

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 48 «Ручеек»
Н.Б. Дроздова
29.07.2022 г.



**ЦИКЛИЧНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 48 «РУЧЕЕК»**

ссылки на технологические карты из сборника технологических нормативов, рецептов
блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных
учреждений

ЗАО «Уральский региональный центр питания»
ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им.акад. Е.А. Вагнера
Пермь 2011

г. Рубцовск
2022

1 день (от 1,5 до 3 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
306		<i>Макаронные изделия отварные</i>			80	2,2	6,3	16,2	114,7
		макароны	28	28					
		масло сливочное	3	3					
390		<i>Кофейный напиток на сгущённом молоке</i>			200	2,0	4,8	18,6	121,3
		молоко сгущённое	30	30					
		сахар	8	8					
		кофейный напиток	0,5	0,5					
59		<i>Гренки с сыром</i>			30	4,5	4,3	16,5	124,26
		масло сливочное	3	3					
		хлеб пшеничный	20	20					
		сыр	10	10					
187		<i>Яйцо варёное</i>			40	5,08	4,6	0,24	62,66
		Второй завтрак							
		<i>Сок фруктовый</i>			100	0,29	-	6,73	30,7
		Обед							
74		<i>Суп гречневый со сметаной</i>			150	2,7	6,4	14,1	133,0
		картофель	80	55					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		масло сливочное	4	4					
		крупа гречневая	6	6					
		сметана	8	8					
283		<i>Капуста тушеная с мясом</i>			160	13,6	61	13,87	658,85
		мясо кр. кусок (говядина или свинина нежирных сортов)	65	65					
		капуста	150	120					
		лук	10	8,5					
		морковь	10	8,0					
		масло растительное	4	4					
		масло сливочное	3	3					
		томат. паста	3	3					
398	0,03	<i>Компот из свежих яблок</i>			150	0,4	0,2	13,0	50,9
		яблоки свежие	30	25,5					
		сахар	8	8					
		Полдник							
85		<i>Суп молочный с крупой(пшено)</i>			150	3,75	1,65	14,25	73,35
		молоко	100	100					
		пшено	13	13					
		масло сливочное	2	2					
		сахар	2	2					
424		<i>Булочка «Веснушка»</i>			45	0,11	1,34	24,5	161,2
		мука	28	28					
		сахар	3	3					
		дрожжи сухие	0,4	0,4					
		масло растительное	3	3					
		яйцо	1\20	2					
		изюм	5	5					
384		<i>Чай с молоком</i>			150	0,94	0,01	11,88	51,37
		чай	30	30					
		сахар	10	10					
		молоко	35	35					
		вода	75	75					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			40	2,7	1,47	13,7	93,26
		<i>Хлеб пшеничный</i>			40	3,1	1,2	20,1	104,8
всего	0,03					43,19	47,09	203,24	1400,99

1 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
306		<i>Макаронные изделия отварные</i>			100	3,66	3,53	20,85	125,28
		макароны	34	34					
		масло сливочное	4,5	4,5					
390		<i>Кофейный напиток на сгущённом молоке</i>			200	2,0	4,8	23,96	130,84
		молоко сгущённое	30	30					
		сахар	10	10					
		кофейный напиток	1	1					
59		<i>Гренки с сыром</i>			50	7,5	7,2	27,5	207
		масло сливочное	5	5					
		хлеб пшеничный	30	30					
		сыр	15	15					
187		<i>Яйцо варёное</i>			40	5,08	4,6	0,24	62,66
		Второй завтрак							
		<i>Сок фруктовый</i>			150	0,44	-	10,1	46,0
		Обед							
74		<i>Суп гречневый со сметаной</i>			200	2,3	8,5	17,5	164,0
		картофель	100	70					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
		крупа гречневая	8	8					
		сметана	10	10					
283		<i>Капуста тушеная с мясом</i>			200	17,0	76,24	17,34	823,56
		<i>мясо кр.кусок (говядина или свинина нежирных сортов)</i>	80	80					
		капуста	180	145					
		лук	12	10					
		морковь	12	9,5					
		масло растительное	5	5					
		масло сливочное	4	4					
		томат. паста	5	5					
398	0,05	<i>Компот из свежих яблок</i>			200	0,48	0,28	14,07	60,68
		яблоки свежие	40	34					
		сахар	10	10					
		Полдник							
85		<i>Суп молочный с крупой(пшено)</i>			200	5,0	2,2	19,0	97,8
		молоко	150	150					
		пшено	17	17					
		масло сливочное	3	3					
		сахар	3	3					
424		<i>Булочка «Веснушка»</i>			55	0,14	0,43	28,12	189,0
		мука	35	35					
		сахар	4	4					
		дрожжи сухие	0,4	0,4					
		масло растительное	4	4					
		яйцо	1\20	2					
		изюм	5	5					
381		<i>Чай с молоком</i>			200	1,32	0,02	15,76	68,5
		чай	40	40					
		сахар	13,5	13,5					
		молоко	46,5	46,5					
		вода	100	100					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0

всего	0,05					56,88	61,48	263,75	1841,9
-------	------	--	--	--	--	-------	-------	--------	--------

2день (от 1,5 до 3 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		Завтрак							
160		<i>Каша манная молочная</i>			150	6,9	9,86	27,1	178,3
		молоко	100	100					
		сахар	5	5					
		масло сливочное	2	2					
		крупа манная	11	11					
388		<i>Какао на молоке</i>			180	2,55	2,2	16,8	99,45
		какао	1	1					
		молоко	100	100					
		сахар	10	10					
495		<i>Бутерброд с маслом (горячий)</i>			22	0,87	9,11	5,4	100,65
		масло сливочное	2	2					
		хлеб пшеничный	20	20					
		Второй завтрак							
406		<i>Кефир</i>			100	3,4	2,6	4,69	57,7
		Обед							
82		<i>Щи со сметаной</i>			150	1,6	4,3	5,4	66,2
		капуста	60	48					
		картофель	75	53					
		лук	10	8,5					
		морковь	10	8					
		томат	3	3					
		масло сливочное	3	3					
		сметана	10	10					
267		<i>Ёжики мясные в томатном соусе</i>			75/20	14,5	9,6	11,36	178,3
		говядина (или свинина нежирных сортов)	50	50					
		рис	4	4					
		яйцо	1\10	4					
		мука	3	3					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		томат	4	4					
		масло растительное	2	2					
300		<i>Каша пшённая рассыпчатая</i>			80	3,5	3,4	23,2	127,0
		пшено	31	31					
		масло сливочное	4	4					
399	0,03	<i>Компот из сухофруктов</i>			150	0.15	0.06	13,1	50,7
		сухофрукты	10	10					
		сахар	8	8					
		вода	170	170					
		полдник							
67		<i>Суп картофельный с бобовыми</i>			150	3,45	7,0	14,2	121,7
		картофель	80	55					
		горох	10	10					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		масло сливочное	4	4					
428		<i>Булочка</i>			50	3,9	6,5	39,6	169,0
		мука	30	30					
		молоко	10	10					
		сахар	4	4					
		масло растительное	3	3					
		яйцо	1/4	4					

		дрожжи	0,5	0,5					
381		<i>Чай сладкий</i>			150	-	-	8,55	34,3
		чай	0,5	0,5					
		сахар	8	8					
		<i>Фрукты</i>			200	2,15	0,48	12,5	88,16
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			40	2,7	1,47	13,7	93,26
		<i>Хлеб пшеничный</i>			40	3,1	1,2	20,1	104,8
всего	0,03					46,52	48,14	203,76	1420,72

2день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		Завтрак							
160		<i>Каша манная молочная</i>			200	9.23	13.15	36.1	197.7
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
		масло сливочное	3	3					
		крупа манная	15	15					
388		<i>Какао на молоке</i>			200	3,4	2,7	18,4	128,6
		какао	1,5	1,5					
		молоко	130	130					
		сахар	12	12					
495		<i>Бутерброд с маслом (горячий)</i>			33	1,3	13,6	8,02	150,23
		масло сливочное	3	3					
		хлеб пшеничный	30	30					
		Второй завтрак							
406		<i>Кефир</i>			150	5.1	3.9	7.0	86.1
		Обед							
82		<i>Щи со сметаной</i>			200	2,1	5,7	7,2	88,3
		капуста	80	65					
		картофель	100	70					
		лук	12	10					
		морковь	13	10					
		томат паста	5	5					
		масло сливочное	4	4					
		сметана	12	12					
267		<i>Ёжики мясные в томатном соусе</i>			85/30	18,1	12	14,2	235,4
		говядина(или свинина нежирных сортов)	60	60					
		рис	5	5					
		яйцо	1\10	4					
		мука	5	5					
		лук	12	10					
		морковь	10	7,5					
		томат	5	5					
		масло растительное	3	3					
300		<i>Каша пшённая рассыпчатая</i>			100	4,4	4,3	27,7	158,7
		пшено	37	37					
		масло сливочное	5	5					
399	0,05	<i>Компот из сухофруктов</i>			200	0.2	0.08	17.5	67.6
		сухофрукты	10	10					
		сахар	10	10					
		полдник							
67		<i>Суп картофельный с бобовыми</i>			200	4,6	9,35	17,6	148,9
		картофель	100	70					
		горох	15	15					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
428		<i>Булочка</i>			60	4,9	8,19	49,5	211,3

		мука	35	35					
		молоко	12	12					
		сахар	5	5					
		масло растительное	4	4					
		яйцо	1/4	4					
		дрожжи	0,5	0,5					
381		<i>Чай сладкий</i>			200	-	-	11,4	45,7
		чай	0,5	0,5					
		сахар	11	11					
		<i>Фрукты</i>			200	2,15	0,48	12,5	88,16
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0.05					54,9	62,19	262,27	1819,8

3 день (от 1,5 до 3 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
167		<i>Каша рисовая молочная</i>			150	4,8	3,4	20,5	132,6
		молоко	100	100					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	2	2					
		крупа рисовая	13	13					
391		<i>Кофейный напиток с молоком</i>			180	3,6	3,6	16,5	105,6
		молоко	100	100					
		сахар	8	8					
		кофейный напиток	0,5	0,5					
497		<i>Бутерброд с повидлом (горячий)</i>			30	1.0	2.3	15.2	72.85
		хлеб пшеничный	20	20					
		масло сливочное	2	2					
		повидло	9	9					
		Второй завтрак							
405		<i>Молоко кипяченое</i>			100	2,8	3,2	5,07	60,1
		Обед							
70		<i>Суп картофельный с вермишелью</i>			150	0,92	3,9	7,2	75,9
		картофель	60	45					
		вермишель	8	8					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		масло сливочное	2	2					
		масло растительное	2	2					
317		<i>Картофельное пюре</i>			100	2,1	3,2	14,15	131,6
		картофель	110	83					
		молоко	15	15					
		масло сливочное	2	2					
39		<i>Оладьи из печени по-кунцевски</i>			70	12,1	10,9	8,2	155,4
		печень говяжья	67	56					
		морковь	10	8					
		мука пшеничная	12	12					
		яйцо	16	16					
		масло растительное	6	6					
409		<i>Напиток из шиповника</i>			150	0,51	0.0	17,3	71,2
		шиповник (целые плоды)	10	10					
		сахар	8	8					
		вода	170	170					
		Полдник							
66		<i>Суп овощной со сметаной</i>			150	1,35	4,5	6,75	85,7
		картофель	54	40					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		масло сливочное	4	4					

		капуста	18	14,5					
		горошек консервированный	11	11					
		сметана	8	8					
205		<i>Сырник с морковью с молочным соусом</i>			120\20	13,8	6,1	30,1	240,2
		творог	80	80					
		морковь	30	24					
		крупа манная	3	3					
		мука	10	10					
		сахар	7	7					
		яйцо	1\7	6					
		масло сливочное	1,5	1,5					
		Соус:							
		молоко	15	15					
		мука	3	3					
		масло сливочное	1,5	1,5					
		сахар	2	2					
383		<i>Чай с лимоном</i>			150	0.06	0,01	13,8	49,2
		чай	50	50					
		вода	130	130					
		сахар	8	8					
		лимон	5	5					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			40	2,7	1,47	13,7	93,26
		<i>Хлеб пшеничный</i>			40	3,1	1,2	20,1	104,8
всего						42,28	47,72	203,7	1403,43

3 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
167		<i>Каша рисовая молочная</i>			200	6.45	4,5	27,3	176,8
		молоко	150	150					
		сахар	4	4					
		масло сливочное	3	3					
		крупа рисовая	17	17					
391		<i>Кофейный напиток с молоком</i>			200	4.8	4.8	21.96	140.84
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
		кофейный напиток	1	1					
497		<i>Бутерброд с повидлом (горячий)</i>			50	1.6	3.8	25.3	121.4
		хлеб пшеничный	30	30					
		масло сливочное	5	5					
		повидло	15	15					
		Второй завтрак							
405		<i>Молоко кипяченое</i>			150	4,2	4,8	7,6	90,1
		Обед							
70		<i>Суп картофельный с вермишелью</i>			200	1.23	5.2	9.61	101.2
		картофель	80	60					
		вермишель	10	10					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	3	3					
		масло растительное	3	3					
317		<i>Картофельное пюре</i>			125	2,6	4,0	17,7	164,5
		картофель	137	102,7					
		молоко	20	20					
		масло сливочное	3	3					
39		<i>Оладьи из печени по-кунцевски</i>			100	17,3	15,5	11,7	222,0

		печень говяжья	96	80					
		морковь	15	11					
		мука пшеничная	17	17					
		яйцо	16	16					
		масло растительное	8	8					
409		<i>Напиток из шиповника</i>			200	0,68	0,0	23,05	94,9
		шиповник (целые плоды)	12	12					
		сахар	10	10					
		вода	230	230					
		Полдник							
66		<i>Суп овощной со сметаной</i>			200	1,8	5,95	9,0	87,6
		картофель	70	52					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
		капуста	25	20					
		горошек консервированный	15	15					
		сметана	10	10					
205		<i>Сырник с морковью с молочным соусом</i>			150\30	17,2	7,6	38,6	300,3
		творог	100	100					
		морковь	40	30					
		крупа манная	4	4					
		мука	15	15					
		сахар	10	10					
		яйцо	1\7	6					
		масло сливочное	2	2					
		Соус:							
		молоко	25	25					
		мука	4	4					
		масло сливочное	2	2					
		сахар	2	2					
383		<i>Чай с лимоном</i>			200	0,07	0,01	15,31	61,61
		чай	50	50					
		вода	170	170					
		сахар	10	10					
		лимон	8	8					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего						63,75	60,28	265	1824,4

4 день (от 1,5 до 3 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
162		<i>Каша молочная геркулесовая</i>			150	4,7	7,0	27,6	164,3
		геркулес	15	15					
		молоко	100	100					
		сахар	4	4					
		масло сливочное	2	2					
384		<i>Чай с молоком</i>			170	1,1	0,01	13,6	61,2
		чай	30	30					
		сахар	8	8					
		молоко	35	35					
		вода	75	75					
59		<i>Гренки с сыром</i>			30	4,5	4,3	16,5	124,26
		масло сливочное	3	3					
		хлеб пшеничный	20	20					
		сыр	10	10					
		Второй завтрак							
		<i>Сок фруктовый</i>			100	0,29	-	6,73	30,7

		Обед							
69		<i>Суп картофельный с клёцками</i>			150	1,5	1,95	7,6	66,7
		картофель	60	42					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		масло сливочное	3	3					
		Клёцки:							
		яйцо	1\16	2,5					
		мука	8	8					
		масло сливочное	1	1					
289		<i>Плов с мясом курицы</i>			170/40	17,8	13,6	20,9	277,2
		Курица 1кат. потрошенная	120	106/76,5*					
		масса отварной мякоти без кожи		40					
		масло растительное	8	8					
		лук репчатый	15	12,6					
		морковь	18	13,5					
		крупа рисовая	35	35					
		бульон для риса	100	100					
394	0,03	<i>Кисель из концентрата</i>			150	1,0	-	22,75	98,1
		концентрат киселя	18	18					
		сахар	8	8					
		Полдник							
224		<i>Рыба тушёная в томате с овощ.</i>			110	8,9	6,3	4,2	108,9
		Минтай (горбуша)	120	100					
		лук	15	13					
		морковь	15	12					
		томат.паста	3	3					
		масло растительное	2	2					
		<i>Пряник</i>			40	2,0	2,1	23,5	113,6
406		<i>Варенец</i>			150	4,2	3,3	6,1	70,5
		<i>Фрукты</i>			200	2,15	0,48	12,5	88,16
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			40	2,7	1,47	13,7	93,26
		<i>Хлеб пшеничный</i>			40	3,1	1,2	20,1	104,8
всего	0,03					42,81	47,39	203,7	1402,91

4 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
162		<i>Каша молочная геркулесовая</i>			200	6,3	8,0	35,5	192,4
		геркулес	20	20					
		молоко	150	150					
		сахар	5	5					
		масло сливочное	3	3					
381		<i>Чай с молоком</i>			200	1,32	0,02	15,76	68,5
		чай	40	40					
		сахар	9,5	9,5					
		молоко	46,5	46,5					
		вода	100	100					
59		<i>Гренки с сыром</i>			50	7,5	7,2	27,5	207
		масло сливочное	5	5					
		хлеб пшеничный	30	30					
		сыр	15	15					
		Второй завтрак							
		<i>Сок фруктовый</i>			150	0,44	-	10,1	46,0
		Обед							
69		<i>Суп картофельный с клёцками</i>			200	2,0	2,6	8,8	62,3
		картофель	80	55					
		лук	10	8,5					

		морковь	12	10					
		масло сливочное	3,5	3,5					
		Клёцки:							
		яйцо	1\16	2,5					
		мука	10	10					
		масло сливочное	1,5	1,5					
289		<i>Плов с мясом курицы</i>			200/57	20,96	16,0	24,6	326,1
		Курица 1кат. потрошенная	170	151/108,5*					
		масса отварной мякоти без кожи		57					
		масло растительное	10	10					
		лук репчатый	18	15					
		морковь	20	15					
		крупа рисовая	40	40					
		бульон для риса	100	100					
394	0,05	<i>Кисель из концентрата</i>			200	1,36	-	29,0	121,5
		концентрат киселя	24	24					
		сахар	10	10					
		Полдник							
224		<i>Рыба, тушённая в томате с овощами</i>			140	11,44	8,03	5,4	139,66
		минтай (горбуша)	150	124					
		лук	20	17					
		морковь	20	15					
		томат. паста	5	5					
		масло растительное	3	3					
		<i>Пряник</i>			50	2,4	2,4	26,5	142,0
406		<i>Варенец</i>			200	5,6	4,38	8,18	94,52
		<i>Фрукты</i>			250	3,7	0,6	15,7	110,2
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					54,0	60,68	262,68	1800,14

5 день (от 1,5 до 3 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
195		<i>Запеканка из творога с молочным соусом</i>			130/20	7,05	12,5	34,6	208,2
		творог	90	90					
		манка	5	5					
		яйцо	1\10	4					
		сахар	5	5					
		молоко	15	15					
		масло сливочное	2	2					
		Соус:							
		молоко	15	15					
		мука	3	3					
		масло сливочное	1	1					
		сахар	2	2					
388		<i>Какао на молоке</i>			180	2,55	2,2	16,8	99,45
		какао	1	1					
		молоко	100	100					
		сахар	10	10					
495		<i>Бутерброд с маслом (горячий)</i>			22	0,87	9,11	5,4	100,65
		масло сливочное	2	2					
		хлеб пшеничный	20	20					
		Второй завтрак							
406		<i>Кефир</i>			100	3,4	2,6	4,69	57,7
		Обед							

65		<i>Свекольник со сметаной</i>			150	1,4	3,1	7,7	65,85
		свекла	50	38					
		картофель	60	40					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		томат	3	3					
		масло сливочное	4	4					
		сметана	8	8					
306		<i>Макаронные изделия отварные</i>			80	2,2	6,3	16,2	114,7
		макароны	28	28					
		масло сливочное	3	3					
257		<i>Мясо тушёное</i>			80	7,6	9,75	4,36	153,1
		говядина (или свинина нежирных сортов)	65	65					
		лук	6	5					
		морковь	6	5					
		томат	4	4					
		масло растительное	3	3					
		мука пшеничная	3	3					
398	0,03	<i>Компот из свежих яблок</i>			150	0,4	0,2	13,0	50,9
		яблоки свежие	30	25,5					
		сахар	8	8					
		Полдник							
159		<i>Суп с рыбной консервой</i>			150	5,6	5,9	8,98	98,85
		картофель	80	60					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		масло сливочное	4	4					
		рыба консервированная	20	20					
455		<i>Пирог духовой с капустой</i>			70	2,87	4,5	46,66	208,7
		мука	30	30					
		сахар	2	2					
		дрожжи	0,5	0,5					
		яйцо	1\10	4					
		масло растительное	4	4					
		капуста	40	32					
381		<i>Чай сладкий</i>			150	-	-	8,55	34,3
		чай	0,5	0,5					
		сахар	8	8					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			40	2,7	1,47	13,7	93,26
		<i>Хлеб пшеничный</i>			40	3,1	1,2	20,1	104,8
всего	0,03					45,85	47,68	203,2	1402,51

5день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
195		<i>Запеканка из творога с молочным соусом</i>			150/30	9,8	14,6	45,3	261,4
		творог	100	100					
		манка	7	7					
		яйцо	1\10	4					
		сахар	6	6					
		молоко	20	20					
		масло сливочное	2	2					
		Соус:							
		молоко	25	25					
		мука	4	4					
		масло сливочное	2	2					
		сахар	2	2					

388		Какао на молоке			200	3,4	2,7	18,4	128,6
		какао	1,5	1,5					
		молоко	130	130					
		сахар	12	12					
495		Бутерброд с маслом (горячий)			33	1,3	13,6	8,02	150,23
		масло сливочное	3	3					
		хлеб пшеничный	30	30					
		Второй завтрак							
406		Кефир			150	4,2	4,8	6,15	84,4
		Обед							
65		Свекольник со сметаной			200	1,76	4,1	10,3	81,12
		свекла	70	53					
		картофель	80	60					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		томат	4	4					
		масло сливочное	5	5					
		сметана	11	11					
306		Макаронные изделия отварные			100	3,66	3,53	20,85	125,28
		макароны	34	34					
		масло сливочное	4,5	4,5					
257		Мясо тушёное			100	10,7	12,2	4,45	191,36
		говядина(или свинина нежирных сортов)	80	80					
		лук	8	7					
		морковь	8	6,5					
		томат	5	5					
		масло растительное	3	3					
		мука пшеничная	3	3					
398	0,05	Компот из свежих яблок			200	0,48	0,28	14,07	60,68
		яблоки свежие	40	34					
		сахар	10	10					
		Полдник							
159		Суп с рыбной консервой			200	7,5	6,5	13,3	131,8
		картофель	100	75					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
		рыба консервированная	25	25					
455		Пирог духовой с капустой			85	3,5	5,45	56,9	254,5
		мука	35	35					
		сахар	3	3					
		дрожжи	0,5	0,5					
		яйцо	1\10	4					
		масло растительное	4	4					
		капуста	50	40					
381		Чай сладкий			200	-	-	11,4	45,7
		чай	0,5	0,5					
		сахар	11	11					
За весь день		Хлеб ржаной			60	4	2,2	20,4	139,2
		Хлеб пшеничный			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					59,17	60,83	261,9	1800,32

6 день (от 1,5 до 3 лет)

№ тех.	С	Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав
--------	---	---------------------	--------	-------	-------	-------------------

карты	вит	продуктов				Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
297		<i>Каша гречневая</i>			80	2,0	3,7	19,0	122,9
		крупа гречневая	36	36					
		масло сливочное	4	4					
390		<i>Кофейный напиток на сгущённом молоке</i>			200	2,0	4,8	23,96	130,84
		молоко сгущённое	23	23					
		сахар	8	8					
		кофейный напиток	0,5	0,5					
497		<i>Бутерброд с повидлом (горячий)</i>			30	1,0	2,3	15,2	72,85
		хлеб пшеничный	20	20					
		масло сливочное	2	2					
		повидло	9	9					
187		<i>Яйцо варёное</i>			40	5,08	4,6	0,24	62,66
		Второй завтрак							
		<i>Сок фруктовый</i>			100	0,29	-	6,73	30,7
		Обед							
66		<i>Суп овощной со сметаной</i>			150	1,35	4,5	6,75	85,7
		картофель	54	40					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		масло сливочное	4	4					
		капуста	18	14,5					
		горошек консервированный	11	11					
		сметана	8	8					
247		<i>Жаркое по-домашнему</i>			160	15,2	13,2	11,4	238,0
		говядина (или свинина нежирных сортов)	45	45					
		картофель	150	105					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		масло сливочное	5	5					
399	0,03	<i>Компот из сухофруктов</i>			150	0,15	0,06	13,1	50,7
		сухофрукты	10	10					
		сахар	8	8					
		Полдник							
85		<i>Суп молочный с крупой(ячневая)</i>			150	3,6	2,8	11,3	80,0
		молоко	100	100					
		крупа ячневая	12	12					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	2	2					
428		<i>Булочка</i>			50	3,9	6,5	39,6	169,0
		мука	30	30					
		молоко	10	10					
		сахар	4	4					
		масло растительное	3	3					
		яйцо	1/4	4					
		дрожжи	0,5	0,5					
406		<i>Снежок</i>			150	4,2	3,3	6,1	70,5
		<i>Фрукты</i>			200	2,15	0,48	12,5	88,16
За день		<i>Хлеб ржаной</i>			40	2,7	1,47	13,7	93,26
		<i>Хлеб пшеничный</i>			40	3,1	1,2	20,1	104,8
всего	0,03					42,74	47,67	206,99	1401,72

6 день (от 3 до 7 лет)

№ тех.	С	Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав
--------	---	---------------------	--------	-------	-------	-------------------

карты	вит	продуктов				Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
297		<i>Каша гречневая</i>			100	1,3	4,6	23,7	149,9
		крупа гречневая	45	45					
		масло сливочное	5	5					
390		<i>Кофейный напиток на сгущённом молоке</i>			200	2,0	4,8	23,96	130,84
		молоко сгущённое	30	30					
		сахар	10	10					
		кофейный напиток	1	1					
497		<i>Бутерброд с повидлом (горячий)</i>			50	1,6	3,8	25,3	121,4
		хлеб пшеничный	30	30					
		масло сливочное	5	5					
		повидло	15	15					
187		<i>Яйцо варёное</i>			40	5,08	4,6	0,24	62,66
		Второй завтрак							
		<i>Сок фруктовый</i>			150	0,44	-	10,1	46,0
		Обед							
66		<i>Суп овощной со сметаной</i>			200	1,8	5,95	9,0	87,6
		картофель	70	52					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
		капуста	25	20					
		горошек консервированный	15	15					
		сметана	10	10					
247		<i>Жаркое по-домашнему</i>			200	19,0	16,5	14,2	284,9
		говядина(или свинина нежирных сортов)	60	60					
		картофель	180	130					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	6	6					
399	0,05	<i>Компот из сухофруктов</i>			200	0,2	0,08	17,5	67,6
		сухофрукты	10	10					
		сахар	10	10					
		Полдник							
85		<i>Суп молочный с крупой(ячневая)</i>			200	4,76	3,76	15,1	93,22
		молоко	150	150					
		крупа ячневая	15	15					
		сахар	4	4					
		масло сливочное	3	3					
428		<i>Булочка</i>			60	4,9	8,19	49,5	211,3
		мука	35	35					
		молоко	12	12					
		сахар	5	5					
		масло растительное	4	4					
		яйцо	1/10	4					
		дрожжи	0,5	0,5					
406		<i>Снежок</i>			200	5,6	4,4	8,1	94,0
		<i>Фрукты</i>			250	3,7	0,6	15,7	110,2
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0.05					55,61	60,65	265,62	1802,68

7 день (от 1,5 до 3 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ

		завтрак							
86		<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>			150	4,1	5,1	22,5	133,25
		молоко	100	100					
		вермишель	12	12					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	2	2					
391		<i>Кофейный напиток с молоком</i>			180	3,6	3,6	16,5	105,6
		молоко	100	100					
		сахар	8	8					
		кофейный напиток	0,5	0,5					
59		<i>Гренки с сыром</i>			30	4,5	4,3	16,5	124,26
		масло сливочное	3	3					
		хлеб пшеничный	20	20					
		сыр	10	10					
		Второй завтрак							
406		<i>Варенец</i>			100	2,8	2,2	4,1	47,0
		Обед							
62		<i>Борщ со сметаной</i>			150	0,9	3,75	6,7	99,8
		картофель	50	35					
		капуста	40	32					
		свёкла	22	18					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		томат	4	4					
		масло сливочное	4	4					
		сметана	9	9					
180		<i>Пюре гороховое</i>			80	8,8	6,1	23,1	170,7
		горох	40	40					
		масло сливочное	4	4					
285		<i>Говядина в кисло-сладком соусе</i>			80	5,5	5,3	7,4	131,1
		говядина	50	50					
		масло растительное	2	2					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		томат	4	4					
		сахар	1,5	1,5					
		мука	3	3					
398	0,03	<i>Компот из свежих яблок</i>			150	0,4	0,2	13,0	50,9
		яблоки свежие	30	25,5					
		сахар	8	8					
		Полдник							
742		<i>Суп картофельный с рисом</i>			150	1,5	3,5	9,6	124,0
		картофель	60	45					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		рис	7	7					
		масло сливочное	5	5					
450		<i>Ватрушка с творогом</i>			50/50	3,89	1,37	34,1	158,28
		мука	30	30					
		молоко	10	10					
		сахар	4	4					
		масло растительное	3	3					
		яйцо	1/4	4					
		дрожжи	0,5	0,5					
		сахар (для начинки)	2	2					
		творог	50	48,5					
384		<i>Чай с молоком</i>			150	0,94	0,01	11,88	51,37
		чай	30	30					
		сахар	10	10					
		молоко	35	35					

		вода	75	75					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			40	2,7	1,47	13,7	93,26
		<i>Хлеб пшеничный</i>			40	3,1	1,2	20,1	104,8
всего	0,03					42,92	47,11	203,25	1401,77

7 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
86		<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>			200	5,5	6,85	26,0	147,0
		молоко	150	150					
		вермишель	15	15					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	3	3					
391		<i>Кофейный напиток с молоком</i>			200	4.8	4.8	21.96	140.84
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
		кофейный напиток	1	1					
59		<i>Гренки с сыром</i>			50	7,5	7,2	27,5	207
		масло сливочное	5	5					
		хлеб пшеничный	30	30					
		сыр	15	15					
		Второй завтрак							
406		<i>Варенец</i>			150	4,2	3,3	6,1	70,5
		Обед							
62		<i>Борщ со сметаной</i>			200	1,17	5,5	7,56	106,4
		картофель	60	42					
		капуста	50	40					
		свёкла	30	24					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		томат	4	4					
		масло сливочное	5	5					
		сметана	12	12					
180		<i>Пюре гороховое</i>			100	10,9	7,6	26,4	188,4
		горох	47	47					
		масло сливочное	5	5					
285		<i>Говядина в кисло-сладком соусе</i>			100	6,9	6,4	8,0	151,3
		говядина	60	60					
		масло растительное	3	3					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		томат	5	5					
		сахар	2	2					
		мука	3	3					
398	0,05	<i>Компот из свежих яблок</i>			200	0.48	0.28	14.07	60.68
		яблоки свежие	40	34					
		сахар	10	10					
		Полдник							
742		<i>Суп картофельный с рисом</i>			200	2,0	4,6	11,5	124,0
		картофель	80	60					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		рис	7	7					
		масло сливочное	5	5					
450		<i>Ватрушка с творогом</i>			60/50	5,19	1,82	45,47	211,04
		мука	35	35					
		молоко	12	12					
		сахар	5	5					

		масло растительное	4	4					
		яйцо	1/10	4					
		дрожжи	0,5	0,5					
		сахар (для начинки)	2	2					
		творог	50	48,5					
381		<i>Чай с молоком</i>			200	1,32	0,02	15,76	68,5
		чай	40	40					
		сахар	13,5	13,5					
		молоко	46,5	46,5					
		вода	100	100					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					57,57	60,43	260,76	1748,1

8 день (от 1,5 до 3 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
155		<i>Каша «Дружба» молочная</i>			150	3,7	3,5	22,8	124,1
		рис	8	8					
		пшено	8	8					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	2	2					
388		<i>Какао на молоке</i>			180	2,55	2,2	16,8	99,45
		какао	1	1					
		молоко	100	100					
		сахар	10	10					
495		<i>Бутерброд с маслом (горячий)</i>			22	0,87	9,11	5,4	100,65
		масло сливочное	2	2					
		хлеб пшеничный	20	20					
		Второй завтрак							
		<i>Сок фруктовый</i>			100	0,29	-	6,73	30,7
		Обед							
70		<i>Суп картофельный с вермишелью</i>			150	0,9	3,9	12,96	105,9
		картофель	60	45					
		вермишель	7	7					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		масло сливочное	2	2					
		масло растительное	2	2					
311		<i>Капуста тушёная</i>			120	3,1	6,85	11,0	92,0
		капуста	160	128					
		масло растительное	6	6					
		лук	6	5					
		морковь	6	5					
		томат	4	4					
295		<i>Котлета</i>			60	7.65	8.99	5.42	133.14
		курица 1 кат.потрошенная (филе куриное)	130(47)	47					
		хлеб пшеничный	10	10					
		молоко или вода	8	8					
		яйцо	10	10					
394	0,03	<i>Кисель из концентрата</i>			150	1,0	-	22,75	98,1
		концентрат киселя	18	18					
		сахар	8	8					
		Полдник							
69		<i>Суп картофельный с клёцками</i>			150	1,5	1,95	7,6	66,7

		картофель	60	42					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		масло сливочное	3	3					
		Клёцки:							
		яйцо	1\16	2,5					
		мука	8	8					
		масло сливочное	1	1					
41		<i>Салат из свеклы с яблоками</i>			80	0,85	3,7	7,6	67,7
		свекла	70	53					
		яблоки свежие	25	21					
		сахар	2	2					
		масло растительное	3	3					
383		<i>Чай с лимоном</i>			150	0.06	0,01	13,8	49,2
		чай	50	50					
		вода	130	130					
		сахар	8	8					
		лимон	5	5					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			40	2,7	1,47	13,7	93,26
		<i>Хлеб пшеничный</i>			40	3,1	1,2	20,1	104,8
всего	0,03					45,66	48,16	203,85	1401,77

8день(от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
155		<i>Каша «Дружба» молочная</i>			200	4,9	4,7	27,7	165,4
		рис	10	10					
		пшено	10	10					
		сахар	4	4					
		масло сливочное	3	3					
388		<i>Какао на молоке</i>			200	3,4	2,7	18,4	128,6
		какао	1,5	1,5					
		молоко	130	130					
		сахар	12	12					
495		<i>Бутерброд с маслом (горячий)</i>			33	1,3	13,6	8,02	150,23
		масло сливочное	3	3					
		хлеб пшеничный	30	30					
		Второй завтрак							
		<i>Сок фруктовый</i>			150	0.44	-	10.1	46,0
		Обед							
70		<i>Суп картофельный с вермишелью</i>			200	1.23	5.2	14.61	141.2
		картофель	80	60					
		вермишель	10	10					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	3	3					
		масло растительное	3	3					
311		<i>Капуста тушёная</i>			150	3,9	9,8	12,5	111,5
		капуста	200	160					
		масло растительное	8	8					
		лук	8	6,5					
		морковь	8	6,5					
		томат	5	5					
295		<i>Котлета</i>			70	8.89	10.45	6.3	154.81
		курица 1 кат.потрошенная (филе куриное)	145(52)	52					
		хлеб пшеничный	13	13					
		молоко или вода	10	10					

		яйцо	10	10					
394	0,05	<i>Кисель из концентрата</i>			200	1,36	-	29,0	121,5
		концентрат киселя	24	24					
		сахар	10	10					
		Полдник							
69		<i>Суп картофельный с клёцками</i>			200	2,0	2,6	8,8	62,3
		картофель	80	55					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	3,5	3,5					
		Клёцки:							
		яйцо	1\16	2,5					
		мука	10	10					
		масло сливочное	1,5	1,5					
41		<i>Салат из свеклы с яблоками</i>			100	1,06	4,64	9,57	84,6
		свекла	86	67					
		яблоки свежие	36	25					
		сахар	3	3					
		масло растительное	5	5					
383		<i>Чай с лимоном</i>			200	0,07	0,01	15,31	61,61
		чай	50	50					
		вода	170	170					
		сахар	10	10					
		лимон	8	8					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					56,71	62,67	261,51	1800,5

9 день (от 1,5 до 3 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
200		<i>Пудинг из творога с рисом с молочным соусом</i>			110/20	16,38	4,25	25,6	192,9
		творог	90	90					
		яйца	1/4	10					
		сахар	5	5					
		крупа рисовая	6	6					
		масло сливочное	3	3					
		сметана	5	5					
		Соус молочный	20	20					
381		<i>Чай сладкий</i>			180	-	-	8,55	34,3
		чай	0,5	0,5					
		сахар	8	8					
497		<i>Бутерброд с повидлом (горячий)</i>			30	1,0	2,3	15,2	72,85
		хлеб пшеничный	20	20					
		масло сливочное	2	2					
		повидло	9	9					
		Второй завтрак							
405		<i>Молоко кипяченое</i>			100	2,8	3,2	5,07	60,1
		Обед							
64		<i>Рассольник со сметаной</i>			150	1,5	3,6	6,6	70,2
		картофель	60	45					
		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		масло сливочное	4	4					
		крупа перловая	4	4					
		огурец солёный	11	11					

		сметана	8	8					
317		<i>Картофельное пюре</i>			105	2,2	3,4	13,05	134,8
		картофель	120	90					
		молоко	16	16					
		масло сливочное	2	2					
226		<i>Котлета рыбная с томатным соусом</i>			60\20	7,0	2,9	11,0	101,8
		горбуша	85	60					
		(или минтай)	72	60					
		хлеб пшеничный	8	8					
		яйцо	1\10	4					
		масло растительное	1,5	1,5					
		Соус:							
		масло растительное	2	2					
		мука	3	3					
		томат	4	4					
		лук	6	5					
399	0.03	<i>Компот из сухофруктов</i>			150	0.15	0.06	13,1	50,7
		сухофрукты	10	10					
		сахар	8	8					
		Полдник							
188		<i>Омлет натуральный</i>			120	9,02	12,8	1,86	162,2
		яйцо	2,5	100					
		молоко	30	30					
		масло сливочное	3	3					
		<i>Печенье</i>			30	2,37	5,14	15,4	109,5
406		<i>Снежок</i>			150	4,2	3,3	6,1	70,5
		<i>Фрукты</i>			250	3,7	0,6	15,7	110,2
Весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			40	2,7	1,47	13,7	93,26
		<i>Хлеб пшеничный</i>			40	3,1	1,2	20,1	104,8
всего	0,03					42,1	47,24	207,35	1405,17

9 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
200		<i>Пудинг из творога с рисом с молочным соусом</i>			130/30	19,97	5,18	31,2	235,24
		творог	111	110					
		яйца	1/4	10					
		сахар	7	7					
		крупа рисовая	8	8					
		масло сливочное	4	4					
		сметана	5	5					
		Соус молочный	30	30					
381		<i>Чай сладкий</i>			200	-	-	11,4	45,7
		чай	0,5	0,5					
		сахар	11	11					
497		<i>Бутерброд с повидлом (горячий)</i>			50	1,6	3,8	20,3	121,4
		хлеб пшеничный	30	30					
		масло сливочное	5	5					
		повидло	15	15					
		Второй завтрак							
405		<i>Молоко кипяченое</i>			150	4,2	4,8	7,6	90,1
		Обед							
64		<i>Рассольник со сметаной</i>			200	2,0	4,8	10,15	90,7
		картофель	80	60					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
		крупа перловая	5	5					

		огурец солёный	15	15					
		сметана	10	10					
317		<i>Картофельное пюре</i>			125	2,6	4,0	17,7	164,5
		картофель	137	102,7					
		молоко	20	20					
		масло сливочное	3	3					
226		<i>Котлета рыбная с томатным соусом</i>			70\30	8,7	3,6	15,0	127,2
		горбуша	105	74					
		(или минтай)	90	74					
		хлеб пшеничный	10	10					
		яйцо	1\10	4					
		масло растительное	2	2					
		Соус:							
		масло растительное	3	3					
		мука	4	4					
		томат	5	5					
		лук	6	5					
399	0,05	<i>Компот из сухофруктов</i>			200	0.2	0.08	17.5	67.6
		сухофрукты	10	10					
		сахар	10	10					
		Полдник							
188		<i>Омлет натуральный</i>			120	9,02	12,8	1,86	162,2
		яйцо	2,5	100					
		молоко	30	30					
		масло сливочное	3	3					
		<i>Печенье</i>			40	3,16	6,85	20,5	146,0
406		<i>Снежок</i>			200	5,6	4,4	8,1	94,0
		<i>Фрукты</i>			250	3,7	0,6	15,7	110,2
Весь день	0,05	<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					56,15	62,05	282,71	1861,68

10 день (от 1,5 до 3 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
160		<i>Каша манная молочная</i>			150	6,9	9,86	27,1	178,3
		молоко	100	100					
		сахар	5	5					
		масло сливочное	2	2					
		крупа манная	11	11					
391		<i>Кофейный напиток с молоком</i>			180	3,6	3,6	16,5	105,6
		молоко	100	100					
		сахар	8	8					
		кофейный напиток	0,5	0,5					
59		<i>Гренки с сыром</i>			30	4,5	4,3	16,5	124,26
		масло сливочное	3	3					
		хлеб пшеничный	20	20					
		сыр	10	10					
		Второй завтрак							
		<i>Сок фруктовый</i>			100	0,29	-	6,73	30,7
		Обед							
65		<i>Свекольник со сметаной</i>			150	1,4	3,1	7,7	65,85
		свекла	50	38					
		картофель	60	40					

		лук	8	6,7					
		морковь	10	8					
		томат	3	3					
		масло сливочное	4	4					
		сметана	8	8					
299		<i>Каши перловая</i>			90	4,05	4,6	20,0	112,3
		крупа перловая	29	29					
		масло сливочное	4	4					
257		<i>Мясо тушёное</i>			80	7,6	9,75	4,36	153,1
		говядина (или свинина нежирных сортов)	65	65					
		лук	6	5					
		морковь	6	5					
		томат	4	4					
		масло растительное	3	3					
		мука пшеничная	3	3					
409		<i>Напиток из шиповника</i>			150	0,51	0,0	17,3	71,2
		шиповник (целые плоды)	10	10					
		сахар	8	8					
		вода	170	170					
		Полдник							
82		<i>Щи со сметаной</i>			150	1,6	4,3	5,4	66,2
		капуста	60	48					
		картофель	75	53					
		лук	10	8,5					
		морковь	10	8					
		томат	3	3					
		масло сливочное	3	3					
		сметана	10	10					
419		<i>Блинчики с маслом</i>			60\4	2,25	7,35	19,6	182,65
		мука	24	24					
		молоко	50	50					
		яйцо	1\5	8					
		сахар	4	4					
		масло растительное	2	2					
		масло сливочное	4	4					
388		<i>Какао на молоке</i>			150	2,55	2,2	16,8	99,45
		какао	1	1					
		молоко	100	100					
		сахар	10	10					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			40	2,7	1,47	13,7	93,26
		<i>Хлеб пшеничный</i>			40	3,1	1,2	20,1	104,8
всего	0,03					43,42	47,28	204,3	1400,17

10 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
160		<i>Каши манная молочная</i>			200	9.23	13.15	36.1	197.7
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
		масло сливочное	3	3					
		крупа манная	15	15					
391		<i>Кофейный напиток с молоком</i>			200	4.8	4.8	21.96	140.84
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
		кофейный напиток	1	1					
59		<i>Гренки с сыром</i>			50	7,5	7,2	27,5	207,1
		масло сливочное	5	5					
		хлеб пшеничный	30	30					
		сыр	15	15					

		Второй завтрак							
		<i>Сок фруктовый</i>			150	0,44	-	10,1	46,0
		Обед							
65		<i>Свекольник со сметаной</i>			200	1,76	4,1	10,3	81,12
		свекла	70	53					
		картофель	80	60					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		томат	4	4					
		масло сливочное	5	5					
		сметана	11	11					
299		<i>Каша перловая</i>			100	4,5	5,15	22,2	143,9
		крупа перловая	35	35					
		масло сливочное	5	5					
257		<i>Мясо тушёное</i>			100	10,7	12,2	4,45	191,36
		говядина (или свинина нежирных сортов)	80	80					
		лук	8	7					
		морковь	8	6,5					
		томат	5	5					
		масло растительное	3	3					
		мука пшеничная	3	3					
409		<i>Напиток из шиповника</i>			200	0,68	0,0	23,05	94,9
		шиповник (целые плоды)	12	12					
		сахар	10	10					
		вода	230	230					
		Полдник							
82		<i>Щи со сметаной</i>			200	2,1	5,7	7,2	88,3
		капуста	80	65					
		картофель	100	70					
		лук	12	10					
		морковь	13	10					
		томат паста	5	5					
		масло сливочное	4	4					
		сметана	12	12					
419		<i>Блинчики с маслом</i>			80\5	3,0	9,8	26,25	230,2
		мука	32	32					
		молоко	70	70					
		яйцо	1\5	8					
		сахар	4	4					
		масло растительное	3	3					
		масло сливочное	5	5					
388		<i>Какао на молоке</i>			200	3,4	2,7	18,4	128,6
		какао	1,5	1,5					
		молоко	130	130					
		сахар	12	12					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего						59,7	60,63	264,95	1842,96