

1 ДЕНЬ

От 3 до 7 лет

Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
			о					
Отварные макароны со сливочным маслом и тертым сыром	вермишель	40	40	200				
	масло слив	6	6					
	сыр	10	10					
					7,29	8,03	32,85	229,3
Чай	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	13	13					
							12,9	48,62
Булка	булка	30	30	30				
					2,49	0,39	14,43	68,1
II завтрак								
	Нектар	200	200	200				
					-	-	24	96
	Вафли	20	20	20				
					0,58	0,66	15,5	70,83
Суп гречневый на сливочном масле	картофель	100	70	250				
	лук	10	7					
	морковь	10	7					
	масло слив	5	5					
	гречка	10	9,8					
					2,35	4,38	17,5	115,61
Мясные тефтели в томатном соусе	мясо	80	70	130/50				
	рис	20	20					
	лук	10	8					
	яйцо	1\8	1\8					
	масло сливоч.	8	8					
	мука	5	5					
	томат	5	5					
	сметана	5	5					

					14,18	25,5	16,84	356,19
Капуста тушеная	Капуста	200	140	120				
	Лук	20	15					
	Морковь	30	25					
	Масло растительное	5	5					
	Масло сливочное	3	3					
						2,44	7,46	8,73
Лимонный напиток	вода	200	200	200				
	лимоны	20	15					
	сахар	13	13					
					0,14	-	13,42	53,57
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50				
					2,35	0,35	29,9	107,0
Каша геркулесовая молочная	молоко	150	150	200				
	геркулес	15	15					
	сахар	9	9					
					6,58	5,96	30,11	193,4
Ватрушка с повидлом	мука	50	50	90\30				
	молоко	20	20					
	сахар	3	3					
	яйцо	1\8	1\8					
	масло сливочное	2	2					
	масло растит	2	2					
	дрожжи	2,5	2,5					
	джем	30	30					
					7,18	6,70	61,4	320,28
Кофейный напиток	кофейный напиток	2	2	200				
	сахар	13	13					
					-	-	12,97	48,62
Кефир	кефир	200	200	200				
					5,6	6,4	9,4	116
Булка	булка	30	30	30				
					2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день					53,67	66,22	314,38	2002,65

2 ДЕНЬ

Наименование блюдо	продукты	брутто	нет то	выход	Б	Ж	У	К
		Омлет натуральный	яйцо	1	1	80		
	молоко	50	50					
	Масло сливочное	3	3					
Салат из кукурузы с луком					7,75	7,35	2,7	107,5
	Кукуруза консервирован ная	70	45	60				
	Лук репчатый	12	10					
	Масло растительное	5	5					
					1,95	2,2	19,3	59,5
Какао с молоком	молоко	150	150	200				
	какао порошок	2	2					
	сахар	13	13					
					4,2	4,8	20,02	135,62
Булка с сыром	булка	30	30	30\15				
	сыр	15	15					
					5,17	3,12	14,43	104,2
II завтрак								
	Фрукты	200	200	200				
					0,6	-	20,4	82,4
Борщ на сливочном масле со сметаной	картофель	90	70	250\5				
	капуста	70	50					
	лук	10	7					
	морковь	10	7					
	том.паста	7	7					
	масло слив-е	5	5					

	сметана	5	5					
					2,19	6,12	16,1	124,65
Сердце тушеное в красном соусе	сердце	80	60	80				
	морковь	10	7					
	лук	10	7					
	соус красный			50				
	масло слив-е	8	8					
	мука	5	5					
	томат	5	5					
	сметана	5	5					
					14	11,25	45,35	176,15
Рис отварной	рис	40	40	150				
	масло слив-е	8	8					
					2,84	6,84	30,99	189,04
Салат из свеклы с солеными огурцами	Свекла	34	27	40				
	Огурец соленый	15	11					
	Лук	2,3	2					
	Масло растительное	3	3					
					0,64	2,74	3	39,33
Кисель из сока	сок	60	60	200				
	сахар	7	7					
	крахмал	10	10					
					0,56	0,06	30,2	123,6
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50	2,35	0,35	29,9	107,0
Сырники	творог	138,75	138	150/35				
творожные со	мука пшеничная	18	18					
	яйцо	15	15					
	сахар	6	6					
	масло сливочное	4,5	4,5					
	масло растительное	3	3					
	сметана	10	10					

сметанным сладким соусом	масло сливочное	2	2					
	мука	3	3					
	сахар	5	5					
	молоко	30	30					
					19,68	16	25,1	307,74
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	200				
	кофейный напиток	2	2					
	сахар	13	13					
					4,2	4,8	20,02	135,62
Булка	Булка	30	30	30				
					2,49	0,39	14,43	68,1
Кефир булка	Кефир	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
	Булка	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					75,88	72,68	310,96	1921,8 5

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	продукты	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
Каша гречневая молочная	молоко	150	150	200				
	гречка	15	15					
	сахар	10	10					
					6,09	5,19	27,23	173,75
Чай с лимоном	чай	0,6	0,6	200/10				
	сахар	13	13					
	лимон	10	10					
					0,09	0,02	13,27	51,92
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10				
	масло сливоч	10	10					
					2,54	6,99	14,5	127,9
II завтрак								
Тертая морковь с сахаром	Морковь	80	60	50				
	Сахар	2	2					
					0,8		6,44	28,6
Суп гороховый с гренками	горох сухой	15	15	250/10				
	картофель	80	56					
	лук	10	7					
	морковь	20	14					
	масло сливоч	5	5					

	хлеб пшеничный	20	10					
					5,78	4,49	26,52	164,18
Овощное рагу	картофель	100	80	220				
	капуста	100	70					
	лук	20	14					
	морковь	20	14					
	том паста	5	5					
	масло сливоч	7	7					
	масло растит	4	4					
	вода	20	20					
	мясо	80	70					
					14,95	13,68	22,97	281,43
Салат из соленых огурцов	Огурцы соленые	44,4 8	35,6	40				
	Лук	5,4	4,8					
	Масло растит	2,2	2,2					
					0,34	2,04	1,04	23,92
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200				
	сахар	13	13					
					0,24	-	22,6	89,66
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50				
					2,35	0,35	29,9	107,0
Рыба, запеченная в омлете	Рыба	70	65	80				
	Мука	8	8					
	Масло сливоч	4	4					
	Яйцо	1	1					
	Молоко	20	20					
						14,18	3,69	2,34
Винегрет	Картофель	40	35	60				
	Свекла	10,2	8					
	Морковь	7,5	6					
	Соленый огурец	10	8					
	Лук репчатый	5	4					

	Масло растит	2,4	2,4					
					0,54	2,46	3,07	36,64
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	200				
	кофейный напиток	2	2					
	сахар	13	13					
					4,2	4,8	20,02	135,62
Булка		30	30	30				
					2,49	0,39	14,43	68,1
Кефир	Кефир	200	200	200				
					5,6	6,4	9,4	116
Булка	Булка	20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					61,85	50,76	223,35	1548,78

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	продукты	брутто	Нетто	выход	Б	Ж	У	К
Каша пшеничная молочная	Молоко	150	150	200				
	Пшено	15	15					
	Сахар	10	10					
					7,4	6,83	28,87	203,5
Чай	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	13	13					
					-	-	12,97	48,62
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10				
	масло сливочное	10	10					
					2,54	6,99	14,5	127,9
II завтрак								
	фрукты	200	200	200				
					0,6	-	20,4	82,4
Суп рисовый на мясном бульоне	картофель	90	70	250				
	рис	10	9,8					
	лук	10	7					
	морковь	10	7					
	масло сливочное	5	5					
						2,62	4,21	21,95
Курица тушеная с овощами	курица	110	100	80\20				
	лук	15	12					
	морковь	15	12					
	масло растит	3	3					
	Томатная	3	3					
	паста							
					11,3	8,95	1,7	133,15

Картофельное пюре	картофель	200	140	150				
	масло сливочное	6	6					
	молоко	20	20					
					3,39	5,59	28,59	172,68
Салат из свеклы	Свекла	48	38	40				
	Масло растительное	2,4	2,4					
					0,57	2,44	3,34	37,56
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200				
	сахар	13	13					
					0,24	-	22,6	89,66
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50				
					2,35	0,35	29,9	107,0
Лапшевник с творогом с молочным соусом	лапша	22	22	140/50				
	творог	100	100					
	яйцо	1,4	1,4					
	сахар	7	7					
	молочный соус							
	молоко	50	50					
	масло сливочное	2	2					
	мука	3	3					
	сахар	5	5					
					16,5	13,37	31,25	303,7
Какао с молоком	молоко	150	150	200				
	какао порошок	2	2					
	сахар	13	13					
					4,2	4,8	20,02	135,62
Булка	булка	30	30	30				
					2,49	0,39	14,43	68,1
Кефир	кефир	200	200	200				
					5,6	6,4	9,4	116
Булка	булка	20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					61,46	60,58	269,54	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	брутто	Нетто	выход	Б	Ж	У	К
Каша манная молочная	молоко	150	150	200				
	манная крупа	15	15					
	сахар	9	9					
					6,89	4,9	27,93	173,3
Чай с лимоном	чай	0,6	0,6	200/10				
	сахар	13	13					
	лимон	10	10					
					0,09	0,02	13,27	51,92
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10				
	масло сливочное	10	10					
					2,54	6,99	14,5	127,9
II завтрак								
	конфеты	20	20	20				
					0,8	0,7	20	87,5
Рассольник на сливочном масле со сметаной	картофель	78	60	200/10				
	крупа перловая	8	8					
	лук	10	8					
	морковь	10	8					
	огурец	25	21					
	соленый							
	томатная паста	5	5					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	10	10					

					2,68	6,2	19,96	135,8
Сосиска	сосиска	70	68	68				
Каша гречневая рассыпчатая					8,9	15,06	0,45	191,08
	гречка	40	39,2	120				
	масло сливочное	6	6					
					5,07	5,99	27,25	176,48
Икра кабачковая	Икра кабачковая	63,24	60	60				
					1,14	5,34	4,62	71,4
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200				
	сахар	13	13					
					0,24	-	22,6	89,66
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50				
					2,35	0,35	29,9	107,0
Рыбная котлета	рыба	110	75	80				
	хлеб пшеничный	10	10					
	молоко	20	20					
	лук	10	8					
	яйцо	1/8	1/8					
						13,81	7,23	7,83
Салат из зеленого горошка	горошек зеленый консервированный	70	45	50				
	лук	10	8					
	масло растительное	2	2					
					1,55	1,99	4,08	40,47
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	200				
	кофейный напиток	2	2					
	сахар	13	13					
					4,2	4,8	20,02	135,62
Булочка с	Мука	50	50	70				

изюмом	сахар	8	8					
	Масло сливочное	3,2	3,2					
	Яйцо	1/8	1/8					
	Дрожжи	1,76	1,76					
	Изюм	6,4	6,4					
	Молоко	24,4 8	24,48					
					6,72	4,4	39,6	224,89
Кефир	кефир	200	200	200				
					5,6	6,4	9,4	116
Булка	булка	20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					64,24	70,63	271,03	1925,5

6 ДЕНЬ

Наименование блюдо	продукты	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
		о						
Плов рисовый с изюмом	рис	40	40	200				
	изюм	15	14					
	масло сливочное	8	8					
	сахар	10	10					
					2,94	6,87	43,22	229,19
Чай	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	13	13					
							12,9	48,62
Булка с сыром	булка	30	30	30\15				
	сыр	15	15					
					5,17	3,12	14,43	104,2
II завтрак								
Вафли	Вафли	20	20	20				
					0,58	0,66	15,5	70,83
Свекольник на сливочном масле со сметаной	Картофель	90	70	250/10				
	Свекла	80	64					
	Лук	10	8					
	Морковь	15	10					
	Томатная паста	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Сметана	10	10					
					3,07	6,12	16,35	151,13

Котлета мясная	Мясо	80	80	80				
	Хлеб пшеничный	10	10					
	Лук	10	8					
	Яйцо	1/8	1/8					
	Масло растительное	5	5					
	молоко							
						17,29	24,85	5,99
Отварная вермишель со с/м	вермишель	40	40	130				
	Масло сливочное	6	6					
					4,17	5,3	32,85	193,2
Лимонный напиток	вода	200	200	200				
	Лимоны	20	15					
	сахар	13	13					
					0,14	-	13,42	53,57
Салат из свежей капусты и моркови	Капуста	60	48	60				
	Морковь	12	9,6					
	Масло растительное	4,2	4,2					
					0,99	4,254	2,946	54,462
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50				
					2,35	0,35	29,9	107,0
Суп из рыбных консервов	картофель	100	70	250				
	пшено	5	5					
	консервы	30	30					
	морковь	20	16					
	лук	10	8					
	масло слив-е	2	2					
					7,11	6,29	18,95	158,41

Булочка домашняя	Мука пшеничная	50	50	60				
	Молоко	20	20					
	Сахар	3	3					
	Яйцо	1/8	1/8					
	Масло растительное	2	2					
	дрожжи	2,5	2,5					
						7,04	5,05	40,6
Кофейный напиток	кофейный напиток	2	2	200				
	сахар	13	13					
					-	-	12,97	48,62
Кефир	кефир	200	200	200				
					5,6	6,4	9,4	116
Булка	булка	30	30	30				
					2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день					58,94	69,65	283,86	1931,82

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	брут то	нетт о	выход	Б	Ж	У	К
Каша рисовая молочная	молоко	150	150	200				
	рис	15	15					
	сахар	9	9					
					6,0	5,23	26,52	174,5
Чай с лимоном	Чай	0,6	0,6	200/10				
	Сахар	13	13					
	Лимон	10	10					
					0,09	0,02	13,27	51,92
Булка с сыром	булка	30	30	30/15				
	сыр	15	15					
					5,17	3,12	14,43	104,2
II завтрак								
Фрукты	фрукты	200	200	200				
					0,6	-	20,4	82,4
Суп вермишелевы й на с/м	Картофель	80	56	250				
	вермишель	10	10					
	Лук	10	10					
	Морковь	15	12					
	Масло сливочное	2	2					
					2,45	0,91	20,17	94,56

Суфле из печени	Печень говяжья	80	65	80					
	молоко	30	30						
	мука	6	6						
	Яйцо	1/8	1/8						
	Масло растительное	3	3						
						15,04	8,02	9,11	180,59
Каша гречневая рассыпчатая	гречка	40	39,2	150					
	масло сливочное	6	6						
						5,07	5,99	27,25	176,48
Икра кабачковая	Икра кабачковая	63,2 4	60	60					
						1,14	5,34	4,62	71,4
Напиток из сока	Сок	100	100	200					
	Вода	100	100						
	Сахар	10	10						
						0,5		19,08	75,4
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50					
						2,35	0,35	29,9	107,0
Ленивые вареники с творогом	Мука	35	35	150					
	Творог	110	110						
	Яйцо	1/8	1/8						
	Масло сливочное	8	8						
	Сахар	10	10						
							17,83	18,67	39,34
Соус сметанный сладкий	Сметана	10	10	35					
	Масло сливочное	2	2						
	Мука	3	3						
	Сахар	5	5						
	Молоко	30	30						
						1,27	1,92	2,77	46,77
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	200					
	кофейный напиток	2	2						

	сахар	13	13					
					4,2	4,8	20,02	135,62
Булка	булка	30	30	30				
					2,49	0,39	14,43	68,1
Кефир	кефир	200	200	200				
					5,6	6,4	9,4	116
Булка	булка	20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					71,46	61,42	280,33	1917,71

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	брут то	нетт о	выход	Б	Ж	У	К
Каша манная молочная «Шоколадка»	Молоко	150	150	200				
	Манная крупа	15	15					
	Сахар	10	10					
	Какао порошок	3	3					
					5,89	4,9	27,93	173,3
Чай	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	13	13					
							12,9	48,62
Булка с сливочным маслом	булка	30	30	30\10				
	масло сливочное	10	10					
					2,54	6,99	14,5	127,9
II завтрак								
Печенье	печенье	20	20	20				
					2,3	2,2	22,7	125,1
Суп пшеничный с яйцом	Картофель	80	56	250				
	Пшено	10	9					
	Яйцо	1/12	1/12					
	Лук	10	8					
	Морковь	15	12					
	Масло сливочное	5	5					
					3,28	4,99	19,15	135,81
Плов рисовый с мясом	мясо	70	60	180				
	Лук	10	8					
	Морковь	10	8					
	Рис	40	40					
	Масло сливочное	6	6					

	Масло растительное	2	2					
					13,02	10,61	32,39	269,13
Салат из соленых огурцов	Огурцы соленые	44,48	35,6	40				
	Лук	5,4	4,8					
	Масло растительное	2,2	2,2					
					0,34	2,04	1,04	23,92
Кисель из сока	Сок	60	60	200				
	Вода	140	140					
	сахар	7	7					
	Крахмал	10	10					
					0,56	0,06	30,2	123,6
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50				
					2,35	0,35	29,9	107,0
Рыбное суфле	рыба	140	70	80				
	Яйцо	1/3	1/3					
	Молоко	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
	Мука	10	10					
						15,73	7,97	10,9
Салат картофельный с зеленым горошком	Картофель	40,8	31,8	60				
	Горошек зеленый консервированный	16,2	12					
	Яйцо	6	6					
	Лук репчатый	5,4	4,8					
	Масло растительное	6	6					
						1,98	6	6,06
Кофейный напиток с молоком	молоко	150	150	200				
	кофейный напиток	2	2					
	сахар	13	13					

					4,2	4,8	20,02	135,62
Булка	булка	30	30	30				
					2,49	0,39	14,43	68,1
Кефир	кефир	200	200	200				
					5,6	6,4	9,4	116
Булка	булка	20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					61,94	57,96	261,14	1763

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	продукты	брут то	нетт о	выход	Б	Ж	У	К
Каша молочная «Дружба»	Рис	10	10	200				
	Крупа пшеничная	10	10					
	Молоко	150	150					
	Сахар	10	10					
					6,2	8,6	32,4	232
Чай	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	13	13					
							12,9	48,62
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10				
	масло сливочное	10	10					
					2,54	6,99	14,5	127,9
II завтрак								
Фрукты	фрукты	200	200	200				
					0,6	-	20,4	82,4
Суп с клёцками	Морковь	10	8	250				
	Масло растительное	2	2					
	Масло сливочное	2	2					
	Лук репчатый	10	8					
	Картофель	80	56					
	Мука	16	16					
	Яйцо	1/5	10					
	Зелень	2	2					
					3,384	4,478	22,483	138,15 1
Курица отварная	Цыпленок	121,	107,0	80				
	бройлеров	6	08					

					17,808	11,368		185,976
Каша перловая	Крупа перловая	40	40	150				
	Масло сливочное	5	5					
					4,2	4,395	26,895	166,995
Салат из свеклы	Свекла	48	38	40				
	Масло растительное	2,4	2,4					
					0,57	2,44	3,34	37,56
Компот из сухофруктов	сухофрукты	15	12	200				
	сахар	13	13					
					0,24	-	22,6	89,66
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50				
					2,35	0,35	29,9	107,0
Творожно-морковная запеканка с молочным соусом	Творог	120	120	150/50				
	Морковь	70	55					
	Манка	7	7					
	Яйцо	1/4	1/4					
	Сахар	8	8					
	Масло сливочное	3	3					
	Молочный соус							
	Молоко	50	50					
	Сахар	5	5					
	Мука	2	2					
	Масло сливочное	2	2					
						19,68	16	25,1
Какао с молоком	молоко	150	150	200				
	какао порошок	2	2					
	сахар	13	13					
					4,2	4,8	20,02	135,62
Булка	булка	30	30	30				
					2,49	0,39	14,43	68,1

Кефир	кефир	200	200	200				
					5,6	6,4	9,4	116
Булка	булка	20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					71,51	66,47	263,98	1889,11

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	продукты	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
Суп молочный с макаронными изделиями	Макаронные изделия	55	15	200				
	Молоко	150	150					
	Сахар	10	10					
					8,25	11,25	25,8	233,8
Чай	чай	0,6	0,6	200				
	сахар	13	13					
					-	-	12,97	48,62
Булка со сливочным маслом	булка	30	30	30\10				
	масло сливочное	10	10					
					2,54	6,99	14,5	127,9
II завтрак								
Напиток из сока	Сок	100	100	200				
	Вода	100	100					
	Сахар	10	10					
					0,5		19,08	75,4
	конфеты	20	20	2				
					0,8	0,7	20	87,5
Борщ с фасолью	Капуста	44	35,2	250				
	Картофель	29,26	22					
	Фасоль консервированная	8,8	8,8					

	Морковь	13,8 6	11					
	Лук	10,5 6	8,8					
	Томатная паста	6,6	6,6					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	1,32	1,32					
					3,124	4,488	12,782	104,06
Картофель тушеный с мясом	Картофель	200	140	220				
	Лук	10	9					
	Морковь	10	8					
	Мясо	80	70					
	Масло сливочное	6	6					
						14,36	8,87	29,07
Салат из свеклы с солеными огурцами	Свекла	34	27	40				
	Огурец соленый	15	11					
	Лук	2,3	2					
	Масло растительное	3	3					
					0,64	2,74	3	39,33
Лимонный напиток	сухофрукты	15	12	200				
	сахар	13	13					
					0,24	-	22,6	89,66
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50				
					2,35	0,35	29,9	107,0
Блины дрожжевые со сметаной	Мука	50	50	100/20				
	Молоко	50	50					
	Вода	30	30					
	Сахар	5	5					
	Яйцо	1/8	1/8					
	дрожжи	1	1					
	Масло растительное	5	5					
	сметана	20	20					

					8,025	13,16	40,07	231,77
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	2	2	200				
	сахар	13	13					
	молоко	150	150					
					4,2	4,8	20,02	135,62
Булка	булка	30	30	30				
					2,49	0,39	14,43	68,1
Кефир	кефир	200	200	200				
					5,6	6,4	9,4	116
Булка	булка	20	20	20				
					1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					54,78	60,40	283,24	1758,36