Сезон: осень-зима
1 день (с 3 до 7 лет)
Первый день: понедельник неделя первая

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит / С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша гречневая №27	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	гречка	40	40		5,04	1,32	24,96	134	
	масло сливочное	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
					180	5,09	4,92	30,02	186,05
Кофейный напиток со сгущённым молоком №97	Молоко сгущённое	38	38		2,7	3,2	21,28	121,6	
	Сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	Кофейный напиток	2,0	2,0		0,12	0,004	1,72	7,4	
					2,82	3,2	27,99	147,95	
Батон с маслом №4	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	масло	10	10		0,1	7,2	0,14	66,2	
				50/5	4,1	7,65	25,09	183,7	
Всего за завтрак					12,01	15,77	88,1	517,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый №52	сок	180	180	180		-	24,3	97,2	
Всего за второй завтрак							24,3	97,2	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты №70	капуста	65	50		0,9	0,05	2,35	13,5	
	морковь	15	11,7		0,15	0,01	0,98	4,0	
	Растит.масло	3	3		-	3,0	-	27,0	
	сахар	2	2	60			2,0	7,6	
					1,05	3,06	5,33	52,1	
Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной №81	Говядина	13	8,9		1,66	1,4	-	19,4	
	картофель	50	40		0,52	-	6,8	30	
	горох	20	19,8		4,6	0,32	3,96	62,8	
	лук	12	10,08		0,14	-	0,9	4,92	
	морковь	18	14,4		0,19	0,01	1,2	5,0	
	масло растит.	2	2		-	2,0	-	17,98	
	сметана	10	10		0,25	0,2	0,34	20,4	
				200	7,36	3,93	13,2	160,5	
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91,92	говядина	120	90		16,74	14,4	-	196,2	
	масло сливоч.	2	2		0,02	1,45	0,03	13,24	
	масло растит.	2	2		-	2,0	-	17,98	
	молоко	20	20		0,6	0,5	0,94	10,6	
	сметана	5	5		0,13	1,0	0,17	10,2	
	яйцо	1/10	3,48		0,64	0,58	0,04	7,85	
	мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	Томат-паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
	лук	10	8		0,1	-	0,7	3,28	
	батон	10	10	70	0,8	0,09	2,9	23,5	
				19,57	20,06	8,11	299,2		
	Масло слив.	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	

Картофельное пюре №24	молоко	50	50		1,5	1,75	2,35	26,5	
	картофель	200	144		2,88	0,58	24,9	115,2	
				200	4,43	5,93	27,32	174,8	
Компот из свежих фруктов витаминизированный №39-52	Свеж. Фрукты яблоко	22	19,3		0,08	0,08	1,89	8,69	
	Сахар	15	15		-	-	14,97	56,85	
				200	0,08	0,08	16,86	65,54	
Хлеб ржаной №95	хлеб	50	50		3,55	0,55	23,2	114,5	
					3,55	0,55	23,2	114,5	
Всего за обед					36,04	33,61	94,02	866,64	
ПОЛДНИК									
Ватрушка с повидлом №10	Масло сливоч	3	3		0,03	2,2	0,04	17,98	
	Масло раст	4	4		-	3,99	-	35,96	
	Молоко	20	20		0,6	0,5	0,94	10,6	
	мука	50	50		5,15	0,55	34,5	167	
	Яйцо	1/8	1/8		0,79	0,72	0,05	9,8	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	повидло	30	30		0,01	-	19,6	75,6	
	дрожжи	1	1						
				100	6,58	7,96	60,12	335,89	
Молоко кипячёное №48	Молоко	200	200		3,0	5,0	9,4	106,0	
				200	3,0	5,0	9,4	106,0	
Свежие фрукты (груша) №102	груша	118	104		0,42	0,31	9,88	43,68	
Всего за полдник					10,0	13,27	79,4	484,68	
Итого за день:	ИТОГО:				58	63	280	1966	

Сезон: осень-зима
День (с 3 до 7 лет)
Второй день: вторник первая неделя

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Вых од блюд а, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша рисовая №30	рис	35	35		2,45	0,35	25,0	115,5	
	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,61	
	Масло сливоч	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	сахар	5	5	200	-	-	4,99	18,95	
					6,1	6,95	35,7	231,2	
Какао с молоком №20	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,61	
	сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	какао	1,5	1,5	200	0,36	02	0,15	5,25	
					3,96	3,2	17,77	114,3	
Батон с сыром и маслом №4	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	Сыр	12	12		2,76	3,48	-	43,2	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
					6,81	7,53	25,02	193,8	
Всего за завтрак					16,87	17,68	78,49	539,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	яблоко	140	123,2		0,49	0,49	12,01	55,44	
Всего за второй завтрак					0,49	0,49	12,01	55,44	
ОБЕД									
Салат морковный №72	Масло растит	3	3		-	3,0	-	26,97	
	сахар	2	2		-	-	1,99	7,58	
	Морковь	72	56		0,7	0,06	4,7	19,04	
				60	0,7	3,06	6,7	53,59	
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне №87	куры	10	6,1		1,1	1,1	0,043	14,7	
	картофель	50	40		0,8	0,16	6,92	32	
	лук	12	10,08		0,14	-	0,9	4,1	
	морковь	18	14,4		0,19	0,01	1,2	5,0	
	мука	20	20		2,0	0,22	13,8	66,8	
	масло растит	4	4		-	4,0	-	35,96	
	сметана 20%	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
яйцо	1/10	3,48		0,6	0,58	0,04	7,85		
				200	4,48	8,07	23,24	186,8	
Голубцы ленивые №14	куры	115	80,05		14,56	14,73	0,56	192,92	
	Масло слив.	3	3		0,03	2,17	0,04	19,85	
	Масло растит	4	4		-	4,0	-	35,96	
	сметана	8	8		0,2	1,6	0,27	16,32	
	лук	15	12		0,17	-	1,09	4,92	
	капуста	200	160		2,88	0,16	7,52	43,2	
	рис	20	20		0,7	0,1	7,14	33	
	Мука	4	4		0,4	0,044	2,76	13,36	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
Яйцо	1/10	3,48		0,6	0,58	0,04	7,85		
				200	19,68	23,38	27,0	374,37	
Компот из	сухофрукты	13	13		0,38	-	7,24	30,29	
	сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	

сухофруктов витаминизированный №40					0,38	-	19,22	75,8	
Хлеб ржаной	хлеб	50	50		3,55	0,55	23,2	114,5	
Всего за обед					28,79	35,06	92,35	801,06	
Полдник									
Вермишель в молоке №12	Масло слив.	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	молоко	150	150		4,5	5,25	7,05	79,5	
	вермишель	20	20		2,08	0,22	13,94	67,4	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
				210	6,63	9,07	26,05	198,95	
Кисель №34	кисель	20	20		0,06	-	18,46	73,6	
	сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	
					0,06	-	28,44	111,5	
Батон №5	батон	20	20		1,6	0,18	9,98	47	
Всего за полдник					8,29	9,25	64,47	357,5	
Итого за день:				ИТОГО:	55	63	247	1753	
Соль йодированная		6	6						

Сезон: осень-зима
3 день (с 3 до 7 лет)
Третий день : среда неделя первая

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшённая №114	Масло сливоч	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	пшено	30	30		3,45	0,99	19,95	104,4	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
					200	7,1	7,59	30,65	220,1
Кофейный напиток с молоком №43	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	Сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	Кофейн.нап.	2,0	2,0		0,12	0,004	1,72	7,4	
					200	3,72	3,0	19,34	116,5
Хлеб пшеничный с маслом №4	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	Масло сливоч	10	10		0,1	7,2	0,14	66,2	
					4,1	7,65	25,09	183,7	
Всего за завтрак				14,92	18,24	75,08	520,3		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	Фрукты (яблоко)	150	132		0,5	0,5	12,9	59,4	
Всего за второй завтрак					0,5	0,5	12,9	59,4	
ОБЕД									
Салат свекольный №73	Свёкла	80	64		0,96	0,06	6,0	25,2	
	Масло растит	3	3		-	2,99	-	26,97	
	сахар	2	2		-	-	1,99	7,58	
					60	0,96	3,05	7,99	59,75
Суп овощной со сметаной на мясном бульоне №86	Куры	13	9,1		1,66	1,67	0,06	21,9	
	Масло растит	2	2		-	1,99	-	17,98	
	сметана	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
	картофель	50	36		0,72	0,14	0,2	28,8	
	капуста	50	40		0,72	0,04	1,88	10,8	
	Лук	12	10,08		0,14	-	0,9	4,1	
	морковь	18	14,4		0,19	0,01	1,2	5,0	
	Зелёный горошек консерв	20	20		0,64	0,04	1,3	8,0	
				200	4,32	5,89	5,88	116,98	
Гуляш из говядины №17	Говядина	100	75		13,95	12,0	-	180,75	
	Масло слив.	2	2		0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло раст.	3	3		-	2,99	-	26,97	
	Мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	Лук репчат.	20	16		0,2	-	1,82	8,2	
	Морковь	30	24		0,31	0,2	2,0	8,16	
	Томат-паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
				70	15,02	16,68	7,18	253,65	
Макаронные отварные №46	Макаронные	45	45		4,68	0,5	31,4	157,7	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	

				180	4,73	4,1	31,47	190,8	
Лимонный напиток №45	Лимон	13	11,4		0,1	0,01	0,34	3,8	
	сахар	14	14		-	-	13,97	53,06	
					0,1	0,01	14,31	56,86	
Хлеб ржаной №95	хлеб	50	50		3,55	0,55	23,2	114,5	
					3,55	0,55	23,2	114,5	
Всего за обед					28,68	30,28	90,03	792,54	
ПОЛДНИК									
Булочка творожная №41	мука	35	35		3,6	0,39	24,15	116,9	
	молоко	30	30		0,9	0,75	1,41	15,9	
	творог	60	60		9,6	3,0	1,8	72,6	
	Масло сливоч	1	1		0,01	0,73	0,015	6,62	
	Масло растит	3	3		-	3,0	-	26,97	
	Сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	Яйцо	1/8	4,35		0,79	0,72	0,05	9,8	
	Дрожжи	3	3						
					100	14,9	8,59	32,42	267,74
Молоко кипяченое №48	Молоко	200	200	200	3,0	5,0	9,4	106,0	
Конфета	конфета	0,20	0,20	20	1,30	5,60	12,20	104,40	
Всего за полдник					19,2	19,19	54,02	478,14	
Итого за день:					63	68	232	1850	
Соль йодированная		6	6						

Сезон: осень-зима
4 день (с 3 до 7 лет)
Четвертый день: четверг неделя первая

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая №26	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1
	Геркулес	30	30		3,3	1,86	15,03	91,5
					200	6,95	8,46	25,73
Какао с молоком №4	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6
	сахар	15	15		-	-	14,97	56,85
	Какао-порошок	1,5	1,5		0,36	0,23	0,15	5,25
					3,96	3,23	20,76	125,7
Хлеб пшеничный с маслом №4	Батон с маслом	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5
	масло	10	10		0,1	7,2	0,14	66,2
				50/10	3,3	7,56	20,43	160,2
Всего за завтрак					14,25	19,25	66,92	493,05
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Фрукты свежие №102	яблоко	118	104		0,42	0,42	10,19	46,8
Всего за второй завтрак					0,42	0,42	10,19	46,8
ОБЕД								
Салат из зелёного горошка	Зеленый горошек консервиров	55	40		1,28	0,08	2,6	16
	Лук репчатый	12	10		0,14	-	0,9	4,1
	Растит.масло	3	3		-	2,99	-	17,98
					50	1,32	3,07	3,5
Суп картофельный с вермишелью со сметаной на курином бульоне №82	Курица	13	9,1		1,66	1,67	0,06	21,93
	вермишель	15	15		1,56	0,17	10,46	50,55
	морковь	18	14,4		0,19	0,01	1,2	5,0
	картофель	70	52,5		1,05	0,21	9,08	42
	Лук	12	10,08		0,14	-	0,9	4,1
	Масло растит	2	2		-	1,99	-	17,98
	сметана	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4
				200	4,85	6,05	22,04	161,96
Котлета куриная №115	Куры	100	70		12,74	12,88	0,49	168,7
	Масло слив	2	2		0,02	1,46	0,02	13,2
	Масло растит	2	2		-	1,99	-	17,98
	молоко	20	20		0,6	0,5	0,94	10,6
	Яйцо	1/10	3,48		0,64	0,58	0,04	7,85
	Лук репчатый	10	8		0,08	-	0,73	3,28
	батон	10	10		0,8	0,09	4,99	23,5
				70	14,88	17,5	7,21	245,11
Сложный гарнир №77	Масло сливоч	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1
	Масло растит.	4	4		0,04	2,9	0,056	26,5
	молоко	30	30		0,9	0,75	1,41	15,9

	картофель	120	90		1,8	0,36	15,57	72	
	капуста	120	96		1,73	0,1	4,51	25,92	
	Лук репчатый	12	10,08		0,14	-	0,9	4,1	
	морковь	18	14,4		0,19	0,01	1,2	5,0	
				80/100	4,85	7,72	23,72	182,52	
Компот из свежих фруктов витаминизированный №38	Свежее яблоко	22	19,3		0,08	0,08	1,89	8,69	
	сахар	14	14		-	-	13,97	53,06	
				200	0,08	0,08	15,85	61,75	0,035
Хлеб ржаной №95	хлеб	50	50		3,55	0,55	23,2	114,5	
					3,55	0,55	23,2	114,5	
Всего за обед					29,53	34,97	95,52	803,92	
ПОЛДНИК									
Суфле творожное со сладкой подливой №89, №78	Масло сливоч	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	молоко	40	40		1,2	1,0	1,88	21,2	
	творог	120	120		19,2	6,0	3,6	145,2	
	сметана	4	4		0,1	0,8	0,14	8,16	
	яйцо	1/4	8,7		1,58	1,44	0,09	19,6	
	мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	манка	10	10		1,03	0,11	6,79	32,8	
	сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	
	повидло	20	20		0,08	-	13,06	50,0	
				150/30	23,64	12,99	38,37	361,32	
Чай с сахаром	чай	0,8	0,8						
	сахар	14	14		-	-	11,98	45,48	
					-	-	17,73	68,48	
Батон №5	батон	20	20		1,6	0,18	9,98	47	
					1,6	0,18	9,98	47	
Всего за полдник					25,24	13,17	66,09	476,8	
Итого за день:					69	68	239	1821	
Соль йодированная		6	6						

Сезон: осень-зима
5 день (с 3 до 7 лет)
Пятый день : пятница первая неделя

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная №30	молоко	120	120		3,36	3,0	5,64	63,6	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	пшеничка	30	30		3,3	0,36	17,49	100,5	
	масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	36,7	
					200	6,65	6,96	28,19	219,75
Кофейный напиток с молоком №43	молоко	120	120		3,36	3,0	5,64	63,6	
	Сахар	15	15		-	-	14,97	56,85	
	Кофейный напиток	2	2		0,12	0,04	1,7	7,4	
					200	3,48	3,04	20,61	127,85
Батон с сыром №4	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	сыр	12	12		2,76	3,48	-	43,2	
				40/12	6,76	3,93	24,95	160,7	
Всего за завтрак					16,89	13,93	73,75	508,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый	сок	150	150	150	-	-	17,25	69	
Всего за второй завтрак							17,25	69,0	
ОБЕД									
Салат из соленого огурца	Огурцы соленые	37	33	35,0	0,9	2,0	0,43	24,5	
	Масло растит	2	2		-	3,0	-	26,97	
Борщ из свежей капусты со сметаной на кур бульоне №101	куры	14	9,8		1,78	1,8	0,07	23,62	
	картофель	50	37,5		0,8	0,16	6,92	32,0	
	капуста	60	48		0,86	0,05	2,26	12,9	
	морковь	18	14,4		0,19	0,01	1,2	5,0	
	лук	12	10,08		0,14	-	0,9	4,1	
	Масло растит	2	32		-	1,99	-	26,97	
	Сметана 20%	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
	свёкла	60	48		0,72	0,05	4,8	20,16	
				250	4,74	6,06	16,49	145,15	
Картофельно-рыбная запеканка с томатным соусом №25, 93	рыба	130	81,9		13,0	0,7	-	59,0	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	Масло растит	4	4		-	4,0	-	35,96	
	молоко	50	50		1,5	1,75	2,35	26,5	
	яйцо	1/4	8,7		1,58	1,44	0,09	19,6	
	мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
	картофель	200	157,5		3,15	0,63	27,2	126	
	Лук репчат	20	16		0,2	-	1,4	6,56	
	морковь	20	16		0,2	0,02	1,68	6,8	
					200/20	20,22	12,18	36,12	329,85
Компот из	сухофрукты	13	13		0,38	-	7,24	30,29	
	Сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	

сухофруктов витаминизированн ый №40				200	0,38	-	19,22	75,77	
Хлеб ржаной №95	хлеб	50	50		3,55	0,6	23,2	114,5	
					3,55	0,6	23,2	114,5	
Всего за обед					29,62	21,9	101,72	718,82	
ПОЛДНИК									
Пряники	пряники	50	50		3,3	3,2	31,2	167	
Яблоко свеж №102	Яблоко	140	123,2		0,49	0,49	12,07	55,44	
Чай сладкий №99	Сахар	14	14		-	-	13,97	53,06	
	Чай	0,8	0,8	200					
Всего за полдник					3,79	3,69	57,23	275,5	
Итого за день:					50	40	250	1572	
Соль йодированная		6	6						

Сезон: осень-зима
6 день (с 3 до 7 лет)
Шестой день: понедельник вторая неделя

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюд а, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша гречневая №27	гречка	40	40		5,04	1,32	24,96	134	
	сахар	3	3		-	-	2,99	11,37	
	Масло слив	6	6		0,06	4,35	0,08	39,7	
	молоко	120	120		3,36	3,0	5,64	63,6	
				200	8,46	8,67	33,67	248,67	
Кофейный напиток со сгущ молоком №97	Сгущ молоко	38	38		2,7	3,2	21,28	121,6	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	Кофейный напиток	2,0	2,0		0,12	0,004	1,72	7,4	
				200	2,82	5,93	27,99	147,95	
Батон с маслом №4	батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	масло	10	10		0,1	7,2	0,14	66,2	
				40/5	4,1	7,65	25,09	183,7	
Всего за завтрак					15,38	19,52	86,73	580,32	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие №102	яблоко	118	104		0,42	0,42	10,19	46,8	
					0,42	0,42	10,19	46,8	
Всего за второй завтрак					0,42	0,42	10,19	46,8	
ОБЕД									
Салат свекольный №73	свёкла	80	64		0,96	0,06	6,0	25,2	
	Масло растит	3	3		-	2,99	-	26,97	
	сахар	2	2		-	-	1,99	7,58	
					60				
					0,96	3,05	7,99	59,75	
Рассольник со сметаной на мясном бульоне №64	Говядина	13	8,9		1,66	1,4	-	19,4	
	Масло растит	2	2		-	2,0	-	17,98	
	Рис	10	10		0,7	0,1	7,14	33,0	
	сметана	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
	картофель	50	36		0,72	0,14	6,2	28,8	
	лук	12	10,08		0,14	-	0,9	4,1	
	морковь	18	14,4		0,19	0,01	1,2	5,0	
Огурец солен	15	13,95		0,1	-	0,22	1,81		
					3,76	5,65	16,0	130,49	
Рыбные биточки №30	рыба	120	75,6		12,02	0,68	-	54,4	
	Масло слив.	2	2		0,02	1,46	0,03	13,24	
	Масло раст.	2	2		-	2,0	-	26,97	
	Молоко	20	20		0,6	0,5	0,94	10,6	
	Яйцо	1/8	4,35		0,79	0,72	0,05	9,8	
	Лук репчатый	12	10,08		0,14	-	0,9	4,1	
	Батон	10	10		0,8	0,09	2,9	23,5	
				70	14,37	5,45	4,82	142,61	
Картофельное пюре №24	Картофель	200	150		3,0	0,6	25,95	120,0	
	Молоко	50	50		1,5	1,75	2,35	26,5	
	Масло слив.	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
				150	4,55	5,95	28,37	179,6	

Компот из свежих яблок витаминизированный №39	яблоко	22	19,3		0,08	0,08	1,89	8,69	
	Сахар	14	14		--	--	13,97	53,06	
					0,08	0,08	15,86	61,75	0,035
Хлеб ржаной №95	хлеб	50	50		3,55	0,55	23,2	114,5	
					3,55	0,55	23,2	114,5	
Всего за обед					27,27	20,73	96,24	688,7	
ПОЛДНИК									
Сдоба обыкновенная №75	Масло слив.	2	2		0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло раст.	3	3		-	2,99	-	26,97	
	мука	40	40		4,0	0,44	27,6	133,6	
	яйцо	1/10	3,48		0,64	0,58	0,04	7,85	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	молоко	30	30		0,9	0,75	1,41	15,9	
	дрожжи	1	1						
					65	5,56	6,21	34,07	216,51
Яйцо варёное №113	яйцо	1	60	60	6,35	5,75	0,35	78,5	
Чай с сахаром	Сахар	14	14		-	-	11,98	45,48	
	Чай	0,8	0,8						
					200	6,35	5,75	19,08	150,98
Всего за полдник					11,91	11,96	53,15	367,49	
Итого за день:					55	53	246	1683	
Соль йодированная		6	6						

Сезон: осень-зима
7 день (с 3 до 7 лет)
Седьмой день: вторник вторая неделя

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Вых од блюд а, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша ячневая №33	Ячневая кр.	30	30		3,12	0,33	20,91	100,5	
	Молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	Масло сливоч	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	Сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
					200	6,77	6,93	31,6	216,2
Какао с молоком №20	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	Сахар	15	15		-	-	14,97	56,85	
	какао	1,5	1,5		0,36	0,2	0,15	5,25	
					200	3,96	3,2	20,76	125,7
Батон с сыром №4	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	сыр	12	12		2,76	2,9	-	43,2	
					6,76	3,35	24,95	160,7	
Всего за завтрак					17,49	13,48	77,31	502,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие №102	Фрукты (груша)	120	105,6		0,42	0,32	10,03	44,3	
Всего за второй завтрак					0,42	0,32	10,03	44,3	
ОБЕД									
Салат витаминный №83	Капуста	50	40		0,72	0,04	0,88	10,8	
	морковь	15	12		0,1	0,01	1,0	4,08	
	Яблоко	22	19,3		0,08	0,08	1,89	8,69	
	Масло растит	3	3		-	2,99	-	26,97	
	сахар	2	2		-	-	1,99	7,58	
					60	0,9	3,12	5,76	58,12
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной №83	картофель	60	43,2		0,86	0,17	7,47	34,56	
	капуста	50	40		0,72	0,04	1,88	10,8	
	лук	15	12		0,17	-	1,1	4,92	
	морковь	18	14,4		0,19	0,01	1,2	5,0	
	Мясо кур	14	8,9		1,6	0,7	0,06	21,4	
	Сметана 20%	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
	Масло растит	2	2		-	1,99	-	17,98	
	Ячневая кр.	7	7		0,7	0,09	4,64	22,68	
		200	4,49	5,0	16,6	137,74			
				9					
Азу из курицы	Мясо кур	115	70,15		12,8	12,9	0,49	169	
	Масло сл	2	2		0,02	1,45	0,028	19,85	
	Масло раст.	2	2		-	1,99	-	17,98	
	морковь	15	11,7		0,15	0,01	0,98	4,0	
	мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	Лук репч.	10	8		0,1	-	0,7	3,28	
	Огурцы сол	15	13,95	70	0,1	-	0,22	1,81	

					13,57	16,39	5,18	229,28	
Макаронны отарные	макаронны	45	45		5,18	2,33	29,93	148,5	
	Масло слив.	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
				180	5,23	5,93	30,0	181,6	
Напиток из сухофруктов витаминизированный №53	сухофрукты	13	13		0,38	-	7,24	30,29	
	сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
				200	0,38	-	19,22	75,77	
Хлеб ржаной №95	хлеб	50	50		3,35	0,55	23,2	114,5	
					3,35	0,55	23,2	114,5	
Всего за обед					26,08	30,98	93,93	751,91	
ПОЛДНИК									
Творожная запеканка с изюмом со сладким соусом №76	Масло слив.	2	2		0,02	1,45	0,03	13,24	
	молоко	40	40		1,2	1,0	1,88	21,2	
	творог	120	120		19,2	6,0	3,6	145,2	
	яйцо	1/4	8,7		1,58	1,44	0,09	19,6	
	мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	манка	10	10		1,03	0,1	6,79	32,8	
	сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	
	повидло	14	14		0,06	-	9,14	35,28	
	изюм	5	5		0,06	-	3,1	12,95	
				150/20	23,55	10,03	37,37	331,53	
Чай с лимоном	сахар	15	15		-	-	14,35	58,5	
	Чай	0,8	0,8		-	-	-	-	
	Лимон	5	3,5		-	-	-	-	1,57
							14,35	58,5	
Батон №5	батон	30	30		2,4	0,27	14,97	70,5	
Всего за полдник					25,95	10,3	66,69	460,53	
Итого за день:					70	55	247	1759	
Соль йодированная		6	6						

Сезон: осень-зима
8 день (с 3 до 7 лет)
Восьмой день: среда неделя вторая

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша рисовая №30	рис	30	30		2,1	0,3	21,42	99	
	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	масло сливоч	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
					200	5,75	6,9	32,12	214,65
Кофейный напиток с молоком №43	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	Сахар	15	15		-	-	14,97	56,85	
	Кофейный напиток	2,0	2,0		0,12	0,004	1,7	7,4	
					200	3,72	3,0	22,33	127,85
Батон с маслом с сыром №4	батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	масло	5	5		-	3,6	0,07	33,1	
	сыр	12	12		2,76	2,9	-	43,2	
					6,76	6,95	25,02	193,8	
Всего за завтрак				16,23	16,85	79,47	529,1		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	яблоко	140	123	123	0,49	0,49	12,01	55,44	
Всего за второй завтрак					0,49	0,49	12,01	55,4	
ОБЕД									
Салат морковный №72	морковь	72	56		0,73	0,06	4,7	19,0	
	сахар	2	2		-	-	1,99	7,58	
	Масло растит	3	3		-	3,0	-	26,97	
					60	0,73	3,06	6,69	53,55
Щи со сметаной на курином бульоне №7	Куры	14	9,8		1,78	1,8	0,07	23,62	
	Масло растит	3	3		-	1,99	-	17,98	
	сметана	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
	картофель	60	40		0,8	0,16	6,92	32,0	
	капуста	60	48		0,86	0,05	2,26	12,96	
	лук	12	10,08		0,14	-	0,9	4,92	
	морковь	18	14,4		0,19	0,01	1,2	5,0	
	Томат-паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
				4,16	6,01	12,26	119,85		
Жаркое подомашнему №18	Куры	115	70,15		12,8	12,9	0,49	169,06	
	Масло слив.	6	6		0,06	4,35	0,08	39,7	
	Масло раст.	4	4		-	4,0	-	35,96	
	Картофель	220	158,4		3,17	0,6	27,4	126,72	
	Лук репчатый	12	10,08		0,14	-	0,9	4,1	
	Морковь	15	12		0,1	0,01	1,0	4,08	
					200	16,27	21,86	29,87	379,62
Лимонный напиток № 45	Сахар	14	14		-	-	13,97	53,06	
	лимон	10	10		0,011	0,011	0,95	3,79	
					200	0,011	0,011	14,92	56,85
Хлеб ржаной №95	хлеб	50	50		3,55	0,55	23,2	114,5	
Всего за обед					24,72	31,49	86,94	724,4	

ПОЛДНИК									
Оладьи с повидлом <i>№34</i>	Мука	35	35		5,15	0,55	34,5	167	
	Молоко	35	35		1,5	1,75	2,35	26,5	
	Масло раст.	3	3		-	4,99	-	44,95	
	Яйцо	1/8	4		0,79	0,72	0,05	9,8	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	повидло	18	18		0,07	-	11,75	45,36	
	дрожжи	2	2						
					160	7,51	8,01	53,64	312,56
Кисель <i>№99</i>	кисель	20	20		0,06	-	18,46	73,6	
	сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	
				200	-	-	16,73	64,9	
Яйцо варёное <i>№73</i>	яйцо	1 шт	50	50	6,35	5,75	0,35	78,5	
					6,35	5,75	0,35	78,5	
Всего за полдник					13,86	13,76	70,72	455,96	
Итого за день:					56	69,5	253	1772	
Соль йодированная		6	6						

Сезон: осень-зима
9 день (с 3 до 7 лет)
Девятый день: четверг вторая неделя

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
ЗАВТРАК								
Каша манная №39	манка	25	25		2,58	0,25	16,98	82
	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95
				200	6,23	6,85	27,68	197,65
Кофейный напиток с молоком №43	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6
	сахар	15	15		-	-	14,97	56,85
	Кофейный напиток	2	2		0,12	0,004	1,7	7,4
					3,72	3,0	22,31	127,85
Батон с маслом и сыром №4	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1
	сыр	12	12		2,76	2,9	-	43,2
				6,81	6,95	25,02	193,8	
Всего за завтрак					16,76	16,8	75,01	519,3
Фрукты	груша	118	104		-	-	20,25	81
				150	-	-	20,25	81
Всего за второй завтрак					-	-	20,25	81
ОБЕД								
Салат витаминный №66	Капуста	50	40		0,72	0,04	1,88	10,8
	морковь	15	12		0,1	0,01	1,0	4,08
	Растит.масло	3	3		-	2,99	-	26,97
	яблоко	18	15,4		0,06	0,06	1,5	4,0
	сахар	3	3		-	-	2,99	11,37
				60	0,88	3,1	7,37	57,22
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №74	Говядина	13	8,9		1,66	1,4	-	19,4
	Масло раст.	3	3		-	2,99	-	26,97
	сметана	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4
	картофель	60	45		0,9	0,18	7,79	36,0
	Лук репчатый	12	10,08		0,14	-	0,9	4,1
	морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44
	свёкла	70	56		0,84	0,06	5,6	23,52
				200	4,0	6,65	15,97	135,83
Котлеты рыбные с подливой №42	рыба	120	65,1		10,4	0,6	-	47
	Масло слив.	3	3		0,03	2,18	0,04	19,85
	Масло раст.	4	4		-	3,99	-	35,36
	сметана	3	3		0,08	0,6	0,1	6,12
	Лук репчатый	20	16		0,2	-	1,4	6,56
	мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36
	яйцо	1/8	4,35		0,79	0,72	0,05	9,8
Томат-паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
				80	12,04	8,13	4,92	141,02
Картофельное пюре №24	картофель	200	144		2,88	0,58	24,91	115,2
	молоко	50	50		1,5	1,75	2,35	26,5
	Масло сливочн	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1
				200	4,43	5,93	27,33	174,8
Компот из	сухофрукты	13	13		0,38	-	7,24	30,29

сухофруктов витаминизированный №40	сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
				200	0,38	-	19,22	75,77	
Хлеб ржаной №95	хлеб	50	50		3,55	0,55	23,2	114,5	
Всего за обед					25,28	24,36	98,01	699,14	
Уплотненный ПОЛДНИК									
Суп молочный рисовый №84	рис	20	20		1,4	0,2	14,28	66	
	молоко	150	150		4,5	5,25	7,05	79,5	
	Масло слив	6	6		0,06	4,35	0,08	39,7	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
				200	5,96	9,8	26,4	204,15	
Чай с лимоном №99	чай	0,8	0,8						
	сахар	14	14		-	-	13,97	53,06	
	лимон	5	5						
				200	-	-	13,97	53,06	
Батон №5	батон	20	20		1,6	0,18	9,98	47,0	
Всего за полдник					7,56	9,98	50,32	304,21	
Итого за день:					50	51	244	1604	
Соль йодированная		6	6						

Сезон: осень-зима
10 день (с 3 до 7 лет)
Десятый день: пятница вторая неделя

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная №30	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	пшенич. крупа	30	30		3,3	0,36	17,49	100,5	
	Масло слив.	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
					200	6,95	6,96	28,19	216,15
Какао с молоком №20	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	Сахар	15	15		-	-	14,97	56,85	
	какао	1,5	1,5		0,36	0,23	0,15	5,25	
					3,96	3,23	20,76	125,7	
Хлеб пшеничный с маслом №4	Батон	50	50		4,02	0,45	24,95	117,5	
	масло	10	510		0,1	7,2	0,14	66,2	
				40/5	4,12	7,65	25,09	183,7	
Всего за завтрак					15,03	17,84	74,04	525,55	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый №52	Сок фрукт	150	150		-	-	20,25	81	
							20,25	81	
Всего за второй завтрак							20,25	81	
ОБЕД									
Салат свекольный №73	свёкла	80	64		0,96	0,06	6,0	25,2	
	Масло раст.	3	3		-	2,99	-	26,97	
	сахар	2	2		-	-	1,99	7,58	
				60	0,96	3,05	7,99	59,75	
Бульон куриный с гречками №9	куры	10	6,1		1,11	1,12	0,04	14,7	
	Масло раст..	2	2		-	2,99	-	26,97	
	Масло слив	1	1		0,01	0,73	0,014	6,62	
	Лук репч	12	10,08		0,14	-	0,9	4,1	
	Морковь	18	14,4		0,19	0,01	1,2	5,0	
	батон	15	15		1,2	0,14	7,49	35,25	
		200	2,65	4,99	9,64	92,64			
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной №83	картофель	60	43,2		0,86	0,17	7,47	34,56	
	капуста	50	40		0,72	0,04	1,88	10,8	
	лук	15	12		0,17	-	1,1	4,92	
	морковь	18	14,4		0,19	0,01	1,2	5,0	
	Мясо кур	14	8,9		1,6	0,7	0,06	21,4	
	Сметана 20%	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
	Масло растит	2	2		-	1,99	-	17,98	
	Ячневая кр.	7	7		0,7	0,09	4,64	22,68	
		200	4,49	5,0	16,69	137,74			
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом №19, №92	Мясо говядины	100	75		13,95	12,0	-	180,75	
	Масло слив	4	4		0,04	2,9	0,056	26,5	
	Масло растит	2	2		-	1,99	-	17,98	
	сметана	5	5		0,13	1,0	0,17	10,2	
	молоко	50	50		1,5	1,75	2,35	26,5	
	яйцо	1/4	8,7		1,58	1,44	0,09	19,6	
	мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	картофель	220	165		3,3	0,66	28,54	132	

	Лук репчатый	15	12		0,17	-	1,09	4,92	
	Томат-паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
				200/20	21,2	21,78	35,63	434,78	
					1				
Напиток из сухофруктов витаминизированный №53	сухофрукты	13	13		0,38	-	7,24	30,29	
	сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
					0,38	-	19,22	75,77	
Хлеб ржаной	хлеб	50	50		3,55	0,55	23,2	114,5	
					3,55	0,55	23,2	114,5	
Всего за обед					30,5	30,38	102,73	822,54	
					9				
ПОЛДНИК									
Пирожки с повидлом №36	Повидло	18	18		0,07	-	11,75	45,36	
	Молоко	30	30		0,9	0,75	1,41	15,9	
	сахар	3	3		-	-	2,99	11,37	
	Масло сливоч	3	3		0,03	2,28	0,04	19,85	
	Масло растит	5	5		-	4,99	-	44,95	
	Мука	55	55		5,67	0,61	37,95	183,7	
	Дрожжи	2	2						
	Яйцо	1/8	1/8		0,78	0,72	0,05	9,8	
				120	7,45	9,35	54,19	330,93	
Молоко №48	молоко	200	200	200	6,0	5,0	9,4	106,0	
					6,0	5,0	9,4	106,0	
Конфета	конфета	20	20		0,02	0,02	18,42	71,4	
Всего за полдник					13,47	14,37	82,01	508,33	
Итого за день:					59	63	279	1937	
Соль йодированная		6	6						