

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (в г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			ясли	сад	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1-й день														
Завтрак														
88	Каша вязкая манная молочная	150/200												
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		113	150										
	Масло сливочное		2	3										
	Крупа манная		15	20										
	Сахар		4	5	10,87	13,07	43,91	336,0	0,140	0,110	3,41	319,59	0,54	
2	Бутерброд с повидлом	20/5,30/8												
	Батон		20	30										
	Повидло		5	8	3,86	0,4	33,24	153,0	0,050	0,020	0,020	11,56	0,68	
253	Кофейный напиток с молоком	150/180												
	Кофейный напиток злаковый		2	2,4										
	Сахар		70	84										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		9	12	2,38	2,38	25,67	168,67	0,04	0,04	1,83	198,44	0,04	
10.00	Сок фруктовый	150/180			0,9	0,0	18,18	76,0	0,020	0,020	3,600	12,60	2,52	
	Всего в завтрак				18,01	15,85	121,0	733,67	0,25	0,19	8,86	542,19	3,78	
Обед														
56	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/250												
	Картофель		30	50										
	Морковь		8	13,3										
	Лук репчатый		7,5	12,5										
	Капуста свежая		41,3	68,8										
	Масло растительное		2,5	4										
	Сметана		8	10	4,61	6,25	16,95	147,83	0,517	0,071	20,25	102,86	1,33	
1	Хлеб пшеничный	30/40	30	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,050	0,030	0,000	9,30	0,62	
195	Макаронные изделия отварные с овощами	100/150												
	Макаронные изделия группы А		29	44										
	Масло сливочное		5	8										
	Морковь		19	28										
	Лук репчатый		10	15										
	Томатная паста		5	8	8,9	11,6	52,42	338,33	0,10	0,030	9,92	24,38	0,12	
174	Тефтели из говядины	50/70												
	Фарш говяжий		44	62										
	Крупа рисовая		4	6										
	Лук репчатый		15	21										
	Яйцо		2	3										
	Масло растительное		4	6										
	Мука пшеничная		3	4	15,39	16,27	12,53	258,0	0,07	0,07	1,35	7,87	0,39	
241	Компот из сухофруктов	180/200												
	Сахар-песок		11	15										
	Смесь сухофруктов		20	22	0,91	0,00	45,22	171,00	0,00	0,00	0,76	93,37	0,02	
	Всего в обед				32,26	41,67	141,74	1051,16	0,74	0,20	32,28	237,78	2,48	
Полдник														
274	Булочка домашняя	50/70												
	Мука пшеничная высшего сорта		34,4	48										
	Сахар-песок		7,4	10										
	Масло сливочное		8	11										
	Яйцо		4	5,4										
	Дрожжи		1	1										
	Молоко		14	20										
	Масло растительное		1	2										
	Сахар для отделки		1,4	2	8,66	16,51	57,46	307,28	0,160	0,070	0,460	52,72	0,76	
263	Чай с сахаром	150/180												
	Сахар		9	12										
	Чай высшего или 1-го сорта		0,01	0,01	0,00	0,00	20,96	73,00	0,00	0,00	0,27	0,62	0,11	
	Всего в полдник				8,66	16,51	78,42	380,28	0,16	0,07	0,73	53,34	0,87	
	ИТОГО В ДЕНЬ				58,93	74,03	341,16	1113,95	1,15	0,46	41,87	333,31	7,13	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (в г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			ясли	сад	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
2-й день														
Завтрак														
93	<i>Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"</i>	150/200												
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		113	150										
	Хлопья овсяные "Геркулес"		15	20										
	Масло сливочное		2	3										
	Сахар		4	5	11,11	14,89	38,26	327,25	0,23	0,07	3,41	330,66	1,44	
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	20/4, 30/5												
	Батон		20	30										
	Масло сливочное		4	5	3,84	7,82	24,37	186,0	0,050	0,050	0,000	11,08	0,57	
248	<i>Какао с молоком</i>	150/180												
	Какао		1	1,2										
	Сахар		9	12										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		70	84	2,2	2,38	23,83	165	0,060	0,060	2,000	201,26	0,04	
10.00	<i>Йогурт</i>	100			1,9	7,5	13,9	550,0						
	Всего в завтрак				19,05	32,59	100,36	1228,25	0,34	0,18	5,41	543,00	0,61	
Обед														
ст.117	<i>Салат из отварной свеклы</i>	38/58			0,99	5,08	9,38	88,4						
	Свекла		40	65										
	Лук репчатый		5	5										
	Масло подсолнечное		2	2										
	Масло сливочное		4	4,5										
38	<i>Суп гороховый, с мясом птицы</i>	200/250												
	Цыплята-бройлеры 1 кат.потрош.охлажд.		29	36										
	Картофель		67	84										
	Лук репчатый		11,9	14,4										
	Горох лущеный		17	21										
	Морковь		17,2	21										
	Масло сливочное		3	4	10,75	9,06	39,43	254,47	0,380	0,140	10,880	64,06	2,32	
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	30	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,050	0,030	0,000	9,30	0,62	
206	<i>Картофельное пюре</i>	120/150												
	Картофель		171	214										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		19	24										
	Масло сливочное		4	5	5,49	9,43	32,51	255,6	0,25	0,18	32,31	83,12	1,91	
139	<i>Рыба тушеная в сметанном соусе</i>	88/100												
	Рыба св./м неразделанная		154	175										
	Морковь		32	37										
	Лук репчатый		17	19										
	Масло растительное		6	7										
	Сметана		9	10										
	Мука пшеничная		0,5	0,6										
	Масло сливочное		0,5	0,6	22,94	12,22	103,78	259,82	0,21	0,21	4,21	104,96	2,01	
376	<i>Кисель из концентрата(смесь)</i>	180												
	Кисель концентрирован(смесь)		25	25										
	Сахар		3	3	0,40	0,018	25,24	102,72	0,010	0,030	0,360	28,92	1,13	
	Всего в обед				43,02	43,358	224,96	1097,0	0,90	0,59	47,76	290,36	7,99	
Полдник														
204	<i>Макаронные изделия с сыром</i>	100/150												
	Макаронные изделия группы А		35	53										
	Масло сливочное		4	6										
	Сыр		8,5	12,8	13,13	14,72	59,80	431,67	0,12	0,03	0,32	213,62	1,60	
256	<i>Напиток из шиповника</i>	150/200												
	Шиповник		15	20										
	Сахар		11	15	0,42	0,18	32,08	175,0	0,02	0,00	26,00	7,88	0,40	
	Всего в полдник				13,55	14,90	91,88	606,67	0,14	0,03	26,32	221,50	2,00	
	ИТОГО В ДЕНЬ				75,62	90,85	417,20	2931,93	1,38	0,80	79,49	1054,86	10,60	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (в г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			ясли	сад	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
3-й день														
Завтрак														
84	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/200												
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		113	150										
	Крупа рисовая		10	13										
	Крупа пшено		8	10										
	Сахар		4	5										
	Масло сливочное		2	3	10,87	13,52	48,49	351,75	0,18	0,18	3,41	319,00	0,88	
2	Бутерброд с повидлом	20/5,30/8												
	Батон		20	30										
	Повидло		5	8	3,86	0,4	33,24	153,0	0,050	0,020	0,020	11,56	0,68	
253	Кофейный напиток с молоком	150/180												
	Кофейный напиток злаковый		2	2,4										
	Сахар		70	84										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		9	12	2,38	2,38	25,67	168,67	0,04	0,04	1,83	198,44	0,04	
10.00	Яблоко	75/100			0,7	0,7	17,15	82,25	0,049	0,035	17,50	28,00	3,85	
	Всего в завтрак				17,81	17,00	124,55	755,67	0,32	0,28	22,76	557,00	5,45	
Обед														
68	Икра кабачковая(промышлен.производ.)	45/60	47	63	1,26	4,95	8,1	81,9	0,05	0,05	10,08	33,6	0,44	
ст.128	Рассольник со сметаной	150/200												
	Морковь		5	5										
	Лук репчатый		5	5										
	Картофель		50	70										
	Перловка		5	10										
	Огурцы консервиров.		10	10										
	Масло сливочное		2	2										
	Сметана		5	10										
	Масло растительное		1,5	2	3,4	10,27	30,09	207,60						
1	Хлеб пшеничный	30/40	30	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,050	0,030	0,000	9,30	0,62	
153	Жаркое по-домашнему	150/200												
	Картофель		113	150										
	Говядина 1 категории бескостная		83	111										
	Лук репчатый		10	13										
	Морковь		24	31										
	Масло растительное		3	4										
	Томатная паста		2	3	13,13	9,28	25,66	397,72	0,23	0,05	14,30	103,32	1,70	
241	Компот из сухофруктов	180/200												
	Сахар-песок		11	15										
	Смесь сухофруктов		20	22	0,91	0,00	45,22	171,00	0,00	0,00	0,76	93,37	0,02	
	Всего в обед				21,15	32,05	123,69	994,22	0,33	0,13	25,14	239,59	2,78	
Полдник														
117	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20,1 40/25												
	Творог с м.д.ж.не более 9%		95	132										
	Крупа манная		6	9										
	Мука пшеничная		8	11										
	Сахар		6	9										
	Яйцо		3	4										
	Масло сливочное		4	5										
	Сметана м.д.ж. не более 15%		4	5										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		24	34										
	Молоко сгущенное		20	25	32,4	28,2	74,23	818,57	0,17	0,34	0,93	515,84	1,72	
263	Чай с сахаром	150/180												
	Сахар		0,01	0,01										
	Чай высшего или 1-го сорта		9	12	0,00	0,00	20,96	73,00	0,00	0,00	0,27	0,62	0,11	
	Всего в полдник				32,40	28,2	95,19	891,57	0,17	0,34	1,20	516,46	1,83	
	ИТОГО В ДЕНЬ				71,36	77,25	343,43	2641,46	0,82	0,75	49,10	1313,05	10,06	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (в г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			ясли	сад	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
4-й день														
Завтрак														
173	<i>Каша вязкая рисовая молочная</i>	150/200												
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		113	150										
	Крупа рисовая		15	20										
	Сахар		4	5										
	Масло сливочное		2	3	9,27	14,05	54,841	381,58	0,12	0,12	2,63	334,93	0,45	
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	20/4,30/5												
	Батон		20	30										
	Масло сливочное		4	5	3,84	7,82	24,37	186,0	0,050	0,050	0,000	11,08	0,57	
248	<i>Какао с молоком</i>	150/180												
	Какао		1	1,2										
	Сахар		9	12										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		70	84	2,2	2,38	23,83	165,0	0,060	0,060	2,000	201,26	0,04	
10.00	<i>Сок фруктовый</i>	150/180			0,9	0,0	18,18	76,0	0,020	0,020	3,600	12,60	2,52	
	<i>Всего в завтрак</i>				16,21	24,25	121,221	808,6	0,25	0,25	8,23	559,87	3,58	
Обед														
54-113	<i>Салат из моркови и яблок</i>	60			0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	14,0	0,7	
	Морковь		45,8	45,8										
	Яблоко		20,3	20,3										
	Масло подсолнечное		6,0	6,0										
38	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	150/250												
	Картофель		80	133,3										
	Макаронные изделия		6	10										
	Морковь		8	13,3										
	Масло растительное		3	5										
	Лук репчатый		7,2	12	4,18	4,24	34,02	193,54	0,18	0,12	19,18	71,43	1,794	
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	30	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,050	0,030	0,000	9,30	0,62	
ст.130	<i>Гречка с маслом сливочным</i>	100/130												
	Гречка		30	40										
	Масло сливочное		5	5	6,51	10,05	44,7	445,1						
152	<i>Гуляш</i>	60/80												
	Говядина I кат.бескостная		55	73										
	Лук репчатый		3	4										
	Морковь		2,7	4										
	Томат паста		4	6										
	Мука пшеничная		1	2										
	Масло растительное		3	4	10,50	13,3	4,32	288,40	0,07	0,04	1,40	6,63	0,32	
263	<i>Чай с сахаром</i>	150/180												
	Сахар		0,01	0,01										
	Чай высшего или 1-го сорта		9	12	0,00	0,00	20,96	73,00	0,00	0,00	0,27	0,62	0,11	
	<i>Всего в обед</i>				24,24	41,24	122,92	1210,24	0,33	0,22	24,48	101,98	3,54	
с.146	<i>Пирог открытый</i>	70/90												
	Повидло		10	20										
	Мука		40	50										
	Молоко		40	40										
	Яйцо		5	5										
	Дрожжи		1	1										
	Сахар		5	5										
	Масло сливочное		5	5	11,2	8,92	69,9	367,6						
255	<i>Молоко кипяченое</i>	150/200												
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		158	210	10,15	8,75	16,8	189,0	0,14	0,525	4,55	420,00	0,35	
	<i>Всего в полдник</i>				21,35	17,67	86,70	556,60	0,14	0,53	4,55	420,00	0,35	
	ИТОГО В ДЕНЬ				61,80	83,16	330,84	2575,42	0,72	1,00	37,26	1081,85	7,47	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (в г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			ясли	сад	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
5-й день														
Завтрак														
99	Каша вязкая ячневая молочная	150/200												
	Крупа ячневая		19	25										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		113	150										
	Сахар		4	5										
	Масло сливочное		2	3	11,62	13,28	49,23	357,00	0,21	0,14	3,41	347,31	0,96	
2	Бутерброд с повидлом	20/5,30/8												
	Батон		20	30										
	Повидло		5	8	3,86	0,4	33,24	153,0	0,050	0,020	0,020	11,56	0,68	
253	Кофейный напиток с молоком	150/180												
	Кофейный напиток злаковый		2	2,4										
	Сахар		70	84										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		9	12	2,38	2,38	25,67	168,67	0,04	0,04	1,83	198,44	0,04	
10.00	Йогурт	100			1,9	7,5	13,9	550,0						
	Всего в завтрак				19,76	23,56	122,04	1228,67	0,30	0,20	5,26	557,31	1,68	
Обед														
54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	60			1,0	6,1	5,8	81,50						
	Белокочанная капуста		63,0	63,0										
	Морковь		7,5	7,5										
	Сахар		3,0	3,0										
	Масло подсолнечное		6,0	6,0										
37	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200/250												
	Картофель		58	73										
	Яйцо		2	2,5										
	Морковь		13,2	16										
	Лук репчатый		11,9	13,4										
	Масло сливочное		2,6	3,25										
	Цыплята-бройлеры		29	36										
	Мука пшеничная		8	10	9,28	12,68	34,08	336,4	0,27	0,36	9,55	53,02	2,45	
1	Хлеб пшеничный	30/40	30	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,050	0,030	0,000	9,30	0,62	
193	Рис припущенный	100/150												
	Крупа рисовая		35	52,5										
	Масло сливочное		3	4,5	5,77	6,82	51,07	287,98	0,051	0,0268	8,95	37,44	1,01	
228	Подлив	35/50												
	Мука пшеничная		2,3	3										
	Масло сливочное		1,5	2										
	Томатная паста		1,4	2										
	Лук репчатый		2,8	4										
	Морковь		9,3	13,3	1,17	3,32	5,25	52,7	0,01	0,07	0,39	0,01	0,37	
161	Биточки мясные	50/70												
	Фарш говяжий		46	65										
	Лук репчатый		5	7										
	Яйцо		3	4										
	Хлеб пшеничный		6	9										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		10	16										
	Масло растител.		3	4	16,87	13,75	12,27	238,51	0,07	0,10	1,39	46,34	1,47	
241	Компот из сухофруктов	180/200												
	Сахар-песок		11	15										
	Смесь сухофруктов		20	22	0,91	0,00	45,22	171,00	0,00	0,00	0,76	93,37	0,02	
	Всего в обед				37,45	50,22	168,31	1304,09	0,45	0,59	21,04	239,48	5,94	
Полдник														
265	Блинчики со сгущенным молоком	75/20/25												
	Мука пшеничная		32	33										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		73	75										
	Яйцо		6	6										
	Масло растител.		3	3										
	Масло сливочное		3	3										
	Сахар		2	2										
	Молоко сгущенное		20	25	12,48	16,20	68,62	468,00	0,16	0,10	2,06	208,20	1,38	
200	Чай с лимоном	150/180												
	Сахар		9	12										
	Чай высшего или 1-го сорта		0,01	0,01										
	Лимон свежий		5	6	0,08	0,00	21,23	82,0	0,00	0,000	3,60	4,22	0,17	
	Всего в полдник				12,56	16,20	89,85	550,00	0,16	0,10	5,66	212,42	1,55	
ИТОГО В ДЕНЬ														
					69,77	89,98	380,20	3082,76	0,91	0,89	31,96	1009,21	9,17	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (в г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			ясли	сад	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
6-й день														
Завтрак														
88	Каша вязкая манная молочная	150/200												
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		113	150										
	Масло сливочное		2	3										
	Крупа манная		15	20										
	Сахар		4	5										
					10,87	13,07	43,91	336,0	0,140	0,110	3,41	319,59	0,54	
1	Бутерброд с маслом	20/4, 30/5												
	Батон		20	30										
	Масло сливочное		4	5	3,84	7,82	24,37	186,0	0,050	0,050	0,000	11,08	0,57	
248	Какао с молоком	150/180												
	Какао		1	1,2										
	Сахар		9	12										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		70	84										
					2,2	2,38	23,83	165	0,060	0,060	2,000	201,26	0,04	
10.00	Банан	90/120			3,11	1,05	44,10	189,0						
	Всего в завтрак				20,02	24,32	136,21	876,00	0,250	0,220	5,410	531,93	1,15	
Обед														
54-113	Салат из моркови и яблок	60												
	Морковь		45,8	45,8										
	Яблоко		20,3	20,3										
	Масло подсолнечное		6,0	6,0	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	14,0	0,7	
27	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150/8 200/10												
	Картофель		22,5	37,5										
	Морковь		8	13,3										
	Свекла		32	53,3										
	Лук репчатый		3,8	6,2										
	Капуста свежая		1,5	2,5										
	Масло растител.		1,8	3										
	Сахар		1,5	2,5										
	Сметана		8	10										
	Лимонная кислота		0,15	0,25	4,29	8,24	20,6	173,17	0,13	0,114	12,11	95,89	1,172	
1	Хлеб пшеничный	30/40	30	40	2,45	7,55	14,62	136	0,050	0,030	0,000	9,30	0,62	
ст.133	Плов с мясом	145/170												
	Мясо говядины		85	100										
	Морковь		10	10										
	Лук репчатый		10	10										
	Масло растител.		1,5	2										
	Масло сливочное		3	3										
	Рис		30	40	25,25	23,68	49,12	581,2						
376	Кисель из концентрата(смесь)	180												
	Кисель концентриров.(смесь)		25	25										
	Сахар		3	3	0,40	0,018	25,24	102,72	0,010	0,030	0,360	28,92	1,13	
	Всего в обед				32,99	45,588	113,88	1067,29	0,220	0,204	16,100	148,11	3,62	
Полдник														
204	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100/150												
	Макаронные изделия группы А		35	53										
	Масло сливочное		4	6										
	Сыр		8,5	12,8										
					13,13	14,72	59,80	431,67	0,12	0,03	0,32	213,62	1,60	
263	Чай с сахаром	150/180												
	Чай высшего или 1-го сорта		0,01	0,01										
	Сахар		9	12	0,00	0,00	20,96	73,00	0,00	0,00	0,27	0,62	0,11	
	Всего в полдник				13,13	14,72	80,76	504,67	0,12	0,03	0,59	214,24	1,71	
ИТОГО В ДЕНЬ					66,14	84,63	330,85	2447,96	0,590	0,454	22,100	894,28	6,48	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (в г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			ясли	сад	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
7-й день														
Завтрак														
ст.131	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	150/200												
	Вермишель		15	20										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		150	200										
	Масло сливочное		3	3										
	Сахар		5	10	11,1	15,5	48,6	388,5						
2	<i>Бутерброд с повидлом</i>	20/5,30/8												
	Батон		20	30										
	Повидло		5	8										
					3,86	0,4	33,24	153,0	0,050	0,020	0,020	11,56	0,68	
253	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150/180												
	Кофейный напиток злаковый		2	2,4										
	Сахар		9	12										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		70	84										
					2,38	2,38	25,67	168,67	0,04	0,04	1,83	198,44	0,04	
10.00	<i>Сок фруктовый</i>	150/180			0,9	0,0	18,18	76,0	0,020	0,020	3,600	12,60	2,52	
	<i>Всего в завтрак</i>				18,24	18,28	125,69	786,17	0,11	0,08	5,45	222,60	3,24	
Обед														
37	<i>Суп картофельный с клецками, с мясом птицы</i>	200/250												
	Картофель		58	73										
	Яйцо		2	2,5										
	Морковь		13,2	16										
	Лук		11,9	13,4										
	Масло сливочное		2,6	3,25										
	Цыплята-бройлеры I кат. потрош. охлажд.		29	36										
	Мука пшеничная		8	10	9,28	12,68	34,08	336,4	0,27	0,36	9,55	53,02	2,45	
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	30	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,050	0,030	0,000	9,30	0,62	
24	<i>Сельдь с луком репчатым</i>	45/60												
	Сельдь		55	73										
	Лук репчатый		10	12										
	Масло растительное		4	5	9,28	11,38	1,59	203,0	0,02	0,09	1,75	272,83	1,03	
ст.119	<i>Салат из зеленого горошка</i>	32												
	Зеленый горошек		40	40										
	Масло растительное		1,5	2										
	Лук репчатый		10	10	2,1	4,0	9,1	66,4						
206	<i>Картофельное пюре</i>	120/150												
	Картофель		171	214										
	Масло сливочное		4	5										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		19	24	5,49	9,43	32,51	255,60	0,25	0,18	32,31	60,12	1,91	
241	<i>Компот из сухофруктов</i>	180/200												
	Сахар-песок		11	15										
	Смесь из сухофруктов		20	22	0,91	0,00	45,22	171,00	0,00	0,00	0,76	93,37	0,02	
	<i>Всего в обед</i>				29,51	45,04	137,12	1168,4	0,59	0,66	44,37	488,64	6,03	
Полдник														
102	<i>Запеканка рисовая</i>	200/20												
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		80	80										
	Яйцо		6,5	6,5										
	Сахар		8	8										
	Масло сливочное		4	4										
	Сметана		2,4	2,4										
	Рис		40	40										
	Повидло		20	20	19,76	15,98	106,08	647,20						
200	<i>Чай с лимоном</i>	150/180												
	Сахар		9	12										
	Чай высшего или 1-го сорта		0,01	0,01										
	Лимон свежий		5	6	0,08	0,00	21,23	82,0	0,00	0,000	3,60	4,22	0,17	
	<i>Всего в полдник</i>				19,84	15,98	127,31	729,2	0,00	0,00	3,60	4,22	0,17	
ИТОГО В ДЕНЬ														
					67,59	79,30	390,12	2683,77	0,70	0,74	53,42	715,46	9,44	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (в г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			ясли	сад	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
8-й день														
Завтрак														
84	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/200												
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		113	150										
	Крупа рисовая		10	13										
	Крупа пшено		8	10										
	Сахар		4	5										
	Масло сливочное		2	3	10,87	13,52	48,49	351,75	0,18	0,18	3,41	319,00	0,88	
1	Бутерброд с маслом	20/4,30/												
	Батон		20	30										
	Масло сливочное		4	5	3,84	7,82	24,37	186,0	0,050	0,050	0,000	11,08	0,57	
248	Какао с молоком	150/180												
	Какао		1	1,2										
	Сахар		9	12										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		70	84	2,2	2,38	23,83	165,0	0,060	0,060	2,000	201,26	0,04	
10.00	Йогурт	100			1,9	7,5	13,9	120,0						
	Всего в завтрак				18,81	31,22	110,59	822,75	0,29	0,29	5,41	531,34	1,49	
Обед														
54-14	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60			1,0	3,2	10,0	73,4	0,02	0,02	1,90	28	0,9	
	Свекла		56,20	56,2										
	Курага		6,40	6,4										
	Изюм		6,10	6,1										
	Масло подсолнечное		3,60	3,6										
41	Суп-уха	200/250												
	Консервы рыбные в собственном соку		32	40										
	Картофель		100	125										
	Лук репчатый		10	12										
	Морковь		11	14										
	Крупа рисовая или пшенная		5	6										
	Масло сливочное		3	4	9,54	11,7	45,54	263,10	0,25	0,14	21,69	47,92	2,16	
ст.13	Каши гречневая с маслом	100/130												
	Гречка		30	40										
	Масло сливочное		5	5	6,51	10,05	44,7	445,1						
161	Котлета	50/70												
	фарш говяжий		46	65										
	лук репчатый		5	7										
	Хлеб пшеничный		6	9										
	масло растительное		3	4										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		10	16										
	Яйцо		3	4	16,87	13,75	12,27	328,51	0,07	0,10	1,39	46,34	1,47	
228	Соус красный основной	35/50												
	Мука пшеничная		2,3	3										
	Масло коровье сладкосл		1,5	2										
	Томатное пюре		1,4	2										
	Лук репчатый		2,8	4										
	Морковь		9,3	13,3	1,17	3,32	5,25	52,70	0,01	0,37	0,01	0,07	0,39	
1	Хлеб пшеничный		30	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,050	0,030	0,000	9,30	0,62	
376	Кисель из концентрата(смесь)	180												
	Кисель концентриров.(смесь)		25	25										
	Сахар		3	3	0,40	0,018	25,24	102,72	0,010	0,030	0,360	28,92	1,13	
	Всего в обед				37,94	49,59	157,62	1401,53	0,41	0,69	25,35	160,55	6,67	
Полдник														
110	Омлет натуральный, с маслом	65/85												
	Яйца		45,2	60,5										
	Молоко		16,8	22,5										
	Масло сливочное		7	7,7	15,39	18,96	2,9	256,76	0,095	0,14	0,296	177,42	1,64	
256	Напиток из шиповника	150/200												
	Шиповник		15	20										
	Сахар		11	15	0,42	0,18	32,08	175,0	0,02	0,00	26,00	7,88	0,40	
	Всего в полдник				15,81	19,14	34,98	431,76	0,11	0,14	26,30	185,30	2,04	
	ИТОГО В ДЕНЬ				72,56	99,95	303,19	2656,04	0,81	1,12	57,06	877,19	10,20	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (в г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			ясли	сад	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
9-й день														
Завтрак														
96	Каша вязкая пшеничная молочная	150/200												
	Крупа пшено		19	25										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		113	150										
	Сахар		4	5										
	Масло сливочное		2	3										
					12,27	14,16	49,68	372,75	0,25	0,04	3,41	324,35	1,34	
2	Бутерброд с повидлом	20/5,30/												
	Батон		20	30										
	повидло		5	8										
					3,86	0,4	33,24	153,0	0,050	0,020	0,020	11,56	0,68	
253	Кофейный напиток с молоком	150/180												
	Кофейный напиток злаковый		2	2,4										
	Сахар		9	12										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		70	84	2,38	2,38	25,67	168,67	0,04	0,04	1,83	198,44	0,04	
10.00	Яблоко	75/100			0,7	0,7	17,15	82,25	0,049	0,035	17,50	28,00	3,85	
	Всего в завтрак				19,21	17,64	125,74	776,67	0,39	0,14	22,76	562,35	5,91	
Обед														
43	Салат картофельный с огурцом соленым	45/60												
	Картофель		34	45										
	Лук		5	6										
	Огурцы соленые		15	20										
	Морковь		13,4	17										
	Масло растител.		4	5	1,47	11,9	9,87	154,0	0,05	0,02	11,62	17,92	0,72	
101	Суп Харчо, с мясом птицы	200/250												
	Курица		29	36										
	Картофель		100	125										
	Морковь		14,2	17,3										
	Лук репчатый		11,9	14,4										
	Томатная паста		2	3										
	Масло сливочное		3	4										
	Крупа рисовая		5	6										
					8,9	11,09	38,14	273,72	0,18	0,04	16,12	28,14	2,20	
ст.14	Мясной рулет с яйцами	90/110												
	Фарш говяжий		85	100										
	Лук репчатый		10	10										
	Яйцо		20	20										
	Молоко		20	30										
	Хлеб		10	10										
	Масло сливочное		2	3										
	Масло растител.		1,5	2	32,41	26,21	25,18	452,8						
	Хлеб пшеничный		30	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,050	0,030	0,000	9,30	0,62	
241	Компот из сухофруктов	180/200												
	Сахар-песок		11	15										
	Смесь из сухофруктов		20	22	0,91	0,00	45,22	171,00	0,00	0,00	0,76	93,37	0,02	
	Всего в обед				46,14	56,75	133,03	1187,52	0,28	0,09	28,50	148,73	3,56	
Полдник														
231	Сырники из творога со сметаной	140/160												
	Творог		117	132,6										
	Мука		12	25										
	Яйцо		5	10										
	Сахар		5	10										
	Масло растител.		3	7										
	Сметана		8	10	46,82	40,74	36,83	661,12						
200	Чай с лимоном	150/180												
	Сахар		9	12										
	Чай высшего или 1-го сорта		0,01	0,01										
	Лимон свежий		5	6	0,08	0,00	21,23	82,0	0,00	0,000	3,60	4,22	0,17	
	Всего в полдник				46,9	40,74	58,06	743,12	0,00	0,00	3,60	4,22	0,17	
ИТОГО В ДЕНЬ														
					112,25	115,1	316,83	2707,31	0,67	0,23	54,86	715,30	9,64	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество (в г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			ясли	сад	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
10-й день														
Завтрак														
43	<i>Суп молочный с крупой(рис), с маслом</i>	150/200												
	Рис		10,5	14										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		135	155										
	Сахар		1,5	2										
	Масло сливочное		1,5	2										
					6,72	13,85	40,02	316,91	0,094	0,195	1,050	274,73	0,61	
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	20/4,30/5												
	Батон		20	30										
	Масло сливочное		4	5	3,84	7,82	24,37	186,0	0,050	0,050	0,000	11,08	0,57	
248	<i>Какао с молоком</i>	150/180												
	Какао		1	1,2										
	Сахар		9	12										
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		70	84	2,2	2,38	23,83	165,0	0,060	0,060	2,000	201,26	0,04	
10.00	<i>Сок фруктовый</i>	150/180			0,9	0,0	18,18	76,0	0,020	0,020	3,600	12,60	2,52	
	<i>Всего в завтрак</i>				13,66	24,05	106,4	743,91	0,22	0,33	6,65	499,67	3,74	
Обед														
38	<i>Суп гороховый, с мясом птицы</i>	200/250												
	Цыпленка-бройлеры 1 кат.потрош.охлажд.		29	36										
	Картофель		67	84										
	Лук репчатый		11,9	14,4										
	Горох лущеный		17	21										
	Морковь		17,2	21										
	Масло сливочное		3	4	10,75	9,06	39,43	254,47	0,380	0,140	10,880	64,06	2,32	
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/40	30	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,050	0,030	0,000	9,30	0,62	
ст.136	<i>Овощное рагу</i>	180/250												
	Картофель		100	150										
	Капуста свежая		60	100										
	Лук		10	10										
	Молоко		30	30										
	Масло растител.		1,5	3										
	Морковь		30	75	10,60	15,94	25,40	269,90						
263	<i>Чай с сахаром</i>	150/180												
	Сахар		9	12										
	Чай высшего или 1-го сорта		0,01	0,01										
					0,00	0,00	20,96	73,00	0,00	0,00	0,27	0,62	0,11	
	<i>Всего в обед</i>				23,80	32,55	100,41	733,37	0,43	0,17	11,15	73,98	3,05	
Полдник														
с.146	<i>Пирожок с повидлом</i>	70/90												
	Повидло		10	20										
	Мука		40	50										
	Молоко		40	40										
	Яйцо		5	5										
	Дрожжи		1	1										
	Сахар		5	5										
	Масло сливочное		5	5										
					11,2	8,92	69,9	367,6						
255	<i>Молоко кипяченое</i>	150/200												
	Молоко с м.д.ж.2,5-3,2%		158	210										
					10,15	8,75	16,8	189,0	0,14	0,525	4,55	420,00	0,35	
	<i>Всего в полдник</i>				21,35	17,67	86,70	556,6	0,14	0,53	4,55	420,00	0,35	
	ИТОГО В ДЕНЬ				58,81	74,27	293,51	2033,88	0,79	1,02	22,35	993,65	7,14	