



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 7  
О.И. Власенкова

**Основное десятидневное меню  
для питания детей в детском саду  
в возрасте с 3х до 7 лет  
(летне – осенний/зимне-весенний сезон)**

Сборник технологических нормативов,  
Рецептур блюд и кулинарных изделий  
для дошкольных образовательных учреждений,  
г. Пермь 2001

Исполнитель: старшая медицинская сестра  
Казарик О.Н.

2021г.

Основное меню горячего питания детей в дошкольном образовательном учреждении для детей от 3х до 7ми лет разработано в соответствии с концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания детей принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования.

Горячее питание детей, во время пребывания в дошкольном учреждении является одним из важнейших условий поддержания их здоровья и нормального физического развития. Организация полноценного горячего питания является сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка примерного меню, соответствующего современным научным принципам оптимального питания и обеспечивающего детей всеми необходимыми пищевыми веществами.

Разработка меню основана на следующих принципах:

1 Необходимости 100% удовлетворения суточной потребности детей за счёт организации 5 – ти разового горячего питания.

2 Максимального разнообразия продуктов и блюд, одним из подходов которого является разработка основного 10 – ти дневного меню и включение в него всех групп продуктов, в т.ч. мяса, рыбы, молока, овощей и др.

3 Сбалансированность питания в течении суток и в целом за 10 дней.

В разработанном меню потери при холодной обработке для картофеля даны на период до 31.10

С 1.11 по 31.12 производить перерасчёт на – 30%; с.1.01 по 29.02 - 35%; с 1.03 по 1.09 – 40%

Для моркови и свеклы при холодной обработке с 1.01 производить перерасчёт на – 25%

## АНАЛИЗ

фактических показателей белков, жиров, углеводов и калорийности питания

летне осенний сезон с 3х до 7лет

дни	белки	жиры	углеводы	килокалории
1	65,82	75,7	371,08	2331,89
2	87,0В	76,4	358,83	2216,88
3	103,99	89,71	284,74	2206,97
4	61,68	76,04	237,06	1953,37
5	77,83	68,81	353,79	2376,53
6	55,53	58,73	308,27	1984,38
7	70,98	60,88	290,65	2026,33
8	78,4	87,86	278,78	2157,33
9	98,19	80,74	275,83	2444,26

10	66,99	64,06	294,99	1933,69
<b>средн</b>	<b>76,64</b>	<b>73,89</b>	<b>305,40</b>	<b>2163,16</b>

**Ежедневные нормы в десятидневном меню с 3х до 7 лет**

ПРОДУКТ	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ	ВСЕГО	СРЕДНЕ СУТОЧНАЯ НОРМА	НОРМА
1 МЯСО	60	69	80	-	48	99	39	-	56	99	550	55	55
2 КУРЫ	30	-	150	-	-	-	-	30	30	-	240	24	24
3 РЫБА	-	80	-	45	72	-	-	75	-	85	357	35,7	37
4 МАСЛО СЛИВ	26	20,5	21	21	20	17	18,5	22	18	18	202	20,2	21
5 МАСЛО РАСТ	7	16	12	12	6	5	14	13	12	12	109	10,9	11
6 МОЛОКО	454	407	317	552	504	400	536	467	456	410	4503	450,3	450
7 СМЕТАНА	-	25	10	25	10	-	20	-	-	20	110	11	11
8 ТВОРОГ	-	135	-	-	25	110	-	30	110	-	410	41	40
9 СЫР	20	-	-	-	12	-	17	-	12	-	61	6,1	6
10 ЯЙЦО	6	41	28	37	86	48	24,5	39	89	-	398,5	39,85	40
11 МУКА	41	9	36	11	35	33	37,5	35	43	2	282,5	28,25	29
12 КРУПА	48	73	72	14	38	45	30	101	-	20	441	44,1	43
13 ЛАПША	51	-	-	16	-	-	16	-	8	-	91	9,1	12
13 САХАР	33	28	31	29	26	34	28	34	30	24	297	29,7	30
14 КОНДИТ ИЗДЕЛ	-	70	-	-	-	60	-	-	-	60	190	19	20
15 СУХОФРУКТЫ	20	20	-	-	6	-	20	20	-	20	106	10,6	11
16 КАРТОФЕЛЬ	175	75	115	261	195	72	155	130	80	157	1415	141,5	140
17 ОВОЩИ	84	310	215	152	102	178	130	175	355	465	2166	216,6	220
18 ФРУКТЫ	108	100	100	54	150	75	100	100	100	110	997	99,7	100
19 СОК	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100

20 ХЛЕБ ПШЕН	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	80
ХЛЕБ РЖАН	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50
21 ПЕЧЕНЬ	-	-	-	80	-	-	106	-	27	-	213	21,3	25
22 ВИТ. НАПИТ			200						200		400	40	50

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ С 3X до 7 лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>завтрак</b>										
1	Лапша отварная с тёртым сыром	150	лапша масло сл сыр	43 5 20	43 5 18	0,66	17,37	11,9	74,25	457,37
2	Бутерброд с маслом	40/5	Хлеб Масло сл	40 5	40 5	0	3,04/ 0,025	0,32 4,125	19,44, 0,04	95,21 37,4
3	Маринад овощной без томата	60	Морковь Масло раст. Лим кисл Сахар	60 3 0,09 1,5	48 3 0,09 1,5	5,25	0,98	6,04	6,37	80,96
4	Коф напиток с молоком	200	Кофе сахар молоко	2 10 70	2 10 70	0,1	2,79	3,19	19,71	118.69
	<b>Всего</b>	<b>395</b>				<b>4,11</b>	<b>20,50</b>	<b>16,35</b>	<b>109,04</b>	<b>651,6</b>

	<b>10-час сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>
<b>обед</b>										
1	Суп картофельный с бобовыми и курицей	200/22	Курица Картофель Морковь Лук Масло слив Горох бульон	30 54 10 10 4 17 140	15 40 8 8 4 16 140	9,22	1,87	3,11	10,89	79,03
	Котлета мясная смет соусе	70/50	Мясо Хлеб Молоко или вода яйцо Масло раст лук масло слив сметана мука	49 13 20 2 3 7 5 15 1,5	49 13 20 2 3 6 5 15 1,5	0,96	10,38	16,24	9,2	207,1
3	Картофельное пюре	150	Картофель Молоко Масло слив	172 24 5	125 24 5	25,42	3,19	6,06	23,29	160,45
4	Компот из с\ф	200	Сухофрукты Сахар вода	20 15 190	20 15 190	1,0	0,56	-	27,89	113,79
6	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	0	2,9	0,57	18,8	95,8

7	<b>всего</b>	<b>762</b>				<b>61,85</b>	<b>19,89</b>	<b>32,02</b>	<b>96,44</b>	<b>737,13</b>
<b>Полдник</b>										
1	Коржик молочный	70	Мука Сахар Масло слив Яйцо молоко ванилин яйцо для смазки	39 10 8 3 9,5 0,01 1,2	39 10 8 3 9,5 0,01 1,2	0,08	5,72	9,82	56,84	282,38
1	Кисломолочный продукт	200	снежок	200	200	0,14	5,6	6,38	8,18	112,52
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>0,22</b>	<b>11,32</b>	<b>16,2</b>	<b>65,02</b>	<b>394,9</b>
	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>40</b>
<b>ужин</b>										
1	Морковь отварная	60	морковь лим к -та	75 0,01	60 0,01	3	0,78	0,06	4,14	3,0
2	Каша рисовая молочная	200/5	рис сахар молоко вода масло слив	31 3 107 72 5	31 3 107 72 5	1,07	5,12	6,62	32,65	210,13
3	Какао с молоком	200	какао сахар молоко вода	3 8 70 90	3 8 70 90	1,0	3,77	3,93	25,95	153,92

4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	0	3,04	0,32	19,44	95,21
	<b>всего</b>	<b>500</b>				<b>5,07</b>	<b>12,71</b>	<b>10,93</b>	<b>82,18</b>	<b>462,26</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>133,25</b>	<b>65,82</b>	<b>75,7</b>	<b>371,08</b>	<b>2331,89</b>

## ВТОРОЙ ДЕНЬ С 3Хдо 7 лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>Завтрак</b>										
1	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/40	Творог Манка Молоко Яйцо Сахар Масло сл Мол сгущ	141 9,7 36 5 7 5 40	140 9,7 36 5 7 5 40	1,22	26,22	12,11	29,1	342,23
2	Бутерброд с маслом	40	хлеб масло слив	40 5	40 5	0	3,004 0,025	0,32 4,125	19,44 0,004	95,21 37,4
3	винегрет	60	картофель свекла Масло рас. Лук Морковь Ог. солён	18 11 5 11 8 23	13 9 5 9 6 18	5,5	0,75	6,08	4,99	77,55
4	Кофейный Напиток с	200	Коф. Нап. Молоко	2 70	2 70	1,0	2,79	3,19	19,71	118,69



	молоком		Сахар вода	8 100	8 100					
	<b>Всего</b>	<b>435</b>				<b>2,22</b>	<b>32,07</b>	<b>19,74</b>	<b>68,29</b>	<b>593,53</b>
	<b>10 Часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>										
2	Рассольник на м/б со сметаной	200	Крупа Картофель Морковь Лук Масло слив. Сметана Бульон Ог. солён	4 80 10 5 4 10 160 14	4 60 8 4 4 10 160 12	13,36	1,67	5,06	8,51	86,26
3	Пудинг мясной смет соусом	70/50	мясо Масло слив яйцо Молоко Масло раст Соус смет Сметана Масло сл мука	85 3 10 16 1 15 1,5 1,5	85 3 10 16 1 15 1,5 1,5	0,16	15,65	17,01	2,24	239,9
4	Капуста тушёная	150	капуста Масло слив Морковь Лук Томат Мука сахар	197 5 8 5 12 1,5 2	158 5 6 3 12 1,5 2	83,07	2,93	4,84	20,17	130,74

5	Кисель плодоваягодный	200	кисель сахар вода	24 10 190	24 10 190	30	1,36	-	29,02	116,9
6	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	0	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>730</b>				<b>342,09</b>	<b>24,58</b>	<b>33,56</b>	<b>75,72</b>	<b>677,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	печенье	40	печенье	40	40	0	2,4	1,4	56,2	167,9
2	Молоко кипяченное	200	молоко	207	200	4,0	5,59	6,38	9,38	117,31
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>4,0</b>	<b>7,99</b>	<b>7,78</b>	<b>65,58</b>	<b>285,21</b>
	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>40</b>
<b>УЖИН</b>										
1	Салат из свеклы с консервиров огурцом	60	свекла огурец кон Лук Масло раст	55,2 21,8 2 4	42,8 12 1,7 4	14,34	0,68	6,08	6,92	85,16
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	гречка вода Масло слив	60 88 5	60 88 5	-	7,56	4,7	39,0	221,11
3	Шницель Рыбный	80	Минтай Горбуша Лук Молоко Яйцо Сух панир Масло слив Масло раст	112 102 16 6 4 10 3 1,5	68 68 13 6 4 10 3 1,5	0,6	9,56	4,02	54,52	124,9

4	Чай с молоком	200	Чай молоко сахар	1 70 8	1 70 8						
5	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	0	3,04	0,32	19,44	95,21	
	<b>всего</b>	<b>530</b>				<b>15,19</b>	<b>20,96</b>	<b>15,12</b>	<b>130,84</b>	<b>575,02</b>	
	<b>ИТОГО</b>					<b>425,5</b>	<b>87,0</b>	<b>76,4</b>	<b>358,83</b>	<b>2216,88</b>	

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ С 3X до 7 лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	Яйцо варёное	20	яйцо	20	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5
2	Каша геркулесовая молочная с маслом слив	200/5	геркулес Молоко Сахар Масло слив вода	30 107 3 5 69	30 107 3 5 69	1,07	4,33	8,9	25,49	207,38
3	Какао с молоком	200	Какао Молоко Сахар вода	3 100 9 110	3 100 9 110	1,0	3,77	3,93	25,95	153,92

4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	-	3,04	0,32	19,44	95,21
	<b>всего</b>	<b>465</b>				<b>2,16</b>	<b>13,69</b>	<b>15,45</b>	<b>71,03</b>	<b>488,01</b>
	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>40</b>
	<b>10 часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>										
1	Салат морковный с яблоком	60	морковь Масло раст яблоко	46 5 20	37 5 13	4,02	0,54	6,0	4,94	70,2
2	Борщ на к/б сметаной	200/10	Свекла Картофель Морковь Лук Масло слив капуста петрушка Сахар Сметана бульон	40 22,5 10 5 2 20 3 2 8 150	32 16 8 4 2 16 2 2 8 150	15,25	1,52	5,33	8,65	88,89
3	Плов из отварной птицы	180	куры рис Лук Томат Морковь Масло раст бульон	150 37 17 3,5 11 5 80	128 37 14 3,5 9 5 80	1,25	19,3	334,4	31,2	568,45
4	Кисель плодоваягодный	200	Кисель Сахар вода	24 10 190	24 10 190	30,0	1,36	-	29,02	116,9
5	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8



	<b>ИТОГО</b>					<b>125,0</b>	<b>103,99</b>	<b>89,71</b>	<b>284,74</b>	<b>2206,97</b>
--	--------------	--	--	--	--	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------

### ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ С 3X до 7 лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>Завтра</b>										
1	Лапша молочная	200	Лапша Молоко Сахар Мало слив Вода	16 140 2 2 44	16 140 2 2 44	1,4	5,58	6,12	19,73	156,08
2	Салат карт с зеленым горошком	60	картофель лук Масло раст Зел горош	43,2 6 6 18	43,2 5 6 12	11,38	0,5	5,08	2,3	56,96
3	Кофейный Напиток с молоком	200	Коф напиток Молоко Сахар вода	2 100 9 110	2 100 9 110	1,0	2,79	3,19	19,71	118,69
4	Бутербр с маслом	40	Хлеб	40	40	-	3,04	0,32	19,44	95,21

	сыром		Масло сл Сыр	5 5	5 5					
	<b>всего</b>	<b>445</b>				<b>2,4</b>	<b>11,43</b>	<b>13,75</b>	<b>58,92</b>	<b>407,38</b>
	<b>10 часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>										
2	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	200/10	Капуста Картофель Морковь Лук Масло слив. Сметана Бульон	55 55 32 10 10 4 10	44 44 24 8 8 4 10 160	13,36	1,67	5,06	8,51	86,26
3	Мясо отварное тушеное с картофелем по- домашнему	160	Мясо Картофель Лук Масло слив Томат Вода	107,3 165,6 11,5 3,5 4 60	97,6 124 9,5 3,5 4 60	28,28	21,82	21,18	15,73	342,52
4	Компот из свежих яблок	200	Яблоко сахар вода	50 14 180	41 14 180	8,3	0,25	0,25	25,35	104,07
6	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8

	<b>всего</b>	<b>735</b>				<b>61,39</b>	<b>27,98</b>	<b>38,06</b>	<b>72,37</b>	<b>749,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Пирожок с капустой	60	Мука Сахар Масло сл Яйцо Молоко Дрожжи Капуста Яйцо Масло сл	31,5 1,5 1,5 1,5 13 1,5 42 2,8 1,5	31,5 1,5 1,5 1,5 13 1,5 42 2,8 1,5	2,01	4,83	4,46	26,37	231,12
2	Молоко кипячен	200	молоко	210	200	4,0	5,59	6,38	9,38	117,31
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>6,01</b>	<b>10,42</b>	<b>10,84</b>	<b>35,75</b>	<b>348,43</b>
<b>УЖИН</b>										
1	Свекла туш в мол соусе	150	свекла Масло слив молоко	191,3 5,2 37,5	141,4 5,2 37,5 1	10,51	2,1	5,43	8,67	88,95
2	Рыба запеченная в омлете	70	Минтай Мука Масло раст Яйцо Молоко Мука	113,5 4,5 7 29 11,7 2,3	84 4,5 7 29 11,7 2,3	-	6,09	7,64	19,57	169,72
3	Чай сладкий	200	чай сахар вода	0,25 8 200	0,25 8 200	0,25	0,12	-	12,04	48,64
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	-	3,04	0,32	19,44	95,21



	<b>всего</b>	<b>500</b>				<b>10,76</b>	<b>11,35</b>	<b>13,39</b>	<b>59,72</b>	<b>402,52</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>82,56</b>	<b>61,68</b>	<b>76,04</b>	<b>237,06</b>	<b>1953,37</b>

## ПЯТЫЙ ДЕНЬ ОТ 3х до 7 лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило каллории
<b>Завтрак</b>										
1	Каша пшённая молочная	200	пшено молоко сахар масло слив вода	40 100 3 5 68	40 100 3 5 68	1,0	6,04	7,27	34,29	227,16
2	Салат из свеклы с изюмом	60	Свекла Масло раст изюм	63 3 8	50 3 7,5	4,28	0,85	6,03	9,76	96,99
3	Какао с молоком	200	Какао Молоко Сахар вода	3 100 9 110	3 100 9 110	1,0	3,77	3,93	25,95	153,92
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5 5	40 5 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>457</b>				<b>2,2</b>	<b>15,02</b>	<b>17,79</b>	<b>82,62</b>	<b>547,69</b>

	<b>фрукты</b>	<b>80</b>	<b>фрукты</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>54,0</b>	<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,29</b>	<b>36,0</b>
	<b>10 Часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46,0</b>
<b>ОБЕД</b>										
2	Бабушкин суп с мясом	200/20	Картофель Лук Пшено Масло слив Яйцо Морковь Мясо Бульон	103 9,2 8 3,5 8 15,3 26,4 172	77 7,7 8 3,5 8 11,5 24 172	12,08	13,14	10,1	4,17	238
3	Макароны отварные с маслом слив	130	лапша Масло слив	43 5	43 5	0,03	3,89	5,09	40,28	225,18
4	Рыба тушёная в томате с овощами	110	Рыба Вода Масло раст Морковь Лук Томат сахар	89 20 4 27 14 8 2	68 20 4 22 12 8 2	4,28	12,43	6,87	6,41	137,21
5	Кисель плодоягодный	200	Кисель Сахар вода	24 10 190	24 10 190	30,0	1,36	-	29,02	116,9
	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8

	<b>всего</b>	<b>785</b>				<b>21,7</b>	<b>36</b>	<b>31,85</b>	<b>99,13</b>	<b>911,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Ватрушка с творогом	70	Мука Сахар Масло раст Яйцо Дрожжи творог	30 2,5 1,5 1,5 1 35	30 2,5 1,5 1,5 1 34	0,16	9,91	3,68	40,5	255,5
2	Молоко кипяч	200	молоко	210	200	4,0	5,59	6,38	9,38	117,31
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>4,16</b>	<b>15,5</b>	<b>10,06</b>	<b>49,88</b>	<b>372,81</b>
<b>УЖИН</b>										
1	Капуста тушёная	150	Капуста Масло слив Морковь Лук Томат Сахар мука	197 5 8 5 12 3 1,5	158 5 6 3 12 3 1,5	83,07	3,93	4,84	20,17	130,74
5	Кофейный напиток с молоком	200	Коф напиток Молоко Сахар вода	2 100 8 110	2 100 8 110	1,0	2,79	3,19	19,71	118,69
3	печенье	65	печенье	65	65	-	2,96	3,76	49,56	174,31
4	Бутерброд с маслом	40	Хлеб Масло слив	40 5	40 5	0,2	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>440</b>				<b>83,1</b>	<b>10,0</b>	<b>8,93</b>	<b>104,57</b>	<b>461,88</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>167,13</b>	<b>77,83</b>	<b>68,81</b>	<b>353,79</b>	<b>2376,53</b>

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ ОТ 3Х до 7лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>завтрак</b>										
1	Каша рисовая молочная	200	Крупа рисов сахар молоко вода Масло слив	40 5 100 68 5	40 5 100 68 5	1,3	6,08	2,94	37,97	203,69
2	Икра свекольная	60	Свекла Лук Масло раст	68 7 6	54 5,8 6	9,78	0,96	6,0	2,14	66,36
3	Чай с лимоном	200	Чай заварка Сахар Лимон вода	50 10 6 150	50 10 5 150	3,45	0,07	0,01	15,4	61,62
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>457</b>				<b>4,95</b>	<b>11,36</b>	<b>9,54</b>	<b>75,75</b>	<b>431,92</b>
	<b>10 часов фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>60,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>40,0</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46,0</b>
<b>ОБЕД</b>										
2	Свекольник с	200/15	Куры	30	15	13,95	1,54	5,07	8,04	83,33

	курицей со сметаной		свекла картофель морковь лук Масло слив Сметана бульон	64 46 10 10 4 8 160	51,3 34,5 8 8 4 8 160					
3	Картофельное пюре	150	Картофель Молоко Масло слив	172 24 5	125 22,5 5	25,42	3,19	6,06	23,29	155,55
4	Голубцы ленивые соус мол	70 50	Мясо Рис Лук Масло слив Капуста Молоко Мука	39 3,5 5 2 52 30 1,5	28 3,5 4 2 42 30 1,5	-	3,33	8,0	0,78	90,42
5	Компот из свежих яблок	200	яблоко сахар вода	72 15 180	57 15 180	8,3	0,25	0,25	25,35	104,07
6	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>710</b>				<b>57,45</b>	<b>12,17</b>	<b>25,95</b>	<b>78,4</b>	<b>595,53</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Пирожок с картошкой	70	Мука Сахар Дрожжи яйцо Молоко Масло слив Картофель Масло слив	25 1,5 1,5 1,5 13 1,5 34 1,5	25 1,5 1,5 1,5 13 1,5 25 1,5	0,63	4,36	3,06	29,93	165,09



## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ОТ 3х до 7лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>Завтрак</b>										
1	Каша пшеничная молочная	200	Крупа пшен Молоко сахар Масло слив	30 100 3 4	30 100 3 4	1,3	6,08	2,94	37,97	203,69
2	Яйцо варёное	20	яйцо	1/2шт	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5
3	Кофейный Напиток с молоком	200	Коф нап Молоко Сахар вода	2 150 10 70	2 150 10 70	1,0	2,79	3,19	19,71	118,69
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>440</b>				<b>2,39</b>	<b>14,46</b>	<b>8,75</b>	<b>77,27</b>	<b>446,02</b>
	<b>10 часов Сок фруктовый</b>		<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46,0</b>
<b>ОБЕД</b>										
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	картофель лук морковь вода масло раст мясо лук	107 5 10 140 2 23 3	80 4 8 140 2 23 2,5	19,66	8,55	6,72	16,47	160,68

			яйцо	2	2					
2	Сложный гарнир	75/75	Картофель молоко масло слив капуста масло раст Морковь Лук томат	85 13 2,5 108 2,5 9 4 1,5	64 13 2,5 86 2,5 7,5 3,5 1,5	60,57	3,4	5,06	18,56	145,0
13	Шницель мясная в мол. соусе	70/50	Мясо Хлеб Молоко или вода яйцо Масло раст лук масло слив молоко мука	49 13 20 2 3 7 5 25 1,5	49 13 20 2 3 6 5 25 1,5	0,96	10,38	16,24	9,2	207,1
4	Напиток из шиповника	200	Шиповник Сахар вода	20 13 230	20 13 230	240,0	0,68	-	21,01	46,87
5	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>725</b>				<b>323,83</b>	<b>34,09</b>	<b>33,07</b>	<b>80,61</b>	<b>732,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Пирожок с печеню	70	мука Сахар	32 1	32 1	0,35	3,77	1,72	33,6	231,05



			Масло слив	1,5	1,5					
			Яйцо	1,5	1,5					
			молоко	13	13					
			печень	38	30					
2	Молоко кипячен	200	молоко	200	200	0,14	5,6	6,38	8,18	112,52
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>0,49</b>	<b>9,37</b>	<b>8,1</b>	<b>41,78</b>	<b>343,57</b>
<b>УЖИН</b>										
1	Салат из свежих помидор и яблок	60	помидоры	38	32	8,0	0,75	6,03	10,09	84,87
			яблоки	30	22					
			Масло раст	5	5					
2	Каша гречневая молочная	200	гречка	30	30	1,73	8,7	4,6	35,76	219,89
			сахар	3	3					
			молоко	133	133					
			вода	27	27					
			Масло слив	5	5					
3	Чай с молоком	200	Чай	0,25	0,25	0,03	0,07	0,01	15,4	61,62
			Сахар	6	6					
			Вода	140	140					
			молоко	70	70					
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	-	3,04	0,32	19,44	92,21
	<b>всего</b>	<b>500</b>				<b>9,76</b>	<b>12,56</b>	<b>10,96</b>	<b>80,69</b>	<b>458,59</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>338,47</b>	<b>70,98</b>	<b>60,88</b>	<b>290,65</b>	<b>2026,33</b>

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ОТ 3х до 7 лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>Завтрак</b>										
1	Каша дружба молочная	200	Рис Молоко Масло слив Сахар Пшено вода	15 102 3 3 11 70	15 102 3 3 11 70	1,02	6,55	8,33	35,09	241,11
2	Салат из морской капусты	40	Морская капуста	42	40	5,5	0,75	6,08	4,99	77,55
3	Чай с лимоном	200	Чай Сахар лимон	1 9 8	1 9 7	3,45	0,07	0,01	15,4	61,62
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>460</b>				<b>4,59</b>	<b>12,36</b>	<b>15,45</b>	<b>73,59</b>	<b>477,84</b>
	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>90,0</b>	<b>1,35</b>	<b>0,3</b>	<b>12,15</b>	<b>60,0</b>
	<b>10 Часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46,2</b>
<b>ОБЕД</b>										
2	Суп картофельный	200/15	Курица	30	15	13,22	2,26	2,29	17,41	99,27

	с макаронными изделиями с курицей		картофель лук морковь масло раст бульон лапша	80 10 10 1,5 150 8	60 8 8 1,5 150 8					
3	Картофельное пюре	150	картофель молоко масло слив	172 24 4	125 24 4	25,42	3,19	6,06	23,29	155,55
4	Рыба жареная	85	Горбуша Минтай мука масло раст масло слив	130.2 180.8 5,7 5 5	95 180,8 5,7 5 6	-	15,37	13,22	3,95	196,9
5	Компот из с/фр	200	сухофрукты сахар вода	20 13 190	20 13 190	1,0	0,56	-	27,89	113,79
6	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>740</b>				<b>47,92</b>	<b>30,63</b>	<b>36,43</b>	<b>91,32</b>	<b>755,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Блинчик с маслом с повидлом	80/5-10	Мука Молоко Яйцо Сахар Масло слив Масло раст повидло	34 80 6 2 5 5 10	34 80 6 2 5 5 10	0,54	4,2	3,01	28,0	156,2
2	Молоко кипячен	150	Молоко	150	150	4,0	5,59	6,38	9,38	117,31

	<b>всего</b>	<b>235</b>				<b>4,54</b>	<b>9,79</b>	<b>9,39</b>	<b>37,38</b>	<b>273,51</b>
<b>УЖИН</b>										
1	Салат из квашеной капусты	60	капуста Масло раст лук	64 3 3	50 3 3	25,5	0,98	6,04	6,38	80,96
2	Омлет с мясом	150 40	яйцо Молоко Мясо Масло слив	60 38 41 2	60 38 41 2	0,38	15,98	16,0	2,27	217,41
3	Оурц консервир	40	Огурец	45	40		1,12		0,532	6,44
3	Какао с молоком	200	какао молоко сахар вода	3 70 8 110	3 70 8 110	1,0	3,77	3,93	25,95	153,92
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	-	3,04	0,32	19,44	92,21
	<b>всего</b>	<b>415</b>				<b>26,88</b>	<b>23,77</b>	<b>26,29</b>	<b>54,04</b>	<b>544,5</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>175,93</b>	<b>78,4</b>	<b>87,86</b>	<b>278,78</b>	<b>2157,34</b>

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ОТ 3х до 7лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
---	--------------------	-------	-------------	------------	-----------	-----------	-------	------	----------	--------------

## Завтрак

1	Сырники творожные со сгущ молоком	150/25	творог сахар яйцо масло слив мука сгущ мол	136 9 5 5 20 25	135 9 5 5 20 25	0,88	24,12	5,24	44,67	334,32
1	Салат картофельный с зелёным горошком	60	Картофель Лук Горош зел Масло раст	28 6,5 18 5	21 5,4 12 5	0,12	1,82	6,82	6,45	94,2
3	Чай с молоком	200	Чай Сахар Молоко вода	40 11 130 17	40 11 130 17	1,0	2,79	2,55	13,27	87,25
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>460</b>				<b>1,97</b>	<b>32,5</b>	<b>10,41</b>	<b>77,53</b>	<b>545,28</b>
	<b>фрукты</b>	<b>90</b>	<b>фрукты</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90,0</b>	<b>1,35</b>	<b>0,3</b>	<b>12,15</b>	<b>60,0</b>
	<b>10 часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46,2</b>

## ОБЕД

2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	200	Картофель Капуста Морковь Зел горош Лук Масло раст Сметана вода	53 20 10 9 10 1,5 10 150	40 16 8 6 8 1,5 10 150	17,82	1,54	4,69	10,07	92,19
3	Пюре из гороха	150	горох Масло слив	75 5	75 5	-	15,25	1,2	38,1	232,2
4	Тефтели мясные	80	Мясо Хлеб Лук яйцо	61 10 32 3	61 10 26 3	2,57	12,35	15,3	9,12	243,46
5	Компот из апельсинов с яблоками	200	апельсин сахар яблоко вода	52 13 35 120	35 13 25 120	27,9	0,48	0,25	26,81	110,96
6	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>740</b>				<b>55,44</b>	<b>33,46</b>	<b>28,13</b>	<b>109,59</b>	<b>861,19</b>

### ПОЛДНИК

1	Булочка -Осенняя	60	Морковь Мука Сахар Яйцо Дрожжи Масло слив Вода Соль	2,5 38,5 3 1 0,81 7 15,5 0,4	2 38,5 3 1 0,81 7 16,5 0,4	-	7,2	13,44	24,24	246,7
---	------------------	----	--	---	---	---	-----	-------	-------	-------

2	Кисломолочный продукт	200	йогурт	210	200	0,14	5,6	6,38	8,18	112,52
	<b>всего</b>	<b>280</b>				<b>0,14</b>	<b>12,8</b>	<b>19,82</b>	<b>32,42</b>	<b>359,22</b>
<b>УЖИН</b>										
1	Салат луковый	30	лук масло раст	37 1,5	29 1,5	2,92	0,4	1,5	2,65	25,48
2	Оладьи из печени с маслом	70	Печень Хлеб Масло слив Масло растительн Масло слив	84 9,6 2,8 8 2,33	70 9,6 2,8 8 2,33	1,05	11,7	13,3	10,0	233,7
3	Картофель отварной в молоке	150	Картофель Масло слив Молоко Мука	178 4,5 45 6,5	133, 4,5 45 6,5	29,7	3,13	7,03	27,21	182,46
4	Чай с молоком	200	Чай Сахар Вода Молоко	1 7 140 70	1 7 140 70	0,03	0,07	0,01	15,4	61,62
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	69,15
	<b>всего</b>	<b>490</b>				<b>33,7</b>	<b>17,58</b>	<b>22,08</b>	<b>69,84</b>	<b>572,41</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>183,25</b>	<b>98,19</b>	<b>80,74</b>	<b>275,83</b>	<b>2444,26</b>

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ОТ 3х до 7лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	витамины	белки	жиры	углевод ы	Кило калории
<b>завтрак</b>										
1	Яйцо варёное	20	яйцо	1/2шт	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5
2	Каша манная молочная	200	манка Молоко Сахар Масло слив вода	25 106 3 5 70	25 106 3 5 70	1,06	6,2	8,05	31,09	222,02
3	Чай с молоком	200	Чай Сахар Молоко	40 8 130	40 8 130	1,0	2,79	2,55	13,27	87,25
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>460</b>				<b>2,15</b>	<b>14,58</b>	<b>13,22</b>	<b>63,95</b>	<b>435,98</b>
	<b>10 часов фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>60,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>40,0</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>8,1</b>	<b>46,0</b>
<b>ОБЕД</b>										
1	Суп картофельный с клецками с кур	200	курица картофель лук морковь масло растм мука	28.6 51.02 11.3 11,8 2,7 7,14	25,43 35,71 9.5 9,5 2,7 7,14	13,22	2,26	2,29	17,41	99,27



			яйцо вода	1.79 167,14	1,79 167,14					
2	Бигус с мясом	150	мясо капуста масло раст морковь лук томат рис	105,5 125 5.5 14 10 4.4 8	105,5 105 5.5 11.8 8 4,4 8	48,75	16,2	16,2	11,1	225,27
3	Компот из с/фр	200	Сухофрукты Сахар вода	20 13 190	20 13 190	1,0	0,56	-	27,89	113,79
4	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>660</b>				<b>63,09</b>	<b>23,74</b>	<b>25,88</b>	<b>81,65</b>	<b>628,33</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	печенье	65	печенье	65	65	-	2,96	3,76	49,56	174,31
2	Молоко кипячен	200	молоко	210	200	4,0	5,59	6,38	9,38	117,31
	<b>всего</b>	<b>265</b>				<b>4,0</b>	<b>8,55</b>	<b>10,14</b>	<b>58,94</b>	<b>291,62</b>
<b>УЖИН</b>										
1	Салат из моркови с зелёным горошком	60	морковь Масло раст Зел горош	42 5 37	34 5 24	2,64	0,68	6,04	6,22	82,02
2	Картофельное пюре	150	Картофель Молоко Масло слив	172 24 5	125 24 5	25,42	3,19	6,06	23,29	155,55
3	Котлета	80	рыба	105	64	0	11,74	2,19	7,7	97,36



## Зимне-весенний период

### АНАЛИЗ

фактических показателей белков, жиров, углеводов и калорийности питания

зимне весенний сезон с 3х до 7 лет

дни	белки	жиры	углеводы	килокалории
1	65,79	75,66	366,85	2317,29
2	87,16	76,36	357,44	2211,68
3	105,27	90,53	286,26	2230,97
4	61,97	77,0	239,36	1971,98
5	66,54	64,9	361,96	2250,72
6	44,1	60,76	293,06	1897,02
7	70,86	60,94	283,63	2011,21
8	78,29	87,9	280,32	2167,43
9	99,35	80,05	280,81	2446,67
10	67,06	64,05	298,86	1936,54

<b>средн</b>	<b>74,63</b>	<b>73,81</b>	<b>304,79</b>	<b>2144,15</b>
--------------	--------------	--------------	---------------	----------------

**Ежедневные нормы в десятидневном меню с 3х до 7 лет**

<b>ПРОДУКТ</b>	<b>1 ДЕНЬ</b>	<b>2 ДЕНЬ</b>	<b>3 ДЕНЬ</b>	<b>4 ДЕНЬ</b>	<b>5 ДЕНЬ</b>	<b>6 ДЕНЬ</b>	<b>7 ДЕНЬ</b>	<b>8 ДЕНЬ</b>	<b>9 ДЕНЬ</b>	<b>10 ДЕНЬ</b>	<b>ВСЕГО</b>	<b>СРЕДНЕ СУТОЧНАЯ НОРМА</b>	<b>НОРМА</b>
1 МЯСО	60	69	80	-	48	99	39	-	56	99	550	55	55
2 КУРЫ	30	-	150	-	-	-	-	30	30	-	240	24	24
3 РЫБА	-	80	-	45	72	-	-	75	-	85	357	35,7	37
4 МАСЛО СЛИВ	26	20,5	21	21	20	17	18,5	22	18	18	202	20,2	21
5 МАСЛО РАСТ	7	16	12	12	6	5	14	13	12	12	109	10,9	11
6 МОЛОКО	454	407	317	552	504	400	536	467	456	410	4503	450,3	450
7 СМЕТАНА	-	25	10	25	10	-	20	-	-	20	110	11	11
8 ТВОРОГ	-	135	-	-	25	110	-	30	110	-	410	41	40
9 СЫР	20	-	-	-	12	-	17	-	12	-	61	6,1	6
10 ЯЙЦО	6	41	28	37	86	48	24,5	39	89	-	398,5	39,85	40
11 МУКА	41	9	36	11	35	33	37,5	35	43	2	282,5	28,25	29
12 КРУПА	48	73	72	14	38	45	30	101	-	20	441	44,1	43
13 ЛАПША	51	-	-	16	-	-	16	-	8	-	91	9,1	12
13 САХАР	33	28	31	29	26	34	28	34	30	24	297	29,7	30
14 КОНДИТ ИЗДЕЛ	-	70	-	-	-	60	-	-	-	60	190	19	20
15 СУХОФРУКТЫ	20	20	-	-	6	-	20	20	-	20	106	10,6	11
16 КАРТОФЕЛЬ	175	75	115	261	195	72	155	130	80	157	1415	141,5	140
17 ОВОЩИ	84	310	215	152	102	178	130	175	355	465	2166	216,6	220
18 ФРУКТЫ	108	100	100	54	150	75	100	100	100	110	997	99,7	100
19 СОК	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100
20 ХЛЕБ ПШЕН	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	80
ХЛЕБ РЖАН	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50

21 ПЕЧЕНЬ	-	-	-	80	-	-	106	-	27	-	213	21,3	25
22 ВИТ. НАПИТ			200						200		400	40	50

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ С 3Х до 7лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>завтрак</b>										
1	Лапша отварная с тёртым сыром	170	лапша масло слив сыр	43 5 20	43 5 18	0,66	17,37	11,9	74,25	457,37
2	Бутерброд с маслом	40/5	Хлеб Масло слив	40 5	40 5	0	3,04/ 0,025	0,32 4,125	19,44, 0,04	95,21 37,4
3	Чай с лимоном	200	Чай Сахар лимон	1 10 8	1 10 8	3,45	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Салат из квашенной капусты с луком	60	Капуста кваш Масло раст. лук	70 5 7	49 5 6	25,25	0,96	6,0	2,14	66,36
	<b>Всего</b>	<b>395</b>				<b>4,11</b>	<b>20,50</b>	<b>16,35</b>	<b>109,04</b>	<b>651,6</b>
		<b>100</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	-	<b>10,3</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>										
2	Суп картофельный	200/15	Курица	30	15	9,22	1,87	3,11	10,89	79,03

	с бобовыми и курицей		Картофель Морковь Лук Масло слив Горох бульон	54 10 10 4 17 140	40 8 8 4 16 140					
3	Котлета мясная соус смет	70/50	Мясо Хлеб Молоко или вода яйцо Масло раст лук масло слив сметана мука	49 13 20 2 3 7 5 15 1,5	49 13 20 2 3 6 5 15 1,5	0,96	10,38	16,24	9,2	207,1
4	Картофельное пюре	150	Картофель Молоко Масло слив	172 24 5	125 24 5	25,42	3,19	6,06	23,29	160,45
5	Компот из с\ф	200	Сухофрукты Сахар вода	20 13 190	20 13 190	1,0	0,56	-	27,89	113,79
6	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	0	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>762</b>				<b>61,85</b>	<b>19,87</b>	<b>31,98</b>	<b>92,21</b>	<b>722,53</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Коржик молочный	70	Мука Сахар Масло слив Яйцо молоко	39 5 8 2 7	39 5 8 2 7	0,08	5,72	9,82	56,84	282,38

			ванилин	0,01	0,01					
2	Кисломолочный продукт	200	Снежок	200	200	0,14	5,6	6,38	8,18	112,52
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>0,22</b>	<b>11,32</b>	<b>16,2</b>	<b>65,02</b>	<b>394,9</b>
	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>40</b>
<b>УЖИН</b>										
1	Морковь отварная	60	морковь лим к -та	75 0,01	60 0,01	3	0,78	0,06	4,14	3,0
2	Каша рисовая молочная	200/5	рис сахар молоко вода масло слив	31 3 107 72 5	31 3 107 72 5	1,07	5,12	6,62	32,65	210,13
3	Какао с молоком	200	какао сахар молоко вода	3 10 70 90	3 10 70 90	1,0	3,77	3,93	25,95	153,92
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	0	3,04	0,32	19,44	95,21
	<b>всего</b>	<b>500</b>				<b>5,07</b>	<b>12,71</b>	<b>10,93</b>	<b>82,18</b>	<b>462,26</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>133,25</b>	<b>65,79</b>	<b>75,66</b>	<b>366,85</b>	<b>2317,29</b>

## ВТОРОЙ ДЕНЬ С 3X до 7 лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>завтрак</b>										
1	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/40	Творог Манка Молоко Яйцо Сахар Масло сл Мол сгущ	141 9,7 36 4 9,7 5 40	140 9,7 36 4 9,7 5 40	1,22	26,22	12,11	29,1	342,23
1	винегрет	60	картофель свекла Масло рас. Лук Морковь Ог.солён	18 11 5 11 8 23	13 9 5 9 6 18	5,5	0,75	6,08	4,99	77,55
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
3	Коф напиток с молоком	200	кофе молоко сахар вода	3 70 10 110	3 70 10 110	1,0	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>Всего</b>	<b>435</b>				<b>2,22</b>	<b>32,07</b>	<b>19,74</b>	<b>68,29</b>	<b>593,53</b>
	<b>10 Часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>



## ОБЕД

2	Рассольник на м/б со сметаной	200	Крупа Картофель Морковь Лук Масло слив. Сметана Бульон Ог. солён	4 80 10 5 4 10 160 14	4 60 8 4 4 10 160 12	13,36	1,67	5,06	8,51	86,26
3	Пудинг мясной со смет соусом	70/50	мясо Масло слив яйцо Молоко Масло раст Соус смет Сметана Масло сл мука	85 3 7 16 1 15 1,5 1,5	85 3 7 16 1 15 1,5 1,5	0,16	15,65	17,01	2,24	239,9
4	Капуста тушёная	150	капуста Масло слив Морковь Лук Томат Мука сахар	197 5 8 5 12 1,5 2	158 5 6 3 12 1,5 2	83,07	2,93	4,84	20,17	130,74
5	Напиток из шиповника	200	шиповник сахар вода	20 13 230	20 13 230	240	0,68	-	21,01	46,87
6	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	0	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>730</b>				<b>342,09</b>	<b>24,58</b>	<b>33,56</b>	<b>75,72</b>	<b>677,12</b>

<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Вафли	40	вафли		40	0	2,4	1,4	56,2	167,9
2	Молоко кипяченое	200	молоко	207	200	4,0	5,59	6,38	9,38	117,31
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>4,0</b>	<b>7,99</b>	<b>7,78</b>	<b>65,58</b>	<b>285,21</b>
	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>40</b>
<b>УЖИН</b>										
1	Салат из свеклы с чесноком	60	свекла чеснок Масло раст	70 0,3 5	54 0,3 5	14,34	0,84	6,04	5,53	79,96
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	гречка вода Масло слив	60 88 5	60 88 5	-	7,56	4,7	39,0	221,11
3	Шницель Рыбный	80	Минтай Горбуша Лук Молоко Яйцо Сух панир Масло слив Масло раст	112 102 16 6 4 10 3 1,5	68 68 13 6 4 10 3 1,5	0,6	9,56	4,02	54,52	124,9
4	Чай сладкий	200	Чай сахар	1 8	1 8	0,25	0,12	-	12,04	48,64
5	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	0	3,04	0,32	19,44	95,21
	<b>всего</b>	<b>530</b>				<b>15,19</b>	<b>21,12</b>	<b>15,08</b>	<b>129,45</b>	<b>569,83</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>425,5</b>	<b>87,16</b>	<b>76,36</b>	<b>357,44</b>	<b>2211,68</b>

## ТРЕТИЙ ДЕНЬ С 3X до 7 лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	Салат картофельный с зелёным горошком	60	картофель Масло раст Лук Зел горош	43 5 6 18	32 5 5 12	4,02	1,82	6,82	6,45	94,2
2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	геркулес Молоко Сахар Масло слив вода	30 107 3 5 69	30 107 3 5 69	1,07	4,33	8,9	25,49	207,38
3	Какао с молоком	200	Какао Молоко Сахар вода	3 100 10 110	3 100 10 110	1,0	3,77	3,93	25,95	153,92
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5 5	40 5 5	0,2	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>465</b>				<b>2,16</b>	<b>13,69</b>	<b>15,45</b>	<b>71,03</b>	<b>488,01</b>
	<b>фрукты</b>	<b>120</b>	<b>фрукты</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>40</b>
	<b>10 часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>										
2	Борщ на к/б сметаной	200/10	Свекла Картофель Морковь Лук	40 22,5 10 5	32 16 8 4	15,25	1,52	5,33	8,65	88,89

			Масло слив	2	2					
			капуста	20	16					
			петрушка	3	2					
			Сахар	2	2					
			Сметана	8	8					
			бульон	150	150					
3	Плов из отварной птицы	180	куры	150	128	1,25	19,3	334,4	31,2	568,45
			рис	37	37					
			Лук	17	14					
			Томат	3,5	3,5					
			Морковь	11	9					
			Масло раст	5	5					
			бульон	80	80					
4	Кисель плодово-ягодный	200	Кисель	24	24	30,0	1,36	-	29,02	116,9
			Сахар	10	10					
			вода	190	190					
5	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>700</b>				<b>50,52</b>	<b>26,9</b>	<b>47,12</b>	<b>94,12</b>	<b>964,07</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Булочка дорожная	70	Мука	46	46	-	52,71	9,89	51,52	266,28
			Сахар	6	6					
			Дрожжи	1	1					
			Масло раст	3	3					
			Масло слив	1,4	1,4					
			молоко	22	22					
2	Молоко кипяченое	200	молоко	207	200	0,14	5,6	6,38	8,18	112,52
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>0,14</b>	<b>58,31</b>	<b>16,27</b>	<b>59,7</b>	<b>378,8</b>

<b>УЖИН</b>										
1	Овощное рагу яйцо вар	200-20	картофель Морковь Масло слив капуста лук бульон	86 40 8 50 19 45	64 22 8 36 8 45	9,93	1,81	11,17	11,52	170,24
2	Яйцо вареное		Яйцо	20	20		1,8	0,04	0,2	8,4
4	Чай с сахаром	200	Чай сахар	1 10	1 10	0,25	0,12	-	12,04	48,64
5	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	-	3,04	0,32	19,44	95,21
	<b>всего</b>	<b>440</b>				<b>32,81</b>	<b>4,97</b>	<b>12,2</b>	<b>43,0</b>	<b>314,09</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>125,25</b>	<b>105,39</b>	<b>90,57</b>	<b>286,45</b>	<b>2239,37</b>

## ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ С 3X до 7 лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>Завтра</b>										
1	Лапша молочная	200	Лапша Молоко Сахар Мало слив Вода	16 140 2 2 44	16 140 2 2 44	1,4	5,58	6,12	19,73	156,08

1	Салат из свеклы с сол огурцом	50	свекла огурцы сол Масло раст	46,5 12,5 5	37 10 5	11,38	0,79	6,04	4,6	75,64
3	Кофейный напиток	200	Коф нап Молоко Сахар вода	2 100 10 120	2 100 10 120	1	2,79	3,19	19,71	118,69
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>445</b>				<b>2,4</b>	<b>11,43</b>	<b>13,75</b>	<b>58,92</b>	<b>407,38</b>
	<b>10 часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>										
2	Щи со свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/10	Капуста Картофель Морковь Лук Масло слив. Сметана Бульон	55 32 10 10 4 10 160	44 24 8 8 4 10 160	13,36	1,67	5,06	8,51	86,26
3	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	200	Мясо Картофель Лук Масло слив Томат Вода	107,3 165,6 11,5 3,5 4 60	97,6 124 9,5 3,5 4 60	28,28	21,82	21,18	15,73	342,52

4	Компот из свежих яблок с лимоном	200	Яблоко лимон сахар вода	50 12 15 180	44 5 15 180	8,3	0,25	0,25	25,35	104,07
5	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>735</b>				<b>61,39</b>	<b>28,27</b>	<b>39,02</b>	<b>74,67</b>	<b>767,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Пирожок с капустой	700	Мука Сахар Масло сл Яйцо Молоко Дрожжи Капуста Яйцо Масло сл	31,5 1,5 1,5 1,5 13 1,5 42 2,8 1,5	31,5 1,5 1,5 1,5 13 1,5 42 2,8 1,5	2,01	4,83	4,46	26,37	231,12
2	Кисломолочный продукт	200	йогурт	200	200	0,14	5,6	6,38	8,18	112,52
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>6,01</b>	<b>10,42</b>	<b>10,84</b>	<b>35,75</b>	<b>348,43</b>
<b>УЖИН</b>										
1	Свекла туш в мол соусе	150	свекла Масло слив молоко	191,3 5,2 37,5	141,4 5,2 37,5 1	10,51	2,1	5,43	8,67	88,95

2	Рыба запеченная в омлете	70	Минтай Мука Масло раст Яйцо Молоко Мука	113,5 4,5 7 29 11,7 2,3	84 4,5 7 29 11,7 2,3	-	6,09	7,64	19,57	169,72
3	Чай сладкий	200	чай сахар вода	0,25 10 200	0,25 10 200	0,25	0,12	-	12,04	48,64
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	-	3,04	0,32	19,44	95,21
	<b>всего</b>	<b>500</b>				<b>10,76</b>	<b>11,35</b>	<b>13,39</b>	<b>59,72</b>	<b>402,52</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>82,56</b>	<b>61,97</b>	<b>77,0</b>	<b>239,36</b>	<b>1971,98</b>

### ПЯТЫЙ ДЕНЬ ОТ 3х до 7 лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>Завтрак</b>										
1	Каша пшённая молочная	200	пшено молоко сахар масло слив вода	40 100 3 5 68	40 100 3 5 68	1,0	6,04	7,27	34,29	227,16
1	Салат из свеклы с	60	Свекла Масло раст	63 3	50 3	4,28	0,85	6,03	9,76	96,99



	изюмом		изюм	8	7,5					
4	Какао с молоком	200	Какао Молоко Сахар вода	3 100 10 110	3 100 10 110	1,0	3,77	3,93	25,95	153,92
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>457</b>				<b>2,2</b>	<b>15,02</b>	<b>17,79</b>	<b>82,62</b>	<b>547,69</b>
	<b>фрукты</b>	<b>80</b>	<b>фрукты</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>54,0</b>	<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,29</b>	<b>36,0</b>
	<b>10 Часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46,0</b>
<b>ОБЕД</b>										
2	Бабушкин суп с мясом	200/20	Картофель Лук Пшено Масло слив Яйцо Морковь Мясо Бульон	103 9,2 8 3,5 8 15,3 26,4 172	77 7,7 8 3,5 8 11,5 24 172	12,08	13,14	10,1	4,17	238
3	Макароны отварн с масл сл	130	лапша Масло слив	43 5	43 5	0,03	3,89	5,09	40,28	225,18

4	Рыба тушёная в томате с овощами	70	Рыба Вода Масло раст Морковь Лук Томат сахар	89 20 6 27 14 8 2	68 20 6 22 12 8 2	4,28	12,43	6,87	6,41	137,21
5	Кисель плодоягодный	200	Кисель Сахар вода	24 9 190	24 9 190	30,0	1,36	-	29,02	116,9
6	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50		2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>805</b>				<b>26,92</b>	<b>24,71</b>	<b>27,94</b>	<b>107,3</b>	<b>786,34</b>

### ПОЛДНИК

1	Ватрушка с творогом	70	Мука Сахар Масло раст Яйцо Дрожжи творог	30 2,5 2,5 1,5 1 35	30 2,5 2,5 1,5 1 34	0,16	9,91	3,68	40,5	255,5
2	Молоко еипячен	200	молоко	210	200	4,0	5,59	6,38	9,38	117,31
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>4,16</b>	<b>15,5</b>	<b>10,06</b>	<b>49,88</b>	<b>372,81</b>

### УЖИН

1	Капуста тушёная	150	Капуста Масло слив Морковь Лук Томат	197 5 8 5 12	158 5 6 3 12	83,07	3,93	4,84	20,17	130,74
---	-----------------	-----	--	--------------------------	--------------------------	-------	------	------	-------	--------

			Сахар мука	3 1,5	3 1,5					
2	чай	200	Чай Сахар вода	1 10 200	1 10 200	0,03	0,07	0,01	15,4	61,62
3	печенье	65	печенье	40	40	-	2,96	3,76	49,56	174,31
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	-	3,04	0,32	19,44	95,21
	<b>всего</b>	<b>455</b>				<b>83,1</b>	<b>10,0</b>	<b>8,93</b>	<b>104,57</b>	<b>461,88</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>172,38</b>	<b>66,54</b>	<b>64,9</b>	<b>361,96</b>	<b>2250,72</b>

### ШЕСТОЙ ДЕНЬ ОТ 3X до 7 лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>завтрак</b>										
1	Каша ячневая молочная	200	Крупа ячнев сахар молоко вода Масло слив	40 3 100 68 5	40 3 100 68 5	1,3	6,08	2,94	37,97	203,69
2	винегрет	60	картофель Масло раст Свекла Лук Морковь Ог. солён	18 6 11 11 8 23	13 6 9 9 6 18	7,15	0,75	6,08	4,99	77,55
3	Чай	200	Чай заварка	50	50	3,45	0,07	0,01	15,4	61,62

	с лимоном		Сахар Лимон вода	10 6 150	10 5 150					
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>457</b>				<b>4,95</b>	<b>11,36</b>	<b>9,54</b>	<b>75,75</b>	<b>431,92</b>
	<b>10 часов фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>60,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>40,0</b>
	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46,0</b>
<b>ОБЕД</b>										
1	Салат луковый	30	Лук Масло раст	37 1,5	29 1,5	2,92	0,4	1,5	2,65	25,48
2	Свекольник с курицей со сметаной	200/15	Куры свекла картофель морковь лук Масло слив Сметана бульон	30 64 46 10 10 4 8 160	15 51,3 34,5 8 8 4 8 160	13,95	1,54	5,07	8,04	83,33
3	Картофельное пюре	150	Картофель Молоко Масло слив	172 24 5	125 22,5 5	25,42	3,19	6,06	23,29	155,55
4	Голубцы ленивые соус мол	70 50	Мясо Рис Лук Масло слив Капуста Молоко Мука	39 3,5 5 2 52 30 1,5	28 3,5 4 2 42 30 1,5	-	3,33	8,0	0,78	90,42
5	Компот из	200	яблоко	72	57	8,3	0,25	0,25	25,35	104,07

	свежих яблок		сахар	14	14					
			вода	180	180					
6	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>690</b>				<b>50,59</b>	<b>11,61</b>	<b>21,45</b>	<b>78,91</b>	<b>554,65</b>

### ПОЛДНИК

1	Пирожок с картошкой	70	Мука	25	25	0,63	4,36	3,06	29,93	165,09
			Сахар	1,5	1,5					
			Дрожжи	1,5	1,5					
			яйцо	1,5	1,5					
			Молоко	13	13					
			Масло слив	1,5	1,5					
			Картофель	34	25					
			Масло слив	1,5	1,5					
			яйцо	3	3					
2	Кисломолочный продукт	200	Снежок	200	200	0,14	5,6	6,38	8,18	112,52
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>1,63</b>	<b>8,13</b>	<b>6,99</b>	<b>55,88</b>	<b>319,01</b>

### УЖИН

1	винегрет	60	картофель	18	13	7,15	0,75	6,08	4,99	77,55
			Масло раст	6	6					
			Свекла	11	9					
			Лук	11	9					
			Морковь	8	6					
			Ог. солён	23	18					

2	Лапшевник с творогом с соусом	150/50	вермишель творог яйцо сахар масло слив соус	30 50 5 5 3 30	30 50 5 5 3 30	191,83	5,02	13,63	26,42	248,43
3	Чай с молоком	200	Чай Молоко Сахар вода	1 80 10 67	1 80 10 67	1,0	2,79	2,55	13,27	87,25
5	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	-	3,04	0,32	19,44	92,21
	<b>всего</b>	<b>500</b>				<b>199,98</b>	<b>11,6</b>	<b>22,58</b>	<b>64,12</b>	<b>505,44</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>319,15</b>	<b>44,1</b>	<b>60,76</b>	<b>293,06</b>	<b>1897,02</b>

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ОТ 3х до 7лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>Завтрак</b>										
1	Каша рисовая молочная	200	Крупа рисов Молоко сахар Масло слив	30 100 3 5	30 100 3 5	1,3	6,08	2,94	37,97	203,69
2	Яйцо варёное	20	яйцо	1/2шт	20	0,09	2,55	2,3	0,15	31,5

3	Кофейный напиток	200	Коф нап Молоко Сахар вода	2 150 10 70	2 150 10 70	1,0	2,79	3,19	19,71	118,69
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>440</b>				<b>2,39</b>	<b>14,46</b>	<b>8,75</b>	<b>77,27</b>	<b>446,03</b>
	<b>10 часов Сок фруктовый</b>		<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46,0</b>
<b>ОБЕД</b>										
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	картофель лук морковь вода масло раст мясо лук яйцо	107 5 10 140 2 23 3 2	80 4 8 140 2 20 2,5 2	19,66	8,55	6,72	16,47	160,68
2	Сложный гарнир	75/75	Картофель молоко масло слив капуста масло раст Морковь Лук томат	85 13 2,5 108 2,5 9 4 1,5	64 13 2,5 86 2,5 7,5 3,5 1,5	60,57	3,4	5,06	18,56	145,0
13	Шницель мясная в мол. соусе	70/50	Мясо Хлеб Молоко или	49 13 20	49 13 20	0,96	10,38	16,24	9,2	207,1

			вода							
			яйцо	2	2					
			Масло раст	3	3					
			лук	7	6					
			масло слив	5	5					
			молоко	25	25					
			мука	1,5	1,5					
4	Напиток из шиповника	200	Шиповник	20	20	240,0	0,68	-	21,01	46,87
			Сахар	15	15					
			вода	230	230					
5	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>725</b>				<b>323,83</b>	<b>34,09</b>	<b>33,07</b>	<b>80,61</b>	<b>732,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Пирожок с печенью	60	мука	32,7	32,7	0,35	3,77	1,72	33,6	231,05
			Сахар	1,5	1,5					
			Масло слив	0,9	0,9					
			молоко	14	14					
			печень	38	30					
			масло раст	5	5					
2	Молоко еипяч	200	молоко	210	200	4,0	5,59	6,38	9,38	117,31
	<b>всего</b>	<b>270</b>				<b>0,49</b>	<b>9,37</b>	<b>8,1</b>	<b>41,78</b>	<b>343,57</b>



УЖИН										
1	Салат из квашеной капусты и яблок	60	Капуста кв яблоки Масло раст	42 30 5	30 22 5	8,0	0,63	6,09	3,07	69,65
2	Каша гречневая молочная	200	гречка сахар молоко вода Масло слив	30 3 133 27 5	30 3 133 27 5	1,73	8,7	4,6	35,76	219,89
3	Чай сладкий	200	Чай Сахар вода	0,25 10 200	0,25 10 200	0,03	0,07	0,01	15,4	61,62
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	-	3,04	0,32	19,44	92,21
	<b>всего</b>	<b>500</b>				<b>9,76</b>	<b>12,44</b>	<b>11,02</b>	<b>73,67</b>	<b>443,47</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>338,52</b>	<b>70,86</b>	<b>60,94</b>	<b>283,63</b>	<b>2011,21</b>

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ОТ 3х до 7ми**

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин с	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>Завтрак</b>										
1	Каша дружба	200	рис Молоко Масло слив Сахар Пшено вода	15 102 3 3 11 70	15 102 3 3 11 70	1,02	6,55	8,33	35,09	241,11
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
1	Салат зимний	60	Картофель лук масло раст морковь ог солён	29 8 3 23 16	22 6 3 18 11	7,15	0,94	6,12	6,69	86,58
4	Чай с лимоном	200	Чай Сахар лимон	1 11 7	1 11 7	3,45	0,07	0,01	15,4	61,62
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>460</b>				<b>4,59</b>	<b>12,36</b>	<b>15,45</b>	<b>73,59</b>	<b>477,84</b>
	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>90,0</b>	<b>1,35</b>	<b>0,3</b>	<b>12,15</b>	<b>60,0</b>
	<b>10 Часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46,2</b>
<b>ОБЕД</b>										

2	Суп бабушкин с мясом	200/15	мясо картофель Морковь пшено масло слив яйцо лук бульон	23 89 13 6 2 7 7 160	18 67 10 6 2 7 6 160	16,0	7,86	10,5	12,4	115,7
3	Картофельное пюре	150	картофель молоко масло слив	172 24 4	125 24 4	25,42	3,19	6,06	23,29	155,55
4	Рыба жареная	80	рыба мука масло раст	130 5 5	95 5 5	-	15,37	13,22	3,95	196,9
5	Компот из с/фр	200	сухофрукты сахар вода	20 15 190	20 15 190	1,0	0,56	-	27,89	113,79
6	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>740</b>				<b>49,57</b>	<b>30,82</b>	<b>36,47</b>	<b>93,02</b>	<b>764,28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	Блинчик с маслом	80/5	Мука Молоко Яйцо Сахар Масло раст Масло слив	34 80 6 2 5 5	34 80 6 2 5 5	0,54	4,2	3,01	28,0	156,2
2	Молоко кипячен	200	Молоко	200	200	4,0	5,59	6,38	9,38	117,31
	<b>всего</b>	<b>235</b>				<b>4,54</b>	<b>9,79</b>	<b>9,39</b>	<b>37,38</b>	<b>273,51</b>

УЖИН										
1	Салат морковный с зелёным горошком	60	морковь Масло раст Зел горош	42 4 37	34 4 24	2,64	0,68	6,04	6,22	82,02
2	Омлет с мясом	115	яйцо Молоко Мясо Масло слив	60 38 41 2	60 38 41 2	0,38	15,98	16,0	2,27	217,41
3	Какао с молком	200	какао молоко сахар вода	3 70 11 110	3 70 11 110	1,0	3,77	3,93	25,95	153,92
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	-	3,04	0,32	19,44	92,21
	<b>всего</b>	<b>415</b>				<b>4,02</b>	<b>23,47</b>	<b>26,29</b>	<b>53,88</b>	<b>545,56</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>154,72</b>	<b>78,29</b>	<b>87,9</b>	<b>280,32</b>	<b>2167,43</b>

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ОТ 3х до 7лет

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	Витамин С	белки	жиры	углеводы	Кило калории
<b>Завтрак</b>										

1	Сырники творожные со сгуц мол	150/30	творог сахар яйцо масло слив мука сгуц мол	136 15 6 5 20 30	135 15 6 5 20 30	0,88	24,12	5,24	44,67	334,32
2	Икра морковная	60	морковь томатн паст лук масло раст сахар	67 7 15 5 1	54 7 13 5 1	10,51	2,1	5,43	5,67	88,95
3	Чай с молоком	200	Чай Сахар Молоко вода	40 10 70 140	40 10 70 140	1,0	2,79	2,55	13,27	87,25
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>460</b>				<b>1,97</b>	<b>32,5</b>	<b>10,41</b>	<b>77,53</b>	<b>545,28</b>
	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>90,0</b>	<b>1,35</b>	<b>0,3</b>	<b>12,15</b>	<b>60,0</b>
	<b>10 часов Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,3</b>	<b>46,2</b>
<b>ОБЕД</b>										
1	Суп овощной вегетарианский со сметаной	200	Картофель Капуста Морковь Зел горош Лук Масло раст Сметана вода	53 20 10 9 10 1,5 10 150	40 16 8 6 8 1,5 10 150	17,82	1,54	4,69	10,07	92,19

2	Пюре из гороха	150	горох Масло слив	75 5	75 5	-	15,25	1,2	27,1	232,2
3	Тефтели мясные	80	Мясо Хлеб Лук яйцо	61 10 32 4	61 10 26 4	2,57	12,35	15,3	9,12	243,46
4	Компот из апельсинов с яблоками	200	апельсин сахар яблоко вода	52 15 35 120	35 15 25 120	27,9	0,48	0,25	20,81	110,96
5	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>740</b>				<b>58,8</b>	<b>34,62</b>	<b>27,44</b>	<b>91,57</b>	<b>863,56</b>

### ПОЛДНИК

1	Булочка Осенняя	60	молоковь Мука Сахар Яйцо Дрожжи Масло слив Вода	2,78 38,5 6 1 1 7 16,5	2,5 38,5 6 1 1 7 16,5	-	7,2	13,44	14,24	246,7
2	Кисломолочный продукт	200	йогурт	210	200	0,14	5,6	6,38	8,18	112,52
	<b>всего</b>	<b>280</b>				<b>0,14</b>	<b>12,8</b>	<b>19,82</b>	<b>22,42</b>	<b>359,22</b>

### УЖИН

1	Салат луковый	30	лук масло раст	37 1,5	29 1,5	2,92	0,4	1,5	2,65	25,48
---	---------------	----	-------------------	-----------	-----------	------	-----	-----	------	-------

2	Оладьи из печени с маслом	70	Печень Хлеб Масло слив Масло растительн Масло слив	84 9,6 2,8 8 2,33	70 9,6 2,8 8 2,33	1,05	11,7	13,3	10,0	233,7
3	Картофель отварной	150	Картофель Масло слив	198 4	148 4	29,7	3,13	7,03	24,21	182,46
4	Чай с молоком	200	Чай Сахар Вода Молоко	1 8 140 70	1 8 140 70	0,03	0,07	0,01	15,4	61,62
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	-	2,28	0,24	14,58	69,15
	<b>всего</b>	<b>490</b>				<b>33,7</b>	<b>17,58</b>	<b>22,08</b>	<b>66,84</b>	<b>572,41</b>
	<b>ИТОГО</b>					<b>186,61</b>	<b>99,35</b>	<b>80,05</b>	<b>280,81</b>	<b>2446,67</b>

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ОТ 3х до 7ми

№	Наименование блюда	выход	Набор сырья	Вес брутто	Вес нетто	витамины	белки	жиры	углевод ы	Кило калории
<b>завтрак</b>										

1	Салат картофельный с зелёным горошком	60	Картофель Лук Горош зел яйцо масло раст	28 6,5 18 6 5	21 5,4 12 6 5	0,12	1,82	6,82	6,45	94,2
2	Каша манная молочная	200	манка Молоко Сахар Масло слив вода	25 106 4 5 70	25 106 4 5 70	1,06	6,2	8,05	31,09	222,02
3	Чай с молоком	200	Чай Сахар Молоко	40 10 130	40 10 130	1,0	2,79	2,55	13,27	87,25
4	Бутерброд с маслом сыром	40	Хлеб Масло слив Сыр	40 5	40 5	0,2-	3,79	5,165	20,48	143,95
	<b>всего</b>	<b>460</b>				<b>2,15</b>	<b>14,58</b>	<b>13,22</b>	<b>63,95</b>	<b>435,98</b>
	<b>10 часов фрукты</b>	<b>100</b>	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>60,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>40,0</b>
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>8,1</b>	<b>46,0</b>
<b>ОБЕД</b>										
1	Суп картофельный с клецками с кур	200	курица картофель лук морковь масло растм мука яйцо вода	28.6 51.02 11.3 11,8 2,7 7,14 1.79 167,14	25,43 35,71 9.5 9,5 2,7 7,14 1,79 167,14	13,22	2,26	2,29	17,41	99,27



3	Бигус с мясом	200	мясо капуста масло раст морковь лук томат рис	105,5 120 5,5 6,6 10 4,4 8	105,5 95 5,5 4,6 8 4,4 8	48,75	16,2	16,2	11,1	225,27
4	Компот из с/фр	200	Сухофрукту Сахар вода	20 10 190	20 10 190	1,0	0,56	-	27,89	113,79
5	Хлеб ржаной	50	хлеб	50	50	-	2,9	0,57	18,8	95,8
	<b>всего</b>	<b>660</b>				<b>63,09</b>	<b>23,74</b>	<b>25,88</b>	<b>81,65</b>	<b>628,33</b>

### ПОЛДНИК

1	печенье	65	печенье	65	65	-	2,96	3,76	49,56	174,31
2	Молоко кипяч	200	молоко	210	200	4,0	5,59	6,38	9,38	117,31
	<b>всего</b>	<b>265</b>				<b>4,0</b>	<b>8,55</b>	<b>10,14</b>	<b>58,94</b>	<b>291,62</b>

### УЖИН

1	Маринад овощной	60	морковь Масло раст Лук сахар	60 5 11 1	48 5 9 1	4,8	0,75	6,03	10,09	84,87
2	Картофельное пюре	150	Картофель Молоко Масло слив	172 24 5	125 24 5	25,42	3,19	6,06	23,29	155,55
3	Котлета	80	рыба	105	64	0	11,74	2,19	7,7	97,36

