

1 ДЕНЬ

От 3 до 7 лет

Наименование блюد	Продукты	брут	нет	выход	Б	Ж	У	К
		то	то					
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	40	40	40				
					3,32	0,52	19,24	90,8
II завтрак								
Сок	сок	200	200	200\20	-	-	24	96
Вафли	вафли	20	20		0,58	0,66	15,5	70,83
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	5	5					
	сметана	5	5					
					2,19	6,12	16,1	124,65
Мясные тефтели	мясо (фарш)	80	70	130/50				
	рис	20	20					
	лук	10	8					
	яйцо	1\8	1\8					
Соус красный	масло сливочное	8	8					
	мука	5	5					
	томат	5	5					

	сметана	5	5					
					14,18	25,5	16,84	356,19
Свежий огурец	свежий огурец	60	60	60	0,42	-	1,68	8,34
Лимонный напиток	вода	200	200	200				
	лимоны	20	15					
Сахар	сахар	13	13					
					0,14	-	13,42	53,57
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50	2,35	0,35	29,9	107,0
Молочная каша геркулесовая	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				
	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					
	сахар	13	13					
					-	-	12,97	48,62
Кефир булка	кефир	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
	булка	30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день					50,13	60,63	310,74	1931,7

2 ДЕНЬ

Наименован ие блюд	продукты	бру тто	Нет то	выход	Б	Ж	У	К
Молочная каша манная	молоко	150	150	200				
	манная крупа	15	15					
	сахар	9	9					
					6,89	4,9	27,93	173,3
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
Фрукты	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 сливоч	5	5					
					2,62	4,21	21,95	130,72
Куры тушеные с овощами	курица	110	100	80\20				
	лук	15	12					
	морковь	15	12					
	масло растит	3	3					
	Томатная паста	3	3					
					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 свежей капусты	капуста	70	60	70				
	лук	10	7					
	морковь	10	7					
	масло растительное	2	2					
					0,43	1,99	2,56	27,08
Компот из сухофрукт	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 булка	булка	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
		20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					60,9	58,1 3	267,82	1761,3 3

3 день

Наименован ие блюд	продукты	бру	нетто	выхо	Б	Ж	У	К
		тто		д				
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	200/1 0				
	сахар	13	13					
	лимон	10	10					
					0,09	0,02	13,27	51,92
Булка с сливочным маслом	булка	30	30	30\10				
	масло сливочное	10	10					
					2,54	6,99	14,5	127,9
Фрукты	фрукты	200	200	200	0,6	-	20,4	82,4
Суп гороховый на м/б с гренками	горох сухой	15	15	250/1 0				
	картофель	80	56					
	лук	10	7					
	морковь	20	14					
	масло сливочное	5	5					
	хлеб пшеничный	20	10					
					5,78	4,49	26,52	164,18
Овощное рагу	картофель	100	80	200				
	капуста	100	70					
	лук	20	14					
	морковь	20	14					
	том паста	5	5					
	масло сливочное	7	7					
	масло растит	4	4					
	вода	20	20					
	мясо (фарш)	80	70					
					14,95	13,68	22,97	281,43
Свежий помидор	свежий помидор	60	60	60	0,42	-	1,68	8,34

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 свеж	110	75	80				
	Хлеб пшеничный	10	10					
	мука	3	3					
	яйцо	1/8	1/8					
	масло растительное	5	5					
	лук	10	8					
					13,81	7,23	7,83	150,81
	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	86,4
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	булка	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
		20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					62,8	57,24	246,43	1688,91

4День

Наименование блюд	продукты	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
			о					
Сырники творожные со сметанным соусом	творог	138,75	138	150				
	мука пшеничная	18	18					
	яйцо	15	15					
	сахар	6	6					
	масло сливочное	4,5	4,5					

	масло растительное	3	3					
	сметана	10	10	35				
	масло сливочное	2	2					
	мука	3	3					
	сахар	5	5					
	молоко	30	30					
					19,68	16	25,1	307,74
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	40	40	40\15				
	сыр	15	15					
					6,62	4,57	19,4	141,8
Фрукты	фрукты	200	200	200	0,6	-	20,4	82,4
Суп с 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
Сердце тушеное в красном соусе	сердце	80	60	80				
	морковь	10	7					
	лук	10	7					
	соус красный			50				
	масло сливочное	8	8					
	мука	5	5					
	томат	5	5					
	сметана	5	5					
					0,9	7,65	4,35	89,55
Рисовый гарнир	рис	40	40	150				
	масло слив-е	8	8					
					2,84	6,84	30,99	189,04
Салат из свежей капусты	капуста	55	40	50				
	лук	10	7					
	морковь	10	7					
	масло растит	2	2					
					0,43	1,99	2,56	27,08
Кисель из сока	сок	60	60	200				
	сахар	7	7					
	крахмал	10	10					
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50	2,35	0,35	29,9	107,0

Яйцо	яйцо	1	1					
	молоко	50	50					
					7,75	7,35	2,7	107,5
Салат из зеленого горошка	зеленый горошек консервированный	70	45	50				
	лук	10	8					
	масло растительное	2	2					
					1,55	1,99	4,08	40,47
Булочка домашняя	мука	50	50	100\30				
	молоко	20	20					
	сахар	3	3					
	яйцо	1\8	1\8					
	масло растит	2	2					
	дрожжи	2,5	2,5					
					7,04	5,05	40,6	227,32
Кофейный напиток	кофейный напиток	2	2					
	сахар	13	13					
					-	-	12,97	48,62
Кефир булка	булка	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
		20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					68,33	69,17	251,04	1823,95

5 день

Наименование блюд	продукты							
		брутто	Нетто	выход	Б	Ж	У	К
Молочная каша рисовая	молоко	150	150	200				
	рис	15	15					
	сахар	9	9					
					6,0	5,23	26,52	174,5
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
Конфеты	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 соленый	25	21					
	томатная паста	5	5					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	10	10					
					2,68	6,2	19,96	135,8
Сосиски или колбаса с гречневым гарниром	колбаса или сосиски	70	68	68	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
Салат из свежих огурцов	свежий огурец	60	60	60	0,42	-	1,68	8,34
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
Рыбный биточек	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	151,08
Омлет	яйцо	1	1					
	молоко	50	50					
					7,75	7,35	2,7	107,5
Салат из зеленого горошка	зеленый горошек консервирова нный	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
Булка	булка	30	30	30	2,49	0,39	14,42	68,1
Кефир булка	булка	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116

		20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					66,06	68,94	243,87	1811,05

6день

Наименование блюд	продукты	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
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
2 завтрак								
Вафли	Вафли	20	20	20	0,75	6,1	12,5	108,5
Щи со свежей капусты со сметаной	Капуста	60	45	250/10				
	Морковь	20	14					
	Картофель	80	60					
	Лук	10	8					
	Масло сливочное	4	4					
	Сметана	10	10					
					2,54	5,28	15,93	119,37
Котлета мясная	Мясо (фарш)	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	301,17
Отварная вермишель со с/м	вермишель	40	40	150				
	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 белокочанно й капусты с кукурузой	Капуста белокочанна я	66	43,335	50				
	Лук	6,4	5,8					
	Кукуруза консервиров анная	13,9 15	8,335					
	Масло растительное	2	2					
					2,2	4,256	7,964	74,563
Хлеб ржаной	хлеб	50	50	50	2,35	0,35	29,9	107,0
Молочная каша пшённая	молоко	200	200	200				
	Пшено	15	15					
	сахар	10	10					
					7,4	7,76	32,46	222,4
Булочка с изюмом	Мука пшеничная	50	50	70				
	Сахар	8	8					
	Масло сливочное	3,2	3,2					
	Яйцо куриное	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
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					59,76	75,07	214,91	2019,3 9

7 день

Наименован ие блюд	продукты	бру	нетт	выход	Б	Ж	У	К
		тто	о					
Молочная каша	Рис	10	10	200				
	Крупа пшеничная	10	10					

дружба	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 с сливочным маслом	булка	30	30	30\10				
	масло сливочное	10	10					
					2,54	6,99	14,5	127,9
2 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 бройлеров	121, 6	107, 008	80				
					17,808	11,368		185,97 6
Каша перловая	Крупа перловая	40	40	150				
	Масло сливочное	5	5					
					4,2	4,395	26,895	166,99 5
Салат из свежих огурцов	огурцы	61,0 2	49,0 2	60				
	Лук репчатый	9,4	8,8					
	масло растительное	3	3					
					0,498	2,7	1,8	33
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	Творог	120	120	150/50				
	Морковь	70	55					
	Манка	7	7					
	Яйцо	1/4	1/4					

соусом	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	307,74
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					71,43	66,71	262,44	1884,55

8 день

Наименование блюд	продукты	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
			о					
Каша молочная кукурузная	Крупа кукурузная	30	30	200				
	Молоко	150	150					
	Сахар	10	10					
					7,4	6,83	28,87	203,5
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
2 завтрак								
Печенье	печенье	20	20	20				

					2,3	2,2	22,7	125,1
Суп пшениный 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	5,66	32,39	269,13
Салат из белокочанно й капусты с огурцами	Капуста	59,4	35	60				
	Огурец	22	21,2					
	Масло растительное	4,00 2	4,00 2					
					0,731	3,888	2,216	47,052
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	177,1
Салат картофельны й с зеленым горошком	Картофель	40,8	31,8	60				
	Горошек зеленый консервирован ный	16,2	12					
	Яйцо	6	6					
	Лук репчатый	5,4	4,8					
	Масло растительное	6	6					
					1,98	6	6,06	86,4
Кофейный	молоко	150	150	200				

напиток с молоком	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					63,84	56,78	263,25	1816,33

9 день

Наименование блюд	продукты	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
			о					
Каша пшеничная молочная	Молоко	150	150	200				
	Пшено	15	15					
	Сахар	10	10					
					7,4	6,83	28,87	203,5
Чай с лимоном	Чай	0,2	0,2	200				
	Сахар	13	13					
	Лимон	10	10					
					0,09	0,02	15,27	59,4
Булка с сыром	булка	30	30	30/15				
	сыр	15	15					
					5,17	3,12	14,43	104,2
2 завтрак								
Фрукты	фрукты	200	200	200	0,6	-	20,4	82,4
Суп вермишелевый 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
Салат из свежих огурцов и помидор	Огурец свежий	40	30	60				
	Помидоры	40	30					
	Лук	10	7					
	Масло растительное	2	2					
					0,55	1,99	3,14	32,49
Нектар	Нектар	200	200	200			24	96
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	20					
					17,83	18,67	39,34	387,37
Соус сметанный сладкий	Вода	7,5	7,5	25				
	Сметана	5,75	5,75					
	Мука	2,5	2,5					
	Молоко	17,5	17,5					
	Сахар	2,75	2,75					
					0,9125	1,377	1,98	33,405
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					61,41	59,12	287,33	1922,48

10день

Наименован	продукты
------------	----------

ие блюд		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
Суп молочный с макаронны ми изделиями	Макаронные изделия	15	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 с сливочным маслом	булка	30	30	30\10				
	масло сливочное	10	10					
					2,54	6,99	14,5	127,9
2 завтрак								
	Нектар	200	200	200			24	96
	конфеты	20	20	20	0,8	0,7	20	87,5
Борщ с фасолью	Капуста	44	35,2	250				
	Картофель	29,2 6	22					
	Фасоль консервирова нная	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	248,2
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
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
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					
	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					54,52	61,9	278,92	1758