5	2,35	4,52	15,0	111,65
	Батон	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	Масло	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**10,22**	**15,52**	**58,99**	**413,23**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46,0
ОБЕД								
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне			250	13,47	10,99	20,56	241,24
	Картофель	125	75		1,5	0,3	12,22	60,0
	Морковь	6	6		0,078	0,006	0,43	1,8
	Лук	12	10		0,14	--	0,91	4,1
	Вермишель	10	10		1,04	0,11	6,97	33,7
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Курица	14	12		10,68	7,68	--	115,2
304	Плов из отварной курицы			210	20,68	27,06	24,23	424,52
	Курица	112	99		18,2	18,4	0,7	241,0
	Морковь	21	16		0,2	0,02	1,15	4,8
	Лук	12	10		0,14	-	0,91	4,1
	Рис	30	30		2,1	0,3	21,4	99,0
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Масло растительное	4	4		-	3,99	-	35,96
15,17, 20	Нарезка из овощей			60	0,42	--	1,62	8,4

376	Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,14	--	20,44	79,48
	Сухофрукты	9	9		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,58
	Витамин С		50					
701	Хлеб пшеничный 1 с			70	5,53	0,7	33,67	167,3
700	Хлеб ржано-пшеничный			50	3,45	0,6	21,2	107,0
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**43,69**	**39,35**	**121,72**	**1027,94**
ПОЛДНИК								
458 504	Ватрушка творожная			80	13,19	12,56	38,55	319,38
	Творог	40	40		6,68	3,6	0,8	63,6
	Мука	40	40		4,12	0,44	27,56	133,6
	Молоко	27	27		0,75	0,86	1,27	15,66
	Яйцо	0,3	13		1,62	1,5	0,91	20,41
	Сахар	8	8		--	--	7,98	30,32
	Масло сливочное	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Масло растительное	4	4		-	3,99	-	35,96
397	Какао на молоке			200	5,6	6,88	24,37	202,13
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
	Какао	3	3		0,7	0,48	0,82	29,55
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,85
123	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**19,2**	**19,44**	**73,01**	**604,45**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**73,61**	**74,31**	**263,82**	**2091,62**

2 ДЕНЬ (сад)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
177	Каша «Дружба» молочная вязкая			200	8,42	11,39	36,13	280,1
	Рис	15	15		1,05	0,15	10,71	49,5
	Пшено	15	15		1,73	0,49	9,97	52,2
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Сахар	6	6		--	--	5,98	22,74
392	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,05	15,0	57,58
	Чай черный байховый	0,5	0,5		0,17	0,05	0,03	0,72
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,85
2	Бутерброд с маслом и сыром			30/5/16	6,03	9,16	15,0	169,25
	Батон	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	Масло	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Сыр	16	16		3,68	4,64	-	57,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**14,62**	**20,6**	**66,13**	**506,93**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46,0
ОБЕД								
57	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной			250	8,28	8,15	27,91	220,62
	Свекла	53	40		0,6	0,04	3,64	16,8
	Картофель	106	80		1,6	0,32	13,04	64,0
	Капуста	100	80		1,44	0,08	3,52	21,6
	Морковь	63	50		0,65	0,25	3,6	15,0
	Лук	48	40		0,56	--	3,64	16,4
	Сметана	10	10		0,28	2,0	0,32	20,6
	Томат	5	5		0,22	--	0,1	4,9
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Мясо	18	16		2,9	2,56	-	34,88
286	Тефтели мясные из говядины			80	11,17	12,22	11,43	322,59
	Говядина	70	51		9,3	8,0	--	109,0
	Рис	10	10		0,7	0,1	7,14	33,0
	Лук	20	16		0,22	--	1,45	6,56
	Яйцо	0,1	4		0,5	0,46	0,028	6,28
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Мука	4	4		0,41	0,044	2,75	134,7
340	Свекла тушеная			150	2,92	5,16	17,38	124,15

	Свекла	220	165		2,47	0,16	15,01	69,3
	Лук	19	16		0,22	--	1,08	4,5
	Морковь	24	18		0,23	0,018	1,29	5,4
	Масло растительное	5	5		--	4,99	--	44,95

15,17, 20	Нарезка из овощей			60	0,42	--	1,62	8,4
376	Кисель из концентрата с вит.С			200			19,6	80,0
	Концентрат	24	24		--	--	19,6	80,0
	Витамин С	50	50					
701	Хлеб пшеничный 1 с			70	5,53	0,7	33,67	167,3
700	Хлеб ржано-пшеничный			50	3,45	0,6	21,2	107,0
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**31,77**	**26,83**	**113,21**	**950,06**
ПОЛДНИК								
327	Картофельное пюре			180	3,74	5,88	24,78	171,46
	Картофель	220	143		2,86	0,57	23,3	114,4
	Молоко	30	30		0,84	0,96	1,41	17,4
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
284	Печень по-строгановски			80	16,47	9,08	4,56	166,54
	Печень	105	87		15,57	3,22	-	91,35
	Лук	10	8		0,11	-	0,72	3,28
	Масло сливочное	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Сметана	13	13		0,27	3,66	0,4	36,9
	Мука	3	3		0,27	002	2,11	9,99
	Морковь	24	18		0,23	0,018	1,29	5,4
395	Кофейный напиток на молоке			200	5,6	6,4	24,37	172,85
	Напиток кофейный	2	2		-	-	-	-
	Сахар	15	15		-	-	14,97	56,85
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
123	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**26,22**	**21,36**	**63,8**	**556,17**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**73,11**	**68,79**	**253,24**	**2059,16**

3 ДЕНЬ (сад)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		5рут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
59	Каша ячневая молочная вязкая			200	7,64	11,01	28,71	243,2
	Крупа ячневая	20	20		2,0	0,26	13,26	64,8
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Сахар	6	6		--	--	5,98	22,74
392	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,05	15,0	57,58
	Чай черный байховый	0,5	0,5		0,17	0,05	0,03	0,72
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,85
2	Бутерброд с маслом			30/5	2,35	4,52	15,0	111,65
	Батон	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	Масло	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
Энергетическая ценность завтрака					**10,16**	**15,58**	**58,71**	**412,63**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46,0
ОБЕД								
85	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне			250	9,57	8,55	27,88	227,24
	Картофель	80	52		1,04	0,2	8,47	41,6
	Морковь	21	16		0,2	0,016	1,15	4,8
	Лук	12	10		0,14	--	0,91	4,1
	Мука	25	25		2,57	0,27	17,22	83,5
	Яйцо	0,3	12		1,5	1,38	0,084	18,84
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Мясо	25	22		4,09	3,52	--	47,96
276	Жаркое по-домашнему			220	14,23	17,23	26,41	321,93
	Говядина	90	58		10,78	9,28	--	126,4
	Томат	3	3		0,12	--	0,59	2,88
	Картофель	189	140		2,8	0,56	22,8	112,0
	Морковь	35	26		0,33	0,026	1,87	7,8
	Лук	14	12		0,16	--	1,09	4,92
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Масло растительное	4	4		--	3,75	--	34,88
15,17, 20	Нарезка из овощей			60	0,42	--	1,62	8,4

376	Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,14	--	20,44	79,48
	Сухофрукты	9	9		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,58
	Витамин С		50					
701	Хлеб пшеничный 1 с			70	5,53	0,7	33,67	167,3
700	Хлеб ржано-пшеничный			50	3,45	0,6	21,2	107,0
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**33,16**	**27,08**	**131,64**	**909,65**

ПОЛДНИК								
235	Творожный пудинг с изюмом			150	22,28	16,05	18,35	304,87
	Творог	120	120		20,04	10,8	2,4	190,8
	Сахар	8	8		--	--	7,98	30,32
	Манка	10	10		0,1	0,1	1,67	3,28
	Молоко	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2
	Яйцо	0,25	10		0,9	0,97	0,03	12,7
	Изюм	7	7		0,9	--	4,34	18,13
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
354	Сметанный соус			40	1,2	1,08	6,14	39,5
	Мука	4	4		0,36	0,032	2,8	13,32
	Сахар	2	2		--	--	1,99	7,8
	Молоко	30	30		0,84	1,05	1,35	18,6
401	Кисломолочный продукт			180	5,6	5,0	8,2	118,0
123	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**29,49**	**17,13**	**42,78**	**507,69**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**73,31**	**59,79**	**234,12**	**1875,91**

4 ДЕНЬ (сад)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
61	Каша геркулесовая молочная вязкая			200	7,84	7,84	25,47	239,4
	Геркулес	20	20		2,2	1,24	10,02	61,0
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Сахар	6	6		--	--	5,98	22,74
392	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,05	15,0	57,58
	Чай черный байховый	0,5	0,5		0,17	0,05	0,03	0,72
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,85
2	Бутерброд с маслом и с сыром			30/5/16	6,03	9,16	15,0	169,25
	Батон	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	Масло	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Сыр	16	16		3,68	4,64	-	57,8
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**14,04**	**17,05**	**55,47**	**466,43**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок			100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
87	Суп рыбный из консервов с гренками			250	3,7	4,3	32,05	155,62
	Картофель	100	65		1,3	0,26	10,59	52,0
	Морковь	15	12		0,15	0,012	0,86	3,6
	Лук	10	8		0,11	--	0,72	3,28
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Пшено	8	8		0,92	0,26	5,32	27,84
	Рыба консервированная	30	30					
	Гренки для супа			15				
	Хлеб пшеничный	30	15		1,18	0,15	14,5	35,85
247	Рыба тушеная с овощами			230	14,8	6,24	13,16	172,7
	Филе минтая	95	70		11,13	0,0,56	--	50,40
	Морковь	28	22		0,28	0,022	1,58	6,6
	Лук	12	10		0,14	--	0,91	401
	Томат	3	3		0,12	--	0,59	2,88
	Сахар	2	2		--	--	1,91	7,8
	Масло растительное	6	6		--	5,99	--	53,94
	Капуста	220	174		3,13	0,17	8,17	46,98

15,17, 20	Нарезка из овощей			60	0,42	--	1,62	8,4
376	Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,14	--	20,44	79,48
	Сухофрукты	9	9		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,58
	Витамин С		50					
701	Хлеб пшеничный 1 с			70	5,53	0,7	33,67	167,3
700	Хлеб ржано-пшеничный			50	3,45	0,6	21,2	107,0
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**28,04**	**11,84**	**122,14**	**690,5**

ПОЛДНИК								
216	Омлет натуральный			155	7,96	10,75	3,1	142,14
	Яйцо	1,25	50		6,25	5,75	0,35	78,5
	Молоко	60	60		1,68	2,1	2,27	37,2
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
53	Икра кабачковая			30	0,57	2,67	2,31	35,7
395	Кофейный напиток на молоке			200	5,6	6,4	24,37	172,85
	Напиток кофейный	2	2		-	-	-	-
	Сахар	15	15		-	-	14,97	56,85
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
123	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**14,54**	**19,82**	**39,87**	**396,01**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**58,12**	**58,71**	**227,58**	**1698,94**

5 ДЕНЬ (сад)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
61	Каша пшенная молочная вязкая			200	9,09	11,14	35,40	282,8
	Пшено	20	20		3,45	0,99	19,95	104,4
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Сахар	6	6		--	--	5,98	22,74
392	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,05	15,0	57,58
	Чай черный байховый	0,5	0,5		0,17	0,05	0,03	0,72
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,85
2	Бутерброд с маслом			30/5	2,35	4,52	15,0	111,65
	Батон	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	Масло	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**11,61**	**16,31**	**65,4**	**452,23**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
56	Суп овощной на мясокостном бульоне			250	2,03	4,2	13,38	101,85
	Картофель	88	63		1,26	0,25	10,26	50,4
	Капуста	40	25		0,45	0,025	1,17	6,75
	Морковь	16	13		0,16	-0,013	0,93	3,9
	Лук	12	10		0,14	--	1,0	4,1
	Масло сливочное	5	5		0,02	3,92	0,02	36,7
	Зразы картофельные с мясом			110	22,66	24,33	28,49	428,1
	Картофель	220	155		3,1	0,62	25,26	124,0
	Говядина	100	90		16,74	14,4	--	196,2
	Лук	13	11		0,15	--	1,0	4,51
	Яйцо	0,27	11		1,37	1,26	0,077	17,27
	Молоко	45	45		1,26	1,44	2,1	26,1
	Масло растительное	3	3		--	2,99	--	26,97
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
11,13, 14	Нарезка из овощей			60	0,42	--	1,62	8,4
376	Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,14	--	20,44	79,48
	Сухофрукты	9	9		0,14	--	5,47	22,9

	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,58
	Витамин С		50					
701	Хлеб пшеничный 1 с			70	5,53	0,7	33,67	167,3
700	Хлеб ржано-пшеничный			50	3,45	0,6	21,2	107,0
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**34,23**	**29,83**	**118,80**	**892,13**
ПОЛДНИК								
230	Ленивые вареники со сметаной			100	22,88	16,11	38,15	394,06
	Яйцо	0,3	13		1,62	1,5	0,09	20,41
	Творог	100	98		16,7	9,0	2,0	159,0
	Масло сливочное	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Мука	40	40		4,12	0,44	27,56	133,6
	Сахар	8	8		-	-	7,98	30,32
	Сметана	15	15		0,42	3,0	0,48	30,9
401	Кисломолочный продукт			180	5,6	5,0	8,2	118,0
493	Печенье			40	8,0	4,58	26,4	188,0
123	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**36,89**	**25,69**	**82,84**	**745,38**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**83,23**	**71,83**	**277,14**	**2135,74**

6 ДЕНЬ (сад)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
177	Каша рисовая молочная вязкая			200	7,74	11,05	36,87	277,4
	Рис	15	15		2,1	0,3	21,42	90,0
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Сахар	6	6		--	--	5,98	22,74
392	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,05	15,0	57,58
	Чай черный байховый	0,5	0,5		0,17	0,05	0,03	0,72
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,85
2	Бутерброд с маслом и сыром			30/5/16	6,03	9,16	15,0	169,25
	Батон	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	Масло	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Сыр	16	16		3,68	4,64	-	57,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**13,94**	**20,26**	**66,87**	**504,43**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
80	Суп гороховый с гренками на курином бульоне			250	7,99	3,9	33,0	200,34
	Горох	21	20		4,6	0,32	10,16	62,8
	Картофель	60	40		0,8	0,16	6,52	32,0
	Морковь	15	12		0,15	0,012	0,86	3,6
	Лук	12	10		0,14	0,27	0,91	4,1
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Гренки для супа							
	Хлеб пшеничный	30	15		2,27	0,24	14,5	71,4
302	Куры тушёные в соусе с овощами			230	22,17	24,12	22,47	324,54
	Цыплята	118	105		19,11	19,32	0,74	253,05
	Горошек зеленый консервированный	10	6		0,18	0,01	0,39	2,4
	Картофель	129	97		2,0	0,4	16,3	8,0
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Морковь	50	40		0,52	0,04	2,88	12,0
	Лук	28	23		0,32	--	2,09	9,43
11,13, 14	Нарезка из овощей			60	0,42	--	1,62	8,4

376	Кисель из концентрата с вит.С			200			19,6	80,0
	Концентрат	24	24		--	--	19,6	80,0
	Витамин С	50	50					
701	Хлеб пшеничный 1 с			70	5,53	0,7	33,67	167,3
700	Хлеб ржано-пшеничный			50	3,45	0,6	21,2	107,0
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**39,56**	**29,32**	**131,56**	**887,58**
ПОЛДНИК								
447	Блинчики с джемом			85/10	7,47	11,29	41,26	298,87
	Мука	40	40		4,12	0,44	27,56	133,6
	Молоко	80	80		2,24	2,56	3,76	47,2
	Яйцо	0,2	8		1,0	0,92	0,056	12,56
	Сахар	2	2		--	--	1,99	7,58
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Масло растительное	4	4		--	3,75	--	34,88
	Дрожжи	2	2		--	--	--	--
	Джем	12	12		0,048		7,83	30,0
395	Кофейный напиток на молоке			200	5,6	6,4	24,37	172,85
	Напиток кофейный	2	2		-	-	-	-
	Сахар	15	15		-	-	14,97	56,85
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
123	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдник					**13,48**	**17,69**	**75,72**	**517,04**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**67,48**	**67,27**	**284,25**	**1955,05**

7 ДЕНЬ (сад)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
91	Каша пшеничная молочная вязкая			200	7,94	11,01	28,08	241,6
	Пшеничка	15	15		2,3	0,26	12,62	63,2
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Сахар	6	6		--	--	5,98	22,74
392	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,05	15,0	57,58
	Чай черный байховый	0,5	0,5		0,17	0,05	0,03	0,72
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,85
2	Бутерброд с маслом			30/5	2,35	4,52	15,0	111,65
	Батон	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	Масло	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**10,46**	**15,58**	**58,08**	**411,03**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок			100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
63	Борщ с фасолью со сметаной на мясокостном бульоне			250	9,55	10,34	16,44	197,29
	Фасоль	10	10		2,1	0,2	4,66	29,2
	Свекла	50	40		0,6	0,04	3,64	16,8
	Капуста	50	40		0,72	0,04	1,88	10,8
	Картофель	40	26		0,52	0,1	4,23	20,8
	Морковь	16	13		0,16	0,016	0,93	3,9
	Лук	10	8		0,11	--	0,72	3,28
	Сметана	10	10		0,28	2,0	0,32	20,6
	Мясо	30	27		5,02	4,32	--	58,86
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
288	Мясные фрикадельки			80	15,63	17,25	6,54	244,12
	Говядина	103	76		14,13	12,16	--	165,68
	Хлеб пшеничный	10	10		0,79	0,1	4,81	23,9
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Молоко	20	20		0,56	0,64	0,94	11,6
	Лук	10	8		0,11	-	0,72	3,28
348	Соус красный основной			30	0,75	3,67	29,92	54,37
	Мука	4	4		0,41	0,044	27,56	13,36
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Томат	3	3		0,12	--	0,59	2,88

	Лук	8	6		0,078	0,06	0,43	1,8
	Морковь	10	8		0,11	-	0,72	3,28
137	Овощное рагу			160	3,97	5,56	25,95	163,15
	Картофель	150	98		2,0	0,4	16,3	80,0
	Капуста	80	64		1,15	0,064	3,0	17,28
	Морковь	51	38		0,49	0,03	2,74	11,4
	Лук	24	20		0,28	--	1,82	8,2
	Масло сливочное	7	7		0,056	5,07	0,091	46,27

15,17, 20	Нарезка из овощей			60	0,42	--	1,62	8,4
376	Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,14	--	20,44	79,48
	Сухофрукты	9	9		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,58
	Витамин С		35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			70	5,53	0,7	33,67	167,3
700	Хлеб ржано-пшеничный			50	3,45	0,6	21,2	107,0
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**39,46**	**38,12**	**153,78**	**1021,11**
ПОЛДНИК								
207	Макароны запечённые с маслом и сыром			200	7,68	8,2	41,82	276,68
	Макароны	60	60		6,24	0,66	41,82	202,2
	Масло сливочное	8	8		0,064	5,8	0,1	52,88
	Сыр	6	6		1,38	1,74	-	21,6
395	Кофейный напиток на молоке			200	5,6	6,4	24,37	172,85
	Напиток кофейный	2	2		-	-	-	-
	Сахар	15	15		-	-	14,97	56,85
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
493	Печенье			40	3,0	4,72	29,76	174,4
123	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**16,69**	**19,32**	**106,14**	**669,25**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**67,11**	**73,02**	**251,72**	**2147,39**

8 ДЕНЬ (сад)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
177	Каша пшенная молочная вязкая			200	9,1	11,73	35,39	282,8
	Пшено	30	30		3,46	0,98	19,94	104,4
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Сахар	6	6		--	--	5,98	22,74
392	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,05	15,0	57,58
	Чай черный байховый	0,5	0,5		0,17	0,05	0,03	0,72
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,85
2	Бутерброд с маслом			30/5	2,35	4,52	15,0	111,65
	Батон	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	Масло	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**11,62**	**16,3**	**65,39**	**452,03**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
73	Рассольник			250	7,49	9,35	22,12	202,7
	Картофель	107	80		1,16	0,32	13,04	64,0
	Морковь	21	16		0,2	0,016	1,15	4,8
	Лук	12	10		0,14	0,27	0,91	4,1
	Пшено	10	10		1,15	0,33	6,65	34,8
	Сметана	10	10		0,28	2,0	0,32	20,6
	Мясо	25	22		4,09	3,52	--	47,96
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Огурец солёный	27	27					
277	Гуляш в томатном соусе			100	15,46	15,53	30,61	224,21
	Мясо	86	78		14,5	12,48	-	170,04
	Морковь	21	16		0,2	0,016	1,15	4,8
	Лук	10	8		0,11	--	0,72	3,28
	Масло растительное	3	3		-	2,99	-	26,97
	Мука	4	4		0,41	0,044	27,56	13,36
	Томат	6	6		0,24	-	1,18	5,76
204	Макаронные изделия с маслом			150	6,28	5,01	41,89	241,86
	Макаронные изделия	60	60		6,24	0,66	41,82	202,2
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
15,17, 20	Нарезка из овощей			60	0,42	--	1,62	8,4
376	Компот из			200	0,14	--	20,44	79,48

	сухофруктов с витамином С							
	Сухофрукты	9	9		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,58
	Витамин С		35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			70	5,53	0,7	33,67	167,3
700	Хлеб ржано-пшеничный			50	3,45	0,6	21,2	107,0
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**38,77**	**31,19**	**171,55**	**1030,95**

ПОЛДНИК								
238	Творожно-морковная запеканка со сметаной			130	21,04	17,97	23,69	325,79
	Творог	100	100		16,7	9,0	2,0	159,0
	Морковь	50	37		0,48	0,037	6,36	11,1
	Манка	5	5		0,51	0,05	3,38	16,4
	Молоко	50	50		1,4	1,6	2,35	29,0
	Яйцо	0,3	12		1,5	1,38	0,084	18,84
	Сахар	9	9		--	--	8,98	34,11
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Сметана	15	15		0,42	3,0	0,48	30,9
401	Кисломолочный продукт			180	5,6	5,0	8,2	118,0
123	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**27,05**	**22,97**	**41,98**	**489,11**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**77,94**	**70,46**	**289,02**	**2018,09**

9 ДЕНЬ (сад)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
177	Каша гречневая молочная вязкая			200	8,5	11,44	35,23	277,1
	Гречка	30	30		2,85	0,69	19,77	98,7
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,35	0,078	39,66
	Сахар	6	6		--	--	5,98	22,74
392	Чай с сахаром			200/15	0,17	0,05	15,0	57,58
	Чай черный байховый	0,5	0,5		0,17	0,05	0,03	0,72
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,85
2	Бутерброд с маслом и сыром			30/5/16	6,03	9,16	15,0	169,25
	Батон	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	Масло	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Сыр	10	10		3,68	4,64	-	57,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**14,7**	**20,65**	**65,23**	**503,93**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46,0
ОБЕД								
87	Суп рыбный из консервов с гренками			250	3,7	4,3	32,05	155,62
	Картофель	100	65		1,3	0,26	10,59	52,0
	Морковь	15	12		0,15	0,012	0,86	3,6
	Лук	10	8		0,11	--	0,72	3,28
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Пшено	8	8		0,92	0,26	5,32	27,84
	Рыба консервированная	30	30					
	Гренки для супа			15				
	Хлеб пшеничный	30	15		1,18	0,15	14,5	35,85
250	Рыба запеченная по-русски с картофелем			180	25,65	11,44	25,69	272,12
	Минтай	74	70		11,13	0,63	--	50,4
	Картофель	166	100		2,0	0,4	16,3	80,0
	Соус молочный			30				
	Мука	10	10		11,03	0,11	6,89	33,4
	Масло сливочное	10	10		0,064	5,8	0,1	52,88
	Молоко	50	50		1,4	1,6	2,35	29,0
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
15,17, 20	Нарезка из овощей			60	0,42	--	1,62	8,4

376	Компот из сухофруктов с витамином С			200	0,14	--	20,44	79,48
	Сухофрукты	9	9		0,14	--	5,47	22,9
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,58
	Витамин С		35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			70	5,53	0,7	33,67	167,3
700	Хлеб ржано-пшеничный			50	3,45	0,6	21,2	107,0
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**38,71**	**17,04**	**135,09**	**788,28**

ПОЛДНИК								
336	Тушёная капуста			150	3,91	3,88	14,39	87,28
	Капуста	200	160		2,88	-	3,36	7,56
	Морковь	24	18		0,23	0,018	1,29	5,4
	Лук	24	18		0,25	--	1,64	7,38
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Томат	6	6		0,24	--	0,95	5,0
	Мука	3	3		0,27	0,24	2,1	16,7
	Сахар	5	5		-	-	4,99	9,99
284	Печёночные оладьи			80	18,21	10,51	6,08	192,18
	Печень	105	87		15,57	3,22	-	91,35
	Лук	10	8		0,11	-	0,72	3,28
	Масло растительное	5	5		-	4,99	-	44,95
	Яйцо	0,25	10		0,9	0,97	0,03	12,7
	Мука	5	5		0,51	0,05	3,45	16,7
	Молоко	40	40		1,12	1,28	1,88	23,20
397	Какао на молоке			200	5,6	6,88	24,37	202,13
	Молоко	200	200		5,6	6,4	9,4	116,0
	Какао	3	3		0,7	0,48	0,82	29,55
	Сахар	15	15		--	--	14,97	56,85
123	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**8,98**	**1,3**	**54,87**	**274,3**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**72,04**	**68,96**	**265,35**	**1819,06**

10 ДЕНЬ (сад)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
44	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,66	10,97	29,39	245,8
	Макароны	20	20		0,02	0,22	13,94	67,4
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	Сахар	5	5		--	--	4,99	18,96
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
392	Чай с сахаром			180/12	0,17	0,05	12,0	46,2
	Чай черный байховый	0,5	0,5		0,17	0,05	0,03	0,72
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
2	Бутерброд с маслом и сыром			30/5/16	6,03	9,16	15,0	169,25
	Батон	30	30		2,31	0,9	14,94	78,6
	Масло	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Сыр	10	10		3,68	4,64	-	57,6
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**11,86**	**20,18**	**59,39**	**472,63**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100		100	0,5	--	10,1	46,0
ОБЕД								
71	Щи на мясокостном бульоне со сметаной			250	6,48	8,87	10,85	147,16
	Капуста	63	50		0,9	0,05	2,35	13,5
	Картофель	44	30		0,6	0,12	4,89	24,0
	Морковь	21	16		0,2	0,016	1,15	4,8
	Лук	12	10		0,14	0,27	0,91	4,1
	Сметана	10	10		0,28	2,0	0,32	20,6
	Томат	6	6		0,24	--	1,18	5,76
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Мясо	25	22		4,09	3,50	--	47,96
281	Котлета мясная			80	11,29	13,19	6,68	190,84
	Говядина	100	50		9,3	8,0	--	109,0
	Хлеб пшеничный	10	10		0,79	0,1	4,81	23,9
	Яйцо	1/10	4		0,5	0,46	0,02	6,28
	Молоко	20	20		0,56	0,64	0,94	11,6
	Масло растительное	4	4		-	3,99	-	35,96
	Лук	12	10		0,14	-	0,91	4,1
342	Рагу из овощей			150	2,85	5,94	17,32	128,94
	Картофель	108	65		1,3	0,26	10,76	52,0
	Капуста	51	41		0,73	0,04	1,92	11,07
	Морковь	51	38		0,49	0,03	2,73	11,4

	Лук	24	20		0,28	0,54	1,82	8,2
	Масло сливочное	7	7		0,056	5,07	0,091	46,27
15,17, 20	Нарезка из овощей			60	0,42	--	1,62	8,4
376	Кисель из концентрата с вит.С			180			16,2	72,0
	Концентрат	20	20		--	--	16,2	72,0
	Витамин С	35	35					
701	Хлеб пшеничный 1 с	50	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5
700	Хлеб ржано-пшеничный 2 с	40	40	40	2,76	1,58	16,96	85,6

Энергетическая и пищевая ценность обеда					**30,18**	**29,3**	**110,94**	**829,64**
ПОЛДНИК								
136	Морковь тушеная в молочном соусе			100	2,24	4,17	8,5	829,16
	Морковь	80	64		0,83	0,064	4,6	19,2
	Молоко	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2
	Мука	3	3		0,31	0,039	2,02	9,93
	Масло сливочное	3	3		0,024	2,79	0,029	19,83
	Сахар	3	3		--	--	1,99	78,0
231	Сырники творожные запеченные			100	21,33	13,2	38,18	360,28
	Творог	100	100		16,7	9,0	2,0	159,0
	Яйцо	0,2	8		1,0	0,92	0,056	12,56
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
	Мука	35	35		3,6	0,38	24,11	116,8
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
401	Кисломолочный продукт			180	5,6	5,0	8,2	118,0
123	Фрукты	114	100	100	0,41	--	10,09	45,32
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**39,58**	**22,37**	**64,97**	**595,76**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**82,12**	**71,85**	**245,4**	**1911,09**
	ИТОГО за 10 дней				**728,04**	**684,99**	**2672,82**	**1971,05**
	В среднем за 1 день				**72,8**	**68,49**	**267,28**	**1971,2**

1 ДЕНЬ (ясли)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
179	Каша манная молочная вязкая			150	5,77	7,85	22,24	132,39
	Манка	15	15		1,54	0,15	10,15	49,2
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Сахар	5	5		--	--	4,99	18,95
392	Чай с сахаром			180	-	-	11,97	45,48
	Чай черный байховый	0,5	0,5		-	-	-	-
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
2	Бутерброд с маслом			20/3	1,42	2,31	10,51	67,83
	Батон	20	20		1,4	0,14	10,48	48,0
	Масло	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**7,19**	**10,16**	**44,72**	**245,7**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	**0,5**	**--**	**10,1**	**46,0**
ОБЕД								
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне			180	12,9	10,24	16,94	216,88
	Картофель	125	75		1,5	0,3	12,22	60,0
	Морковь	4	3		0,039	0,009	0,21	0,9
	Лук	12	10		0,14	--	1,0	4,1
	Вермишель	5	5		0,52	0,055	3,48	16,85
	Масло сливочное	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Курица	14	12		10,68	7,68	--	115,2
304	Плов из отварной курицы			160	7,55	15,52	1,41	170,15
	Курица	24	20		3,64	3,68	0,14	48,2
	Морковь	15	12		0,15	0,012	0,86	3,6
	Лук	8	6		0,084	0,54	0,21	1,14
	Рис	20	20		3,64	3,68	0,14	48,2
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Масло растительное	4	4		-	3,99	-	35,96
11,13, 14	Нарезка из овощей			40	0,31	--	1,21	6,3
376	Компот из сухофруктов с витамином С			180	0,12	--	16,45	64,29
	Сухофрукты	9	9		0,12	--	4,48	18,81

	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
	Витамин С		35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			60	4,56	0,48	29,16	142,8
700	Хлеб ржано-пшеничный			40	2,76	1,58	16,96	85,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**28,2**	**27,82**	**82,13**	**686,02**
ПОЛДНИК								
458 504	Ватрушка творожная			60	9,42	8,23	22,88	165,44
	Творог	30	30		5,01	2,7	0,6	47,7
	Мука	25	25		2,57	0,27	17,22	83,5
	Молоко	21	21		0,58	0,67	0,98	12,18
	Яйцо	0,25	10		1,25	1,15	0,07	15,7
	Сахар	4	4		--	--	3,99	15,16
	Масло сливочное	2	2		0,016	1,45	0,026	13,22
	Масло растительное	2	2		-	1,99	-	17,98
397	Какао на молоке			180	5,7	6,7	16,42	167,42
	Молоко	180	180		5,04	5,76	8,46	104,4
	Какао	2,5	2,5		0,6	0,4	0,68	24,62
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
123	Фрукты	108	95	95	0,37	--	9,58	43,05
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**15,49**	**14,93**	**48,88**	**375,92**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**51,38**	**52,91**	**185,83**	**1423,64**

2 ДЕНЬ (ясли)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
177	Каша «Дружба» молочная вязкая			150	6,08	8,13	25,88	200,16
	Рис	10	10		0,7	0,1	7,14	33,0
	Пшено	10	10		1,15	0,33	6,65	34,8
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Сахар	5	5		-	-	4,99	18,95
392	Чай с сахаром			180	-	-	11,97	45,48
	Чай черный байховый	0,5	0,5		-	-	-	-
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
3	Бутерброд с маслом и сыром			20/3/8	3,40	5,09	9,99	101,03
	Батон	20	20		1,54	0,6	9,96	52,4
	Масло	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Сыр	8	8		1,84	2,32	-	28,8
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**9,48**	**13,22**	**47,84**	**394,51**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	**0,5**	**--**	**10,1**	**46,0**
ОБЕД								
57	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной			180	5,11	6,19	11,35	120,97
	Свекла	50	39		0,58	0,04	3,55	16,38
	Картофель	32	23		0,42	0,09	3,75	18,4
	Капуста	50	40		0,72	0,04	1,88	10,8
	Морковь	10	8		0,1	0,01	0,57	2,4
	Лук	10	8		0,11	--	0,72	3,28
	Сметана	8	8		0,22	1,6	0,25	16,48
	Томат	3	3		0,12	--	0,59	2,88
	Масло сливочное	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Мясо	16	14		2,6	2,24	-	30,52
286	Тефтели мясные из говядины			60	11,46	12,10	8,69	303,82
	Говядина	55	50		10,0	4,9	--	109,0
	Рис	6	6		0,42	0,06	4,28	19,8
	Лук	21	18		0,25	--	1,64	0,73
	Яйцо	0,1	3		0,38	3,35	0,021	4,71
	Масло растительное	4	4		-	3,75	-	34,88
	Мука	4	4		0,41	0,044	2,75	134,7
340	Свекла тушеная			120	2,42	3,9	14,73	102,22
	Свекла	178	134		2,01	0,13	12,19	56,28

	Лук	19	16		0,22	--	1,08	4,5
	Морковь	20	15		0,19	0,02	0,91	4,3
	Масло растительное	4	4		--	3,75	--	34,88

11,13, 14	Нарезка из овощей			40	0,31	--	1,21	6,3
376	Кисель из концентрата с вит.С			180			16,2	72,0
	Концентрат	20	20		--	--	16,2	72,0
	Витамин С	35	35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			60	4,56	0,48	29,16	142,8
700	Хлеб ржано-пшеничный 2 с	40	40	40	2,76	1,58	16,96	85,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**26,62**	**24,25**	**98,3**	**833,71**
ПОЛДНИК								
327	Картофельное пюре			120	3,27	4,89	22,05	142,37
	Картофель	160	120		2,56	0,51	20,86	102,4
	Молоко	24	24		0,67	0,76	1,13	13,92
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
284	Печень по-строгановски			60	4,48	6,6	4,56	96,4
	Печень	30	20		3,58	0,74	-	21,0
	Лук	10	8		0,11	-	0,72	3,28
	Масло сливочное	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Сметана	13	13		0,27	3,66	0,4	36,9
	Мука	3	3		0,27	002	2,11	9,99
	Морковь	24	18		0,23	0,018	1,29	5,4
395	Кофейный напиток на молоке			180	5,04	5,76	20,43	149,88
	Напиток кофейный	1,8	1,8		-	-	-	-
	Сахар	12	12		-	-	11,97	45,48
	Молоко	180	180		5,04	5,76	8,46	104,4
123	Фрукты	108	95	95	0,37	--	9,58	43,05
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**13,16**	**17,25**	**56,62**	**431,7**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**49,76**	**54,72**	**212,86**	**1705,92**

3 ДЕНЬ (ясли)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		рут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
59	Каша ячневая молочная вязкая			150	5,73	7,89	29,93	181,0
	Крупа ячневая	15	15		1,15	0,19	9,95	48,6
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	Сахар	5	5		--	--	4,99	18,96
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
392	Чай с сахаром			180	-	-	11,97	45,48
	Чай черный байховый	0,5	0,5		-	-	-	-
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
2	Бутерброд с маслом			20/3	1,42	2,31	10,51	67,83
	Батон	20	20		1,4	0,14	10,48	48,0
	Масло	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
Энергетическая ценность завтрака					**7,15**	**10,2**	**52,41**	**294,31**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	**0,5**	**--**	**10,1**	**46,0**
ОБЕД								
85	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне			180	6,90	5,78	22,35	171,68
	Картофель	73	44		0,88	0,17	7,17	35,2
	Морковь	10	6		0,078	0,006	0,43	1,8
	Лук	12	10		0,14	--	0,91	4,1
	Мука	20	20		2,06	0,22	13,78	66,8
	Яйцо	0,25	10		0,37	0,34	0,021	4,71
	Масло сливочное	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Мясо	20	18		3,35	2,88	--	39,24
276	Жаркое по-домашнему			160	11,8	15,06	19,14	262,22
	Говядина	55	50		9,3	8,0	--	109,0
	Томат	3	3		0,12	--	0,59	2,88
	Картофель	165	99		1,98	0,39	16,13	79,2
	Морковь	35	26		0,33	0,026	1,87	7,8
	Лук	14	12		0,16	--	1,09	4,9
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Масло растительное	4	4		--	3,75	--	34,88
11,13, 14	Нарезка из овощей			40	0,31	--	1,21	6,3
376	Компот из			180	0,12	--	16,45	64,59

	сухофруктов с витамином С							
	Сухофрукты	9	9		0,12	--	4,48	18,81
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,78
	Витамин С		35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			60	4,56	0,48	29,16	142,8
700	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,76	1,58	16,96	85,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**26,14**	**22,9**	**105,59**	**732,09**

ПОЛДНИК								
235	Творожный пудинг с изюмом			100	10,22	4,15	14,56	153,89
	Творог	60	60		7,68	0,36	1,08	52,8
	Сахар	4	4		--	--	3,82	15,8
	Манка	5	5		0,6	0,04	4,9	23,31
	Молоко	35	35		0,98	1,22/	1,57	21,7
	Яйцо	10	10		0,9	0,97	0,03	12,7
	Изюм	5	5		0,06	--	3,15	12,9
	Масло сливочное	2	2		0,008	1,56	0,01	14,68
354	Сметанный соус			30	1,06	1,07	5,02	34,72
	Мука	2,5	2,5		0,22	0,02	1,76	8,32
	Сахар	2,0	2,0		--	--	1,91	7,8
	Молоко	30	30		0,84	1,05	1,35	18,6
401	Кисломолочный продукт			150	5,04	4,5	7,38	106,2
123	Фрукты	108	95	95	0,37	--	9,58	43,05
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**16,69**	**8,65**	**31,52**	**303,14**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**50,48**	**42,75**	**199,62**	**1375,54**

4 ДЕНЬ (ясли)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
61	Каша геркулесовая молочная вязкая			150	5,88	8,63	19,6	178,15
	Геркулес	15	15		1,65	0,93	7,51	45,75
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	Сахар	5	5		--	--	4,99	18,96
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
392	Чай с сахаром			180	-	-	11,97	45,48
	Чай черный байховый	0,5	0,5		-	-	-	-
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
3	Бутерброд с маслом и сыром			20/3/8	3,40	5,09	9,99	101,03
	Батон	20	20		1,54	0,6	9,96	52,4
	Масло	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Сыр	8	8		1,84	2,32	-	28,8
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**9,28**	**13,72**	**41,56**	**324,66**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок			100	**0,5**	**--**	**10,1**	**46,0**
ОБЕД								
87	Суп рыбный из консервов с гренками			180	3,22	3,47	21,79	113,97
	Картофель	80	60		1,2	0,24	9,78	48,0
	Морковь	13	10		0,13	0,01	0,72	3,0
	Лук	10	8		0,11	--	0,72	3,28
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Пшено	5	5		0,57	0,17	3,32	17,4
	Рыба консервированная	30	30					
	Гренки для супа			15				
	Хлеб пшеничный	30	15		1,18	0,15	14,5	35,85
247	Рыба тушеная с овощами			60/120	8,33	4,19	11,64	118,14
	Филе минтая	37	32		5,08	0,28	--	23,04
	Морковь	18	30		0,18	0,014	1,0	4,2
	Лук	10	8		0,11	--	0,72	3,28
	Томат	3	3		0,12	--	0,59	2,88
	Сахар	2	2		--	--	1,91	7,8
	Масло растительное	4	4		--	3,75	--	34,28
	Капуста	150	120		2,84	0,15	7,42	42,66
11,13, 14	Нарезка из овощей			40	0,31	--	1,21	6,3

376	Компот из сухофруктов с витамином С			180	0,12	--	16,45	64,39
	Сухофрукты	9	9		0,12	--	4,48	18,81
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,78
	Витамин С	35	35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			60	4,56	0,48	29,16	142,8
700	Хлеб ржано-пшеничный 2 с	40	40	40	2,76	1,58	16,96	85,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**19,3**	**9,72**	**80,76**	**531,2**

ПОЛДНИК								
216	Омлет натуральный			100	9,09	10,54	2,65	142,72
	Яйцо	1	40		7,75	7,13	0,43	97,34
	Молоко	48	48		1,34	1,53	2,25	27,84
	Масло сливочное	2,4	2,4		0,009	1,88	0,012	17,6
53	Икра кабачковая			20	0,38	1,78	1,54	23,8
395	Кофейный напиток на молоке			180	5,04	5,76	20,43	147,88
	Напиток кофейный	1	1		--	--	--	--
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
	Молоко	180	180		5,04	5,76	8,46	104,4
90	Фрукты	108	95	95	0,37	--	9,58	43,05
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**21,04**	**28,09**	**74,99**	**651,5**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**50,12**	**51,53**	**207,41**	**1553,36**

5 ДЕНЬ (ясли)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
61	Каша пшенная молочная вязкая			150	6,2	9,17	24,15	209,53
	Пшено	20	20		2,3	0,66	13,3	69,6
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	Сахар	5	5		--	--	4,99	18,96
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
392	Чай с сахаром			180	-	-	11,97	45,48
	Чай черный байховый	0,5	0,5		-	-	-	-
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
2	Бутерброд с маслом			20/3	1,42	2,31	10,51	67,83
	Батон	20	20		1,4	0,14	10,48	48,0
	Масло	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**7,62**	**11,48**	**46,63**	**322,49**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	0,5	--	10,1	46
ОБЕД								
56	Суп овощной на мясокостном бульоне			180	1,25	2,29	6,1	49,58
	Картофель	27	20		0,42	0,09	3,75	18,4
	Капуста	25	20		0,36	0,02	0,94	5,4
	Морковь	16	13		0,16	-0,013	0,93	3,9
	Лук	6	5		0,07	--	0,45	2,05
	Масло сливочное	3	3		0,24	2,17	0,039	19,83
	Зразы картофельные с мясом			90	14,24	15,8	32,34	340,42
	Картофель	198	120	120	2,4	0,48	29,34	144,0
	Говядина	55	50	82	9,3	8,0	--	109,0
	Лук	12	10	10	0,14	--	1,0	4,1
	Яйцо	0,25	10	10	1,25	1,15	0,07	15,7
	Молоко	40	40	40	1,12	1,28	1,88	23,2
	Масло растительное	2	2	2	--	1,99	--	17,98
	Масло сливочное	4	4	4	0,032	2,9	0,052	26,44
11,13, 14	Нарезка из овощей			40	0,31	--	1,21	6,3
376	Компот из сухофруктов с витамином С			180	0,12	--	16,45	64,59
	Сухофрукты	9	9		0,12	--	4,48	18,81

	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,78
701	Хлеб пшеничный 1 с			60	4,56	0,48	29,16	142,8
700	Хлеб ржано-пшеничный 2 с	40	40	40	2,76	1,58	16,96	85,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**23,24**	**20,15**	**102,22**	**689,29**
ПОЛДНИК								
230	Ленивые вареники со сметаной			60	15,92	5,86	31,28	242,73
	Яйцо	0,25	10		1,25	1,15	0,07	15,7
	Творог	60	60		10,8	0,36	1,8	52,8
	Масло сливочное	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Мука	25	25		2,57	0,27	17,22	83,5
	Сахар	5	5		-	-	4,99	18,96
	Сметана	9	9		0,25	1,8	0,28	18,54
401	Кисломолочный продукт			150	5,04	4,5	7,38	106,2
493	Пряники			12	0,57	0,33	9,3	42,0
123	Фрукты	108	95	95	0,37	--	9,58	43,05
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**21,9**	**10,69**	**57,54**	**433,98**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**53,26**	**42,32**	**216,49**	**1491,76**

6 ДЕНЬ (ясли)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
177	Каша рисовая молочная вязкая			150	5,28	7,85	22,80	181,9
	Рис	15	15		1,05	0,15	10,71	49,5
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	Сахар	5	5		--	--	4,99	18,96
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
392	Чай с сахаром			180	-	-	11,97	45,48
	Чай черный байховый	0,5	0,5		-	-	-	-
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
3	Бутерброд с маслом и сыром			20/3/8	3,40	5,09	9,99	101,03
	Батон	20	20		1,54	0,6	9,96	52,4
	Масло	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Сыр	8	8		1,84	2,32	-	28,8
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**8,68**	**12,94**	**47,76**	**328,41**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	**0,5**	**--**	**10,1**	**46,0**
ОБЕД								
80	Суп гороховый с гренками на курином бульоне			180	2,08	3,21	9,41	74,14
	Горох	5	5		1,15	0,08	2,54	15,7
	Картофель	50	30		0,6	0,12	4,89	24,0
	Морковь	16	13		0,16	0,013	0,93	3,9
	Лук	12	10		0,14	--	1,0	4,1
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Гренки для супа			10				
	Хлеб пшеничный	20	10		0,79	0,1	4,81	23,9
302	Куры тушёные в соусе с овощами			60/120	6,01	7,64	16,0	157,87
	Цыплята	23	20		3,64	3,68	0,14	48,2
	Горошек зеленый консервированный	8	5		0,15	0,01	0,32	2,0
	Картофель	103	77		1,54	0,3	12,55	61,60
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,062	33,05
	Морковь	40	32		0,41	0,03	2,3	9,6
	Лук	22	18		0,23	--	0,63	3,42
11,13, 14	Нарезка из овощей			40	0,31	--	1,21	6,3

376	Кисель из концентрата с вит.С			180			16,2	72,0
	Концентрат	20	20		--	--	16,2	72,0
	Витамин С	35	35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			60	4,56	0,48	29,16	142,8
700	Хлеб ржано-пшеничный 2 с	40	40	40	2,76	1,58	16,96	85,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**15,72**	**12,91**	**88,94**	**538,71**
ПОЛДНИК								
447	Блинчики с джемом			60/10	5,55	8,66	29,65	208,72
	Мука	25	25		2,57	0,27	17,22	83,5
	Молоко	73	73		2,04	2,33	3,43	42,34
	Яйцо	7	7		0,87	0,8	0,1	10,99
	Сахар	2	2		--	--	1,99	7,58
	Масло сливочное	3	3		0,024	2,27	0,039	19,83
	Масло растительное	3	3		--	2,99	--	17,98
	Дрожжи	2	2		--	--	--	--
	Джем	10	10		0,05		6,88	26,5
395	Кофейный напиток на молоке			180	5,04	5,76	20,43	147,88
	Напиток кофейный	2,4	2,4		--	--	--	--
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
	Молоко	180	180		5,04	5,76	8,46	104,4
123	Фрукты	108	95	95	0,37	--	9,58	43,05
Энергетическая и пищевая ценность полдник					**10,96**	**14,42**	**59,66**	**274,43**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**35,86**	**40,27**	**206,46**	**1187,55**

7 ДЕНЬ (ясли)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
91	Каша пшеничная молочная вязкая			150	5,95	7,89	21,55	179,8
	Пшеничка	15	15		1,72	0,19	9,46	47,4
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Сахар	5	5		--	--	4,99	18,95
392	Чай с сахаром			180	-	-	11,97	45,48
	Чай черный байховый	0,5	0,5		-	-	-	-
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
2	Бутерброд с маслом			20/3	1,42	2,31	10,51	67,83
	Батон	20	20		1,4	0,14	10,48	48,0
	Масло	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**7,37**	**10,2**	**44,03**	**293,11**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок			100	**0,5**	**--**	**10,1**	**46,0**
ОБЕД								
63	Борщ с фасолью со сметаной на мясокостном бульоне			180	6,4	7,36	14,08	153,79
	Фасоль	5	5		1,53	0,15	4	24,2
	Свекла	40	30		0,45	0,03	3,64	12,6
	Капуста	40	32		0,57	0,032	1,5	8,64
	Картофель	27	20		0,4	0,08	3,26	25,6
	Морковь	16	13		0,16	0,013	0,93	3,9
	Лук	6	5		0,07	--	0,45	2,05
	Сметана	8	8		0,22	1,6	0,25	16,48
	Мясо	22	16		2,97	2,56	--	33,98
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
288	Мясные фрикадельки			60	8,66	11,28	5,53	158,88
	Говядина	55	50		7,44	6,4	--	87,2
	Хлеб пшеничный	10	10		0,79	0,1	4,81	23,9
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,34	0,078	39,66
	Молоко	14	14		0,39	0,44	0,65	8,12
	Лук	6	5					
348	Соус красный основной			20	3,27	2,21	3,47	36,04
	Мука	3	3		0,3	0,033	2,06	10,02
	Масло сливочное	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Томат	2	2		0,08	--	0,39	1,96
	Лук	4	3		0,042	-	0,27	1,23
	Морковь	12	10		0,13	0,01	0,72	3,0

137	Овощное рагу			120	2,64	3,41	16,72	127,22
	Картофель	100	72		1,44	0,28	11,73	57,6
	Капуста	42	33		0,59	0,033	1,55	8,91
	Морковь	36	29		0,37	0,029	2,08	8,7
	Лук	17	14		0,19	--	1,27	5,74
	Масло сливочное	7	7		0,056	5,07	0,091	46,27

11,13, 14	Нарезка из овощей			40	0,31	--	1,21	6,3
376	Компот из сухофруктов с витамином С			180	0,12	--	16,45	64,39
	Сухофрукты	9	9		0,12	--	4,48	18,81
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,78
	Витамин С	35	35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			60	4,56	0,48	29,16	142,8
700	Хлеб ржано-пшеничный 2 с	40	40	40	2,76	1,58	16,96	85,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**28,72**	**26,32**	**96,58**	**775,02**
ПОЛДНИК								
207	Макароны запечённые с маслом и сыром			120	4,68	5,83	20,98	155,16
	Макароны	30	30		3,72	0,33	20,91	101,1
	Масло сливочное	6	6		0,048	4,34	0,078	39,66
	Сыр	12	12		2,76	3,48	-	43,2
395	Кофейный напиток на молоке			180	5,04	5,76	20,43	147,88
	Напиток кофейный	2,4	2,4		--	--	--	--
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
	Молоко	180	180		5,04	5,76	8,46	104,4
493	Пряники			12	0,57	0,33	9,32	42,0
123	Фрукты	108	95	95	0,37	--	9,58	43,05
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**10,66**	**11,92**	**60,32**	**388,09**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**47,25**	**48,44**	**211,03**	**1502,22**

8 ДЕНЬ (ясли)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
177	Каша пшенная молочная вязкая			150	5,95	8,19	22,06	184,6
	Пшено	15	15		1,72	0,49	9,97	52,2
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Сахар	5	5		--	--	4,99	18,95
392	Чай с сахаром			180	-	-	11,97	45,48
	Чай черный байховый	0,5	0,5		-	-	-	-
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
2	Бутерброд с маслом			20/3	1,42	2,31	10,51	67,83
	Батон	20	20		1,4	0,14	10,48	48,0
	Масло	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**7,37**	**10,5**	**44,54**	**297,91**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	**0,5**	**--**	**10,1**	**46,0**
ОБЕД								
73	Рассольник			180	5,06	7,43	12,84	139,23
	Картофель	80	50		1,0	0,2	8,15	40,0
	Морковь	10	8		0,1	0,01	0,57	2,4
	Лук	10	8		0,11	--	0,72	3,28
	Пшено	8	8		0,63	0,16	3,1	16,75
	Сметана	8	8		0,22	1,6	0,25	16,48
	Мясо	20	18		2,97	2,56	--	33,88
	Масло растительное	3	3		0,032	2,9	0,052	26,44
	Огурец солёный	27						
277	Гуляш в томатном соусе			60	9,88	8,03	6,2	161,25
	Мясо	60	50		9,3	8,0	3,99	109,0
	Морковь	3,8	3		0,039	0,009	0,21	0,9
	Лук	6	5		0,07	--	0,45	2,05
	Масло растительное	4	4		-	-	3,99	35,96
	Мука	2	2		0,2	0,022	1,37	6,68
	Томат	6	6		0,28	--	0,18	6,66
204	Макаронные изделия с маслом			120	3,75	3,23	20,96	127,54
	Макаронные изделия	30	30		3,72	0,33	20,91	101,1
	Масло сливочное	5	5		0,032	2,9	0,052	26,44
11,13, 14	Нарезка из овощей			40	0,31	--	1,21	6,3

376	Компот из сухофруктов с витамином С			180	0,12	--	16,45	64,39
	Сухофрукты	9	9		0,12	--	4,48	18,81
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,78
	Витамин С	35	35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			60	4,56	0,48	29,16	142,8
700	Хлеб ржано-пшеничный 2 с	40	40	40	2,76	1,58	16,96	85,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**26,44**	**20,75**	**103,78**	**727,11**

ПОЛДНИК								
238	Творожно-морковная запеканка со сметаной			60	12,42	7,3	13,0	166,9
	Творог	50	50		9,0	0,3	0,9	44,0
	Морковь	40	30		0,39	0,03	2,16	9,0
	Манка	4	4		0,41	0,04	2,7	13,12
	Молоко	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2
	Яйцо	10	10		1,25	1,15	0,07	15,7
	Сахар	5	5		--	--	4,99	18,96
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Сметана	8	8		0,22	1,6	0,25	16,48
401	Кисломолочный продукт			150	5,04	4,5	7,38	106,2
1213	Фрукты	108	95	95	0,37	--	9,58	43,05
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**17,83**	**11,8**	**29,96**	**316,15**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**52,14**	**44,05**	**188,38**	**1387,17**

9 ДЕНЬ (ясли)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
177	Каша гречневая молочная вязкая			150	6,12	8,19	21,40	172,6
	Гречка	15	15		1,89	0,49	9,31	40,2
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	Сахар	5	5		--	--	4,99	18,96
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
392	Чай с сахаром			180	-	-	11,97	45,48
	Чай черный байховый	0,5	0,5		-	-	-	-
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
3	Бутерброд с маслом и сыром			20/3/8	3,40	5,09	9,99	101,03
	Батон	20	20		1,54	0,6	9,96	52,4
	Масло	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Сыр	8	8		1,84	2,32	-	28,8
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**9,52**	**13,28**	**43,36**	**319,11**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
399	Сок	100	100	100	**0,5**	**--**	**10,1**	**46,0**
ОБЕД								
87	Суп рыбный из консервов с гренками			180	3,22	3,47	21,79	113,97
	Картофель	80	60		1,2	0,24	9,78	48,0
	Морковь	13	10		0,13	0,01	0,72	3,0
	Лук	10	8		0,11	--	0,72	3,28
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Пшено	5	5		0,57	0,17	3,32	17,4
	Рыба консервированная	30	30					
115	Гренки для супа			15				
	Хлеб пшеничный	30	15		1,18	0,15	14,5	35,85
250	Рыба запеченная по-русски с картофелем			60/120	17,92	10,12	16,41	190,84
	Минтай	37	32		5,08	0,28	--	23,04
	Картофель	66	50		1,0	0,2	8,15	40,0
	Соус молочный			26				
	Мука	10	10		11,03	0,11	6,89	33,4
	Масло сливочное	10	10		0,064	5,8	0,1	52,88
	Молоко	26	26		0,72	0,83	1,22	15,08
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
11,13, 14	Нарезка из овощей			40	0,31	--	1,21	6,3

376	Компот из сухофруктов с витамином С			180	0,12	--	16,45	64,39
	Сухофрукты	9	9		0,12	--	4,48	18,81
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,78
	Витамин С	35	35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			60	4,56	0,48	29,16	142,8
700	Хлеб ржано-пшеничный 2 с	40	40	40	2,76	1,58	16,96	85,6
Энергетическая и пищевая ценность обеда					**28,76**	**15,65**	**102,3**	**602,8**

ПОЛДНИК								
336	Тушёная капуста			120	3,61	5,23	18,46	139,9
	Капуста	200	160		2,66	0,14	6,96	40,0
	Морковь	15	12		0,04	0,01	0,86	4,0
	Лук	10	8		0,11	--	0,73	3,3
	Масло сливочное	5	5		0,016	3,29	0,021	30,8
	Томат	6	6		0,24	--	0,95	5,0
	Мука	1	1		0,5	0,06	3,55	16,7
	Сахар	5	5		-	-	4,99	18,9
284	Печёночные оладьи			60	6,18	7,9	5,59	118,64
	Печень	30	20		3,58	0,14	-	21,0
	Лук	10	8,5		0,19	-	0,64	3,44
	Масло растительное	5	5		-	5,0	-	44,9
	Яйцо	0,25	10		1,26	1,14	0,08	15,8
	Мука	5	5		0,5	0,06	3,55	16,1
	Молоко	30	30		0,84	0,96	1,4	17,4
397	Какао на молоке			180	5,7	6,7	16,42	167,42
	Молоко	180	180		5,04	5,76	8,46	104,4
	Какао	2,5	2,5		0,6	0,4	0,68	24,62
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
123	Фрукты	108	95		0,37	--	9,58	43,05
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**15,86**	**19,83**	**50,05**	**469,01**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**54,86**	**48,76**	**205,81**	**1436,92**

10 ДЕНЬ (ясли)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Масса, г.			Химический состав, г.			калорий-ность, ккал
		брут-то	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК								
44	Суп молочный с макаронными изделиями			150	5,79	7,86	22,54	182,95
	Макароны	15	15		1,56	0,16	10,45	50,55
	Молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87,0
	Сахар	5	5		--	--	4,99	18,96
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
392	Чай с сахаром			180	-	-	11,97	45,48
	Чай черный байховый	0,5	0,5		-	-	-	-
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
3	Бутерброд с маслом и сыром			20/3/8	3,40	5,09	9,99	101,03
	Батон	20	20		1,54	0,6	9,96	52,4
	Масло	3	3		0,024	2,17	0,039	19,83
	Сыр	8	8		1,84	2,32	-	28,8
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					**9,19**	**12,95**	**44,5**	**329,46**
2 ЗАВТРАК								
399	Сок	100		100	**0,5**	**--**	**10,1**	**46,0**
ОБЕД								
71	Щи на мясокостном бульоне со сметаной			180	5,33	7,51	8,59	120,54
	Капуста	50	40		0,72	--	0,88	7,6
	Картофель	40	30		0,6	0,12	4,89	24,0
	Морковь	16	13		0,16	0,013	0,93	3,9
	Лук	12	10		0,14	--	1,0	4,1
	Сметана	8	8		0,22	1,6	0,25	16,48
	Томат	3	3		0,12	--	0,59	2,88
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
	Мясо	20	18		3,34	2,88	--	39,24
281	Котлета мясная			60	11,11	12,82	28,63	192,92
	Говядина	60	50		9,3	8,0	--	109,9
	Хлеб пшеничный	10	10		0,79	0,1	4,81	23,9
	Яйцо	4	4		0,5	0,46	0,028	6,28
	Молоко	16	16		0,44	0,51	0,75	15,5
	Масло растительное	4	4		-	3,75	-	34,88
	Лук	7	6		0,084	-	0,55	2,46
342	Рагу из овощей			120	2,47	5,35	40,16	117,38
	Картофель	100	63		1,26	0,25	10,26	50,4
	Капуста	42	33		0,59	--	0,72	6,27
	Морковь	36	29		0,37	0,029	2,08	8,7
	Лук	17	14		0,19	--	1,27	5,74

	Масло сливочное	7	7		0,056	5,07	0,091	46,27
11,13, 14	Нарезка из овощей			40	0,31	--	1,21	6,3
376	Кисель из концентрата с вит.С			180			16,2	72,0
	Концентрат	20	20		--	--	16,2	72,0
	Витамин С	35	35					
701	Хлеб пшеничный 1 с			60	4,56	0,48	29,16	142,8
700	Хлеб ржано-пшеничный 2 с	40	40	40	2,76	1,58	16,96	85,6

Энергетическая и пищевая ценность обеда					**26,54**	**27,75**	**140,91**	**737,54**
ПОЛДНИК								
136	Морковь тушеная в молочном соусе			80	1,54	2,47	7,64	57,22
	Морковь	45	30		0,39	0,03	2,16	9,0
	Молоко	30	30		0,84	0,96	1,41	17,4
	Мука	3	3		0,3	0,033	2,06	10,02
	Масло сливочное	2	2		0,016	1,45	0,026	13,22
	Сахар	2	2		--	--	1,99	7,58
231	Сырники творожные запеченные			60	7,72	6,39	26,43	194,27
	Творог	30	30		5,01	2,7	0,6	47,7
	Яйцо	1/8	5		0,62	0,57	0,035	7,85
	Сахар	12	12		--	--	11,97	45,48
	Мука	20	20		2,06	0,22	13,78	66,8
	Масло сливочное	4	4		0,032	2,9	0,052	26,44
401	Кисломолочный продукт			150	5,04	4,5	7,38	106,2
123	Фрукты	108		95	0,37	--	9,58	43,05
Энергетическая и пищевая ценность полдника					**14,67**	**13,36**	**51,03**	**400,74**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				**50,9**	**54,06**	**246,54**	**1513,74**
	ИТОГО за 10 дней				**466,01**	**479,81**	**2080,43**	**14577,82**
	В среднем за 1 день				**46,6**	**47,98**	**208,04**	**1457,78**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061501

Владелец Самошкина Раиса Михайловна

Действителен С 12.02.2025 по 12.02.2026