

Примерное циклическое 20-дневное меню для организации питания в возрастной категории от 1 до 3 лет дошкольных образовательных учреждений
 МР «Амгинский улус (район)» с 10,5 часовым пребыванием

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
НЕДЕЛЯ 1, день: понедельник от 1 до 3 лет									
Завтрак 1 08:30									
1	Каша овсяная молочная жидкая	150	Геркулес	15.50	15.50	3	8	17	162
			Молоко	54.40	54.50				
			Вода питьевая	35.50	35.50				
			Сахар	2.50	2.50				
			Масло сливочное	2.50	2.50				
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211.00	200.00	6	5	10	108
3	Лепешка якутская	30	Мука пшеничная	9.00	9.00	2	3	15	98
			В том числе на подпыл	0.45	0.45				
			Простокваша или кефир	26.25	26.25				
			Соль пищевая йодированная	0.30	0.30				
			Простокваша или кефир	0.75	0.75				
4	Масло сливочное	10	масло сливочное	10.00	10.00		7		66
Итого за Завтрак 1						11	23	42	434
Завтрак 2 10:30									
5	Фрукты (яблоки)	100	Яблоки	100.00	100.00			10	47
Итого за Завтрак 2						0	0	10	47
Обед 12:00									
6	Салат из помидоров и огурцов	40	Помидоры свежие	22.56	1.92		3	1	29
			Огурцы свежие	17.52	14.00				
			Лук зеленый	6.00	4.80				
			Масло растительное	2.40	2.40				
7	Суп картофельный на курином бульоне	150	Картофель	30.00	21.00	5	2	12	86
			Морковь	12.00	9.60				
			Петрушка	1.50	1.11				
			Бульон куриный прозрачный №163	-	180.00				
			Соль пищевая йодированная	0.35	0.35				
			Мука пшеничная	15.00	15.00				
			Яйцо категории д1	7.50	7.50				
Вода питьевая	24.00	24.00							
8	Фрикадельки мясные	60	Говядина (1 категории)	62.40	46.20	9	7	4	113
			Пшеничный хлеб	8.40	8.40				
			Вода питьевая	11.40	11.40				
			Соль пищевая йодированная	0.12	0.12				
9	Макароны отварные	120	Макароны отварные	42.00	42.00	4	3	21	132
10	Компот из смеси сухофруктов	150	Сухофрукты (ассорти)	15.00	37.50	2		23	96
			Сахар	15.00	15.00				
			Кислота лимонная пищевая	0.15	0.15				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						22	16	74	521
Полдник 15:30									
12	Кисломолочный продукт(кефир)	150	Кисломолочный продукт(кефир)	155.40	150.00	5	5	6	89
			Мука пшеничная в/с +на подпыл	32.10	27.45				
			Сахар песок	10.70	10.68				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50	Масло сливочное	6.42	5.39	1	1	7	40
			Меланж	1.77	0.48				
			Молоко	4.28	0.49				
			Натрий двууглекислый	0.16	0.08				
			Ягодный порошок	1.33	1.14				
Соль пищевая йодированная	0.21	0.21							
Итого за Полдник						6	6	13	129
Итого за день						39	45	139	1131

НЕДЕЛЯ 1, день: вторник от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30ч

19	Омлет натуральный	60	Яйцо категории Д1	40.00	40.00	5	5	2	75
			Молоко или Вода	15.50	15.50				
			Масло сливочное	2.00	2.00				
			Масло сливочное	5.00	5.00				
20	Икра овощная	40	Кабачки	22.32	14.92	1	2	2	25
			Баклажаны	15.88	14.28				
			Капуста белокачанная	11.52	9.20				
			Морковь	8.00	6.24				
			Лук репка	5.24	4.40				
			Томатное пюре	4.40	4.40				
			Масло растительное	2.00	2.00				
			Соль пищевая йодированная	0.10	0.10				
11	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40.00	40.00	2	1	17	86
22	Сыр порционный	10	Сыр Голландский 8%	10.90	10.00	2	3		36
21	Какао с молоком	200	Какао-порошок	6.00	6.00	4	4	25	145
			Сахар	20.00	20.00				
			Молоко	200.00	200.00				
Итого за Завтрак 1						14	15	46	367

Завтрак 2 10:30

23	Фрукты (груша)	75	Фрукты (груша)	13.32	12.00			8	35
Итого за Завтрак 2						0	0	8	35

Обед 12:00

24	Салат из моркови с растительным маслом	45	Морковь	52.00	42.00	1	3	4	48
			Сахар	1.30	1.30				
			Масло растительное	3.15	3.15				
25	Суп крестьянский с крупой	150	Капуста белокачанная	22.50	18.00	2	4	7	98
			Картофель молодой	56.25	45.00				
			Морковь	7.50	6.00				
			Лук	7.50	6.00				
			Масло растительное	1.80	1.80				
			Крупа пшеничная	4.00	4.80				
			Вода питьевая	114.00	-				
			Сметана	3.75	3.75				
26	Тефтели мясные	70	Говядина	61.25	44.63	4	5	6	148
			Пшеничный хлеб	4.30	4.30				
			Молоко	14.00	14.00				
			Лук	16.63	14.00				
			Масло сливочное	5.25	5.25				
			Мука пшеничная	3.50	3.50				
27	Рис отварной	100	Масло сливочное	3.00	3.00	2	4	24	140
			Рис	35.70	35.70				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	150	Плоды ягоды быстрозамороженные	15.75	15.75				
			Сахар	6.75	6.75			13	52
			Вода питьевая	127.50	127.50				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						11	17	67	551
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200.00	200.00	1		20	92
30	Пирожок печёный с яблоком	50	Мука пшеничная	30.00	30.00	1	2	18	98
			Молоко	12.50	12.50				
			Масло сливочное	2.00	2.00				
			Масло растительное	3.00	3.00				
			Сахар	3.50	3.50				
			Дрожжи хлебопекарные	0.50	0.50				
			Яйцо категории Д1	2.50	2.50				
Яблоки	17.50	12.25							
Итого за Полдник						2	2	38	190
Итого за день						27	34	159	1143

НЕДЕЛЯ 1, день: среда от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
35	Запеканка манная с изюмом	150	Молоко пастеризованное 2,5%	75.00	75.00	7	3	40	217
			Вода	51.00	51.00				
			Крупа манная	34.50	34.50				
			Виноград сушеный (изюм)	7.65	7.65				
			Яйцо категории Д1	6.00	5.25				
			Сахар	6.00	5.25				
			Сметана 15%	3.00	3.00				
			Сухари	3.00	3.00				
			Масло растительное для смазки	2.25	2.25				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.00	10.00		7		66
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50.00	50.00			14	56
			Варенье или мед	30.00	30.00				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
Итого за Завтрак 1						9	11	67	404
Завтрак 2 10:30									
37	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100	Ягоды замороженные	66.67	66.67			5	28
			Сироп из ягод	26.67	26.67				
			Вода	11.11	33.32				
Итого за Завтрак 2						0	0	5	28
Обед 12:00									
38	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	Огурцы	46.52	37.20		3	1	27
			Масло растительное	-	2.60				
			Соль пищевая йодированная	0.20	0.20				
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	Чир	42.20	28.20	6	2	10	79
			Картофель	45.00	31.50				
			Морковь	12.00	9.60				
			Лук	7.50	6.30				
			Пшено	3.00	3.00				
			Укроп	1.50	1.11				
			Петрушка	3.00	2.22				
			Вода питьевая	180.00	180.00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
				4	5	6	7	8	9
			Соль пищевая йодированная	0.53	0.53				
40	Суфле куриное	60	Куры	37.33	12.67	10	10	2	140
			Яйцо категории Д1	3.33	3.33				
			Масло для смазки форм	0.67	0.67				
			Соус молочный густой №371	-	5.00				
			Масло сливочное	-	1.67				
41	Каша гречневая рассыпчатая	120	Гречневая крупа	55.20	55.20	6	7	40	158
			Вода питьевая	84.00	84.00				
			Масло сливочное	4.80	4.80				
			Соль пищевая йодированная	0.30	0.30				
42	Компот из груши	150	Яблоки или айва	34.05	30.00			21	86
			Вода питьевая	129.00	129.00				
			Черешня или вишня	31.65	30.00				
			Вода	121.50	121.50				
			Сахар песок	18.00	18.00				
			Кислота лимонная	0.15	0.15				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						24	23	87	555
Полдник 15:30									
43	Кисломолочный продукт(йогурт)	150	Йогурт 1,5% жирности	279.00	270.00	3	3	5	81
44	Шарлотка с яблоками	50	Яблоки	50.00	35.00	1	2	17	82
			Хлеб пшеничный	32.50	32.50				
			Молоко	15.00	15.00				
			Яйца категории Д1	5.00	5.00				
			Сахарный песок	10.00	10.00				
			Корица	0.10	0.10				
			Масло сливочное	5.00	5.00				
			Соус абрикосовый	-	15.00				
Итого за Полдник						4	5	22	163
Итого за день						37	39	181	1150

НЕДЕЛЯ 1, день: четверг от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30

48	Каша ячневая молочная вязкая	150	Крупа ячневая	19.00	19.00	5	6	28	184
			Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%	113.00	113.00				
			Вода	26.00	26.00				
			Сахар	4.00	4.00				
			Масло коровье сладкосливочное	2.00	2.00				
3	Лепешка якутская	30	Мука пшеничная	9.00	9.00	2	3	15	98
			В том числе на подпыл	0.45	0.45				
			Простокваша или кефир	26.25	26.25				
			Соль пищевая йодированная	0.30	0.30				
			Простокваша или кефир	0.75	0.75				
49	Сметана 15%	5	масло сливочное	0.45	0.45				8
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Сметана 15%	5.00	5.00		1		
			Молоко	211.00	200.00	6	5	10	108
Итого за Завтрак 1						13	15	53	398

Завтрак 2 10:30

50	Фрукты (бананы)	100	Бананы	167.00	100.00	1	2	21	96
Итого за Завтрак 2						1	2	21	96

Обед 12:00

			Огурцы соленые	7.52	6.00				
			Капуста квашеная	8.56	6.00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
14	Винегрет овощной	40	Масло растительное	4.00	4.00	1	4	3	50
			Свекла	7.64	6.00				
			Картофель	11.56	8.40				
			Морковь	5.04	4.00				
			Лук зеленый	7.52	6.00				
51	Суп гороховый с картофелем	150	Картофель	39.00	39.00	3	3	10	86
			Горох лущеный	12.00	12.00				
			Лук репчатый	7.50	7.50				
			Морковь	7.50	7.50				
			Петрушка (корень)	2.10	2.10				
			Масло сливочное	1.50	1.50				
			Соль пищевая йодированная	0.90	0.90				
			Бульон мясной прозрачный №99.2 или Отвар овощной	-	120.00				
				120.00	120.00				
52	Печень по-строгановски	60	Печень говяжья	63.18	52.44	8	6	4	105
			масло сливочное	1.80	1.80				
			Лук	7.56	6.30				
			Морковь	12.60	10.08				
			Мука пшеничная	1.80	1.80				
			Сметана	6.30	6.30				
			Вода питьевая	21.00	21.00				
			Соль пищевая йодированная	0.15	0.15				
53	Картофельное пюре	120	Картофель	126.00	88.20	3	4	6	99
			Молоко	33.60	33.60				
			масло сливочное	3.00	3.00				
			Соль пищевая йодированная	1.20	1.20				
34	Кисель детский витаминизированный	150	Брусника	15.15	15.00			17	68
			Вода	139.50	139.50				
			Сахар	15.00	15.00				
			Крахмал картофельный	6.75	6.75				
			Кисель с витаминами и пребиотиком	18.75	18.75				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						17	18	53	473
Полдник 15:30									
54	Кисломолочный продукт(ряженка)	150	Кисломолочный продукт(ряженка)	154.17	150.00	3	3	4	51
55	Печенье, витаминизированное с шиповником	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32.10	27.45	1	1	7	40
			Сахар песок	10.70	10.68				
			Масло сливочное	6.42	5.39				
			Меланж	1.77	0.48				
			Молоко	4.28	0.49				
			Натрий двууглекислый	0.16	0.08				
			Шиповник сухая	1.33	1.14				
			Соль пищевая йодированная	0.21	0.21				
Итого за Полдник						4	4	11	91
Итого за день						35	39	138	1058

НЕДЕЛЯ 1, день: пятница от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30

58	Омлет с овощами	100	Яйца категории Д1	46.15	46.15	7	6	3	159
			Молоко	24.62	24.62				
			Морковь	21.54	16.92				
			Лук зеленый	7.69	6.15				
			Капуста белокачанная	16.92	#####				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7	8	9
			Масло сливочное	7.69	7.69				
134	Салат из горошка зеленого (консервированного)	50	Горошек зеленый консервированный	73.10	47.50	2	3	3	42
			Масло растительное	-	2.00				
			Петрушка	0.68	0.50				
			Какао-порошок	6.00	6.00				
21	Какао с молоком	200	Сахар	20.00	20.00	4	4	25	145
			Молоко	200.00	200.00				
18	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	30.00	2		13	56
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.00	10.00		7		66
Итого за Завтрак 1						15	20	44	468
Завтрак 2 10:30									
5	Фрукты (яблоки)	100	Яблоки	100.00	100.00			10	47
Итого за Завтрак 2						0	0	10	47
Обед 12:00									
31	Салат из белокачанной капусты	50	Капуста белокачанная	49.30	39.45	1	3	4	43
			Лук зеленый	6.25	5.00				
			или Морковь	6.25	5.00				
			Кислота лимонная пищевая	0.15	0.15				
			Вода питьевая	4.85	4.85				
			Сахар	2.50	2.50				
			Масло растительное	2.50	2.50				
59	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	Свекла	21.00	16.80	2	1	4	49
			Картофель	21.00	14.70				
			Капуста белокачанная	30.00	24.00				
			Морковь	9.00	7.20				
			Лук	6.00	4.80				
			Кислота лимонная пищевая	0.08	0.08				
			Соль пищевая йодированная	1.50	1.50				
			Петрушка	3.00	2.25				
			Сахар	0.60	0.60				
			Сметана	0.60	0.60				
60	Тефтели рыбные	60	Омуть	44.25	40.50	5	4	5	76
			Пшеничный хлеб	9.75	9.75				
			Молоко	16.50	16.50				
			Мука пшеничная	3.75	3.75				
			Масло растительное	2.25	2.25				
27	Рис отварной	120	Масло сливочное	3.60	3.60	2	5	29	168
			Рис	42.84	42.84				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	150	Плоды/ягоды быстрозамороженные	15.75	15.75			13	52
			Сахар	6.75	6.75				
			Вода питьевая	127.50	127.50				
61	Гренки из пшеничного хлеба	20	Хлеб пшеничный формовой	37.50	37.50	3		17	82
Итого за Обед						13	13	72	470
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150.00	150.00	1		15	69
62	Кекс "Столичный"	50	Мука пшеничная	15.60	15.60	1	2	28	98
			Сахар	11.70	11.70				
			Масло сливочное	11.70	11.70				
			Меланж	9.36	9.36				
			Соль пищевая йодированная	0.05	0.05				
			Изюм	11.70	11.70				
			Пудра рафинадная	0.55	0.55				
			Эссенция	0.05	0.05				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Сода пищевая	0.05	0.05				
Итого за Полдник						2	2	43	167
Итого за день						30	35	169	1152

НЕДЕЛЯ 2, день: понедельник от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
66	Каша молочная "Дружба"	150	Рис	12.00	12.00	5	6	46	174
			Крупа пшеничная	15.00	15.00				
			Молоко	77.25	77.25				
			Вода питьевая	51.75	51.75				
			Сахар	3.75	3.75				
3	Лепешка якутская	30	Мука пшеничная	9.00	9.00	2	3	15	98
			В том числе на подпыл	0.45	0.45				
			Простокваша или кефир	26.25	26.25				
			Соль пищевая йодированная	0.30	0.30				
			Простокваша или кефир	0.75	0.75				
49	Сметана 15%	5	Сметана 15%	5.00	5.00		1		8
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211.00	200.00	6	5	10	108
Итого за Завтрак 1						13	15	71	388
Завтрак 2 10:30									
37	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	75	Ягоды замороженные	50.00	50.00			4	21
			Сироп из ягод	20.00	20.00				
			Вода питьевая	8.33	24.99				
Итого за Завтрак 2						0	0	4	21
Обед 12:00									
38	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	Огурцы	46.52	37.20		3	1	27
			Масло растительное	-	2.60				
			Соль пищевая йодированная	0.20	0.20				
68	Суп фасолевый	150	Фасоль	18.00	18.00	4	1	14	79
			Картофель	55.95	42.00				
			Вода или бульон	180.00	180.00				
			Лук репчатый	7.50	6.30				
			Морковь	12.00	9.60				
69	Биточки паровые мясные	60	Укроп	0.23	0.15	4	5	5	83
			Говядина	37.50	27.75				
			Пшеничный хлеб	6.75	6.75				
			Молоко	8.25	8.25				
			Масло сливочное	1.50	1.50				
41	Каша гречневая рассыпчатая	100	Гречневая крупа	46.00	46.00	5	6	33	132
			Вода питьевая	70.00	70.00				
			Масло сливочное	4.00	4.00				
			Соль пищевая йодированная	0.25	0.25				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	150	Фрукты/ягоды быстрозамороженные	15.75	15.75			13	52
			Сахар	6.75	6.75				
			Вода питьевая	127.50	127.50				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						15	16	79	438
Полдник 15:30									
12	Кисломолочный продукт (кефир)	150	Кисломолочный продукт(кефир)	155.40	150.00	5	5	6	89
			Мука пшеничная в/с +на подпыл	32.10	27.45				
			Сахар песок	10.70	10.68				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
70	Печенье, витаминизированное с брусникой	50	Масло сливочное	6.42	5.39	1	2	13	100
			Меланж	1.77	0.48				
			Молоко	4.28	0.49				
			Натрий двууглекислый	0.16	0.08				
			Шиповник сухая	1.33	1.14				
Соль пищевая йодированная	0.21	0.21							
Итого за Полдник						6	7	19	189
Итого за день						34	38	173	1036

НЕДЕЛЯ 2, день: вторник от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30

72	Пудинг пшеничный	150	Вода питьевая	124.50	124.50	8	7	42	262
			Крупа пшено шлифованная	43.50	43.05				
			Молоко пастеризованное 2,5%	37.50	37.50				
			Яйцо категории Д1	17.25	15.08				
			Сахар песок	12.00	12.00				
			Сметана 15%	3.00	3.00				
			Сухари	3.00	3.00				
			Масло сливочное	3.00	3.00				
			Масло сливочное для смазывания форм	1.50	1.50				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.00	10.00		7		66
36	Чай с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50.00	50.00			14	56
			Варенье или мед	30.00	30.00				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
Итого за Завтрак 1						10	15	69	449

Завтрак 2 10:30

23	Фрукты (груша)	100	Груши	17.76	16.00			10	46
Итого за Завтрак 2						0	0	10	46

Обед 12:00

73	Салат из морской капусты с растительным маслом	45	Морская капуста	31.50	31.50		3	2	39
			Морковь	13.50	13.50				
			Клюква	4.50	4.28				
			Масло растительное	3.15	3.15				
			Сахар песок	2.25	2.25				
			Соль пищевая йодированная	0.11	0.11				
74	Суп-пюре из разных овощей	150	Вода или бульон	112.50	112.50	2	3	6	55
			Морковь	23.25	18.14				
			Молоко пастеризованное 2,5%	22.50	22.50				
			Капуста белокачанная	18.75	15.00				
			Картофель	18.00	13.50				
			Лук репка	7.20	6.05				
			Масло сливочное	3.00	3.00				
			Мука пшеничная в/с	3.00	3.00				
Соль пищевая йодированная	1.20	1.20							
75	Запеканка из печени с рисом	150	Печень говяжья, мороженая	110.27	91.46	18	9	17	217
			Лук репка	43.78	36.73				
			Крупа рисовая	18.65	18.41				
			Масло сливочное	8.11	8.11				
			Яйцо категории Д1	7.46	6.49				
			Яйцо категории Д1 для смазки	2.84	2.84				
Масло растительное для смазки	2.43	2.43							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Соль пищевая йодированная	0.60	0.60				
10	Компот из смеси сухофруктов	150	Сухофрукты (ассорти)	15.00	37.50	2		23	96
			Сахар	15.00	15.00				
			Кислота лимонная пищевая	0.15	0.15				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						24	16	61	472
Полдник 15:30									
17	Фиточай	150	Сахар	5.25	5.25			15	52
			Смесь растительного сырья	1.50	1.50				
			Вода питьевая	141.00	141.00				
30	Пирожок печёный с яблоком	50	Мука пшеничная в/с	30.00	30.00	1	2	18	98
			Молоко	12.50	12.50				
			Масло сливочное	2.00	2.00				
			Масло растительное	3.00	3.00				
			Сахар	3.50	3.50				
			Дрожжи хлебопекарные	0.40	0.50				
			Яйцо категории Д1	2.50	2.50				
			Яблоки	17.50	12.25				
Итого за Полдник									
Итого за день						35	33	173	1117

НЕДЕЛЯ 2, день: среда от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
78	Омлет натуральный с сыром	60	Яйцо категории Д1	40.00	40.00	7	12	1	139
			Молоко или вода питьевая	15.00	15.00				
			Сыр	8.50	8.00				
			Масло сливочное	2.00	2.00				
			Масло сливочное	5.00	5.00				
79	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	Картофель	21.92	16.00	1	2	4	38
			Морковь	7.52	6.00				
			Горошек зеленый консервированный	9.24	6.00				
			Лук зеленый	5.00	4.00				
			Огурец свежий	8.00	6.40				
			Масло растительное	2.00	2.00				
21	Какао с молоком	200	Какао-порошок	6.00	6.00	4	4	25	145
			Сахар	20.00	20.00				
			Молоко	200.00	200.00				
11	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40.00	250.00	2	1	17	86
Итого за Завтрак 1						14	19	47	408
Завтрак 2 10:30									
50	Фрукты (бананы)	100	Бананы	167.00	100.00	1	2	21	96
Итого за Завтрак 2						1	2	21	96
Обед 12:00									
80	Салат из моркови с сухофруктами	40	Морковь	40.00	31.20		2	7	51
			Виноград сушеный (изюм)	4.40	4.40				
			Сахар песок	2.40	4.00				
			Масло растительное	2.40	2.40				
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	Чир	42.20	28.20	6	2	10	79
			Картофель	45.00	31.50				
			Морковь	12.00	9.60				
			Лук	7.50	6.30				
			Пшено	3.00	3.00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Укроп	1.50	1.11				
			Петрушка	3.00	2.22				
			Вода питьевая	180.00	180.00				
			Соль пищевая йодированная	0.53	0.53				
81	Котлеты московские в соусе	50	Говядина (мясо котлетное)	32.93	30.49	6	4	5	78
			Вода питьевая	12.20	12.20				
			Хлеб пшеничный формовой	8.54	8.54				
			Масло растительное для смазки	2.44	2.44				
			Сухари	2.44	2.44				
			Лук репка	0.20	0.20				
			Соль пищевая йодированная	0.49	0.49				
9	Макароны отварные	120	Макароны отварные	42.00	42.00	4	3	21	132
			Брусника	15.15	15.00				
34	Кисель детский витаминизированный	150	Вода	139.50	139.50			17	68
			Сахар	15.00	15.00				
			Крахмал картофельный	6.75	6.75				
			Кисель с витаминами и пребиотиком	18.75	18.75				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						18	12	73	473
Полдник 15:30									
43	Кисломолочный продукт(йогурт)	150	Йогурт 1,5% жирности	279.00	270.00	3	3	5	81
			Тесто для простых жареных пирожков №437.1	-	36.23				
82	Ватрушка с джемом	50	Мука пшеничная	1.08	1.08	2	2	13	81
			Повидло	18.72	18.72				
			Меланж	18.72	18.72				
			Кулинарный жир	0.95	0.95				
Итого за Полдник						5	5	18	162
Итого за день						38	38	159	1139

НЕДЕЛЯ 2, день: четверг от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
85	Каша манная молочная	150	Крупа манная	33.00	33.00	6	5	26	177
			Молоко	34.50	34.50				
			Вода питьевая	90.00	90.00				
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211.00	200.00	6	5	10	108
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
22	Сыр порционный	10	Сыр Голландский 8%	10.90	10.00	2	3		36
Итого за Завтрак 1						16	14	49	386
Завтрак 2 10:30									
5	Фрукты (яблоки)	100	Яблоки	100.00	100.00			10	47
Итого за Завтрак 2						0	0	10	47
Обед 12:00									
86	Салат из вареной свеклы	45	Свекла	54.72	42.75	1	3	4	42
			Масло растительное	2.25	2.25				
			Картофель	56.25	45.00	2	2	10	63
87	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Макаронные изделия	6.00	6.00				
			Морковь	7.50	6.00				
			Лук репчатый	7.20	6.00				
			Масло растительное	1.50	1.50				
			Вода питьевая	112.50	112.50				
			Курица	46.20	22.20				
88	Котлеты рубленные из кур, запеченные с молочным соусом	60	Хлеб пшеничный	5.40	5.40	6	8	6	115
			Молоко или вода	7.80	7.80				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
00	Котлеты, рулетные из кур, запеченные с молочным соусом	60	Внутренний жир	1.20	1.20				
			Масло сливочное	3.00	3.00				
			Сыр	1.98	1.80				
41	Каша гречневая рассыпчатая	120	Гречневая крупа	55.20	55.20				
			Вода питьевая	84.00	84.00	6	7	40	158
			Масло сливочное	4.80	4.80				
			Соль пищевая йодированная	0.30	0.30				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	150	Плоды ягоды быстрозамороженные	15.75	15.75				
			Сахар	6.75	6.75			13	52
			Вода питьевая	127.50	127.50				
61	Гренки из пшеничного хлеба	20	Хлеб пшеничный формовой	37.50	37.50	3		17	82
Итого за Обед						18	20	90	512
Полдник 15:30									
54	Кисломолочный продукт(ряженка)	150	Кисломолочный продукт(ряженка)	154.17	150.00	3	3	4	51
13	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32.10	27.45	1	1	7	40
			Сахар песок	10.70	10.68				
			Масло сливочное	6.42	5.39				
			Меланж	1.77	0.48				
			Молоко	4.28	0.49				
			Натрий двууглекислый	0.16	0.08				
			Ягодный порошок	1.33	1.14				
			Соль пищевая йодированная	0.21	0.21				
Итого за Полдник						4	4	11	91
Итого за день						38	38	160	1036

НЕДЕЛЯ 2, день: пятница от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
90	Каша кукурузная молочная жидкая	150	Крупа кукурузная	30.00	29.85	6	6	27	174
			Вода	51.00	51.00				
			Молоко пастеризованная	75.00	75.00				
			Сахар	3.75	3.75				
			Масло сливочное	3.75	3.75				
			Соль пищевая йодированная	0.75	0.75				
67	Яйцо вареное	40	Яйцо категории Д1	40.00	40.00	5	5		63
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50.00	50.00			14	56
			Варенье или мед	30.00	30.00				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
3	Лепешка якутская	30	Мука пшеничная	9.00	9.00	2	3	15	98
			В том числе на подпыл	0.45	0.45				
			Простокваша или кефир	26.25	26.25				
			Соль пищевая йодированная	0.30	0.30				
			Простокваша или кефир	0.75	0.75				
			масло сливочное	0.45	0.45				
49	Сметана 15%	5	Сметана 15%	5.00	5.00		1		8
Итого за Завтрак 1						13	15	56	399
Завтрак 2 10:30									
23	Фрукты (груша)	100	Фрукты (груша)	17.76	16.00			10	46
Итого за Завтрак 2						0	0	10	46
Обед 12:00									
91	Салат из помидоров с репчатым луком и с растительным маслом	50	Соль пищевая йодированная	0.13	0.13	1	4	3	45
			Томат	47.00	40.00				
			Лук	10.00	8.40				
			Масло растительное	3.50	3.50				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
92	Щи по-уральскн (с крупой)	150	Геркулес	3.00	3.00	1	3	4	50
			Томат-паста	7.50	7.50				
			Квашеная капуста	42.90	30.00				
			Морковь	7.50	6.00				
			Лук	7.20	6.00				
			Масло растительное	3.00	3.00				
Вода питьевая	127.50	127.50							
93	Плов из мяса	150	Говядина (1 категория)	75.00	55.50	10	12	26	263
			Рис	39.00	39.00				
			Масло растительное	6.00	6.00				
			Лук	8.25	6.75				
			Морковь	11.25	9.00				
			Томат-паста	3.75	3.75				
10	Компот из смеси сухофруктов	150	Сухофрукты (ассорти)	15.00	37.50	2		23	96
			Сахар	15.00	15.00				
			Кислота лимонная пищевая	0.15	0.15				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						16	20	69	519
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200.00	200.00	1		20	92
94	Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	50	Мука пшеничная	22.06	22.06	2		19	61
			Сахар песок	0.88	0.88				
			Вода	34.71	34.71				
			Дрожжи (прессованные)	0.88	0.88				
			Соль пищевая йодированная	0.44	0.44				
			Маргарин	1.47	1.47				
Сметана	5.88	5.88							
Итого за Полдник						1	2	39	153
Итого за день						30	37	174	1117

НЕДЕЛЯ 3, день: понедельник от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
1	Каша овсяная молочная жидкая	150	Геркулес	15.50	15.50	3	8	17	162
			Молоко	54.40	54.50				
			Вода питьевая	35.50	35.50				
			Сахар	2.50	2.50				
			Масло сливочное	2.50	2.50				
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211.00	200.00	6	5	10	108
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Завтрак 1						11	14	40	335
Завтрак 2 10:30									
50	Фрукты (бананы)	100	Бананы	167.00	100.00	1	2	21	96
Итого за Завтрак 2						1	2	21	96
Обед 12:00									
97	Салат из белокочанной капусты и свеклы	45	Капуста белокочанная	36.00	28.80	1	5	2	53
			Свекла	21.60	17.28				
			Масло растительное	4.50	4.50				
			Лимонная кислота 2%	2.25	2.25				
			Соль пищевая йодированная	0.11	0.11				
			Чир	42.20	28.20				
			Картофель	45.00	31.50				
			Морковь	12.00	9.60				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	Лук	7.50	6.30	6	2	10	79
			Пшено	3.00	3.00				
			Укроп	1.50	1.11				
			Петрушка	3.00	2.22				
			Вода питьевая	180.00	180.00				
			Соль пищевая йодированная	0.53	0.53				
88	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	60	Курица	46.20	22.20	6	8	6	115
			Хлеб пшеничный	5.40	5.40				
			Молоко или вода	7.80	7.80				
			Внутренний жир	1.20	1.20				
			Масло сливочное	3.00	3.00				
			Сыр	1.98	1.80				
98	Макаронные изделия с овощами	120	Макаронные изделия из муки в/с	31.50	31.50	4	3	21	124
			Морковь	21.00	16.38				
			Горошек зеленый	9.48	6.12				
			Томатное пюре	7.20	7.20				
			Масло сливочное	3.60	3.60				
			Соль пищевая йодированная	1.80	1.80				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	150	Плоды ягоды быстрозамороженные	15.75	15.75			13	52
			Сахар	6.75	6.75				
			Вода питьевая	127.50	127.50				
			Хлеб пшеничный	30.00	30.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						19	19	65	488
Полдник 15:30									
99	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	Мука пшеничная	24.58	24.58	3	1	15	84
			Молоко	10.00	10.00				
			Яйцо категории Д1	1.25	1.08				
			Сахар	1.25	1.25				
			Дрожжи хлебопекарные	0.73	0.73				
			Масло сливочное	1.08	1.08				
			Масло растительное	0.42	0.42				
			Мука пшеничная на подпыл	0.42	0.42				
Фарш творог	25.00	25.00							
54	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	Кисломолочный продукт(ряженка)	154.17	150.00	3	3	4	51
Итого за Полдник						6	4	19	135
Итого за день						37	39	145	1054

НЕДЕЛЯ 3, день: вторник от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
102	Макаронные изделия с сыром	150	Макаронные изделия из муки в/с	46.83	46.83	6	7	27	196
			Масло сливочное	7.32	7.32				
			Сыр голландский	4.39	4.17				
			Соль пищевая йодированная	1.39	1.39				
			Масло растительное для смазки	2.20	2.20				
67	Яйцо вареное	40	Яйцо категории Д1	40.00	40.00	5	5		63
36	Чай с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50.00	50.00			14	56
			Варенье или мед	30.00	30.00				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.00	10.00		7		66
18	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	30.00	2		13	56

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
Итого за Завтрак 1									
Завтрак 2									
23	Фрукты (груша)	100	Фрукты (груша)	17.76	16.00			10	46
Итого за Завтрак 2									
Обед 12:00									
103	Салат из свежих овощей «Витаминный» с растительным маслом	40	Томат	16.00	13.60		3	3	34
			Огурцы	12.00	11.40				
			Салат кочанный	12.00	8.00				
			Лук зеленый	7.20	5.80				
			Масло растительное	2.80	2.80				
			Соль пищевая йодированная	0.10	0.10				
104	Суп-пюре из зеленого горошка	150	Горошек зеленый консервированный	30.00	30.00	3	3	10	82
			Морковь	3.75	3.75				
			Крупа рисовая	7.50	7.50				
			Масло сливочное	3.00	3.00				
			Молоко	45.00	45.00				
			Сахар	0.75	0.75				
			Бульон или Вода	67.50	67.50				
105	Мясо тушеное с овощами в соусе	60	Говядина	48.00	35.45	5	4	4	80
			Морковь	4.80	4.80				
			Картофель	24.27	18.27				
			Горошек зеленый консервированный	2.45	1.64				
			Томат-паста	1.80	1.80				
			Мука пшеничная	1.09	1.09				
			Лук	1.20	1.20				
			Масло сливочное	1.36	1.36				
			Овощной отвар или вода	-	15.55				
53	Картофельное пюре	120	Картофель	126.00	88.20	3	4	6	99
			Молоко	33.60	33.60				
			масло сливочное	3.00	3.00				
			Соль пищевая йодированная	1.20	1.20				
10	Компот из смеси сухофруктов	150	Сухофрукты (ассорти)	15.00	37.50	2		23	96
			Сахар	15.00	15.00				
			Кислота лимонная пищевая	0.15	0.15				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед									
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150.00	150.00	1		15	69
44	Шарлотка с яблоками	50	Яблоки	50.00	35.00	1	2	17	82
			Хлеб пшеничный	32.50	32.50				
			Молоко	15.00	15.00				
			Яйца категории Д1	5.00	5.00				
			Сахарный песок	10.00	10.00				
			Корица	0.10	0.10				
			Масло сливочное	5.00	5.00				
			Соус абрикосовый	-	15.00				
Итого за Полдник									
Итого за день									
						30	36	155	1090

НЕДЕЛЯ 3, день: среда от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30

			Крупа ячневая	19.00	19.00				
--	--	--	---------------	-------	-------	--	--	--	--

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
				4	5	6	7	8	9
48	Каша ячневая молочная вязкая	150	Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2% Вода Сахар Масло коровье сладкосливочное	113.00 26.00 4.00 2.00	113.00 26.00 4.00 2.00	5	6	28	184
21	Какао с молоком	200	Какао-порошок Сахар Молоко	6.00 20.00 200.00	6.00 20.00 200.00	4	4	25	145
3	Лепешка якутская	30	Мука пшеничная В том числе на подпыл Простокваша или кефир Соль пищевая йодированная Простокваша или кефир масло сливочное	9.00 0.45 26.25 0.30 0.75 0.45	9.00 0.45 26.25 0.30 0.75 0.45	2	3	15	98
Итого за Завтрак 1						11	13	68	427
Завтрак 2 10:30									
37	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100	Ягоды замороженные Сироп из ягод Вода	66.67 26.67 11.11	66.67 26.67 33.32			5	28
Итого за Завтрак 2						0	0	5	28
Обед 12:00									
38	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	Огурцы Масло растительное Соль пищевая йодированная	58.16 - 0.25	46.50 3.25 0.25		3	1	33
106	Суп картофельный с клецками	150	Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон или вода Мука пшеничная масло сливочное Яйцо категории Д1 Вода или молоко Соль пищевая йодированная	40.00 7.50 7.20 1.50 112.50 12.01 1.40 3.40 18.80 0.35	30.00 6.00 6.00 1.50 112.50 12.01 1.40 3.40 18.80 0.35	1	2	8	52
15	Биточки,рубленные из курицы	50	Курица или филе курицы (полуфабрикат) Молоко или Вода питьевая Масло сливочное	61.25 37.50 13.13 13.13 1.88	36.88 36.88 13.13 13.13 1.88	8	8	5	119
41	Каша гречневая рассыпчатая	100	Гречневая крупа Вода питьевая Масло сливочное Соль пищевая йодированная	46.00 70.00 4.00 0.25	46.00 70.00 4.00 0.25	5	6	33	132
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	150	Плоды ягоды быстрозамороженные Сахар Вода питьевая	15.75 6.75 127.50	15.75 6.75 127.50			13	52
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						16	20	73	453
Полдник 15:30									
43	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	Йогурт 1,5% жирности	372.00	360.00	4	4	7	108
55	Паначе витаминизированное с шоколадом	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл Сахар песок Масло сливочное Меланж	32.10 10.70 6.42 1.77	27.45 10.68 5.39 0.48	1	1	7	40

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Кисель, витаминизированный с шиповником	30	Молоко	4.28	0.49				
			Натрий двууглекислый	0.16	0.08				
			Шиповник сухая	1.33	1.14				
			Соль пищевая йодированная	0.21	0.21				
Итого за Полдник						5	5	14	148
Итого за день						32	38	160	1056

НЕДЕЛЯ 3, день: четверг от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
108	Каша с ягодами	150	Крупа (манная или рисовая)	17.00	17.00	2	4	26	148
			Ягоды (малина, клубника, черная или красная)	114.00	69.00				
			Вода питьевая	63.00	63.00				
			Сахар	8.00	8.00				
			Масло сливочное	5.00	5.00				
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211.00	200.00	6	5	10	108
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.00	10.00		7		66
18	Хлеб ржано- пшеничный	30	Хлеб ржано- пшеничный	30.00	30.00	2		13	56
Итого за Завтрак 1						10	16	49	378
Завтрак 2 10:30									
5	Фрукты (яблоки)	100	Яблоки	100.00	100.00			10	47
Итого за Завтрак 2						0	0	10	47
Обед 12:00									
109	Салат из капусты белокачанной и морской	40	Капуста белокачанная	41.60	33.28	1	3	2	41
			Морская капуста (консервированная)	8.00	8.00				
			Масло растительное	3.20	3.20				
			Лимонная кислота 2%	2.00	2.00				
			Сахар песок	1.20	1.20				
			Соль пищевая йодированная	0.10	0.10				
110	Борщ сибирский	150	Свекла	28.98	23.19	5	5	11	112
			Капуста свежая	14.49	11.60				
			Картофель	7.68	5.79				
			Фасоль	5.79	5.79				
			Морковь	7.25	5.79				
			Лук репчатый	6.96	5.79				
			Томатное пюре	4.35	4.35				
			Кулинарный жир	2.33	2.33				
			Чеснок	0.72	0.59				
			Сахар песок	1.46	1.46				
			Уксус 3%	0.87	0.87				
			Вода питьевая	115.94	115.94				
			Фрикадельки мясные №141(2010)	-	10.50				
111	Печень, тушеная в сметанном соусе	60	Печень говяжья, охлажденная	46.20	42.60				
			Вода питьевая	16.50	16.50				
			Сметана 15%	15.00	15.00				
			Масло сливочное	3.78	3.78				
			Мука пшеничная в/с	2.58	2.58				
			Соль пищевая йодированная	0.47	0.47				
27	Рис отварной	120	Масло сливочное	3.60	3.60	2	5	29	168
			Рис	42.84	42.84				
34	Кисель детский витаминизированный	150	Брусника	15.15	15.00			17	68
			Вода	139.50	139.50				
			Сахар	15.00	15.00				
			Крахмал картофельный	6.75	6.75				
			Кисель с витаминами и пребиотиком	18.75	18.75				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за обед						18	20	76	555
Полдник 15:30									
17	Фиточай	150	Сахар	5.25	5.25			15	52
			Смесь растительного сырья	1.50	1.50				
			Вода питьевая	141.00	141.00				
62	Кекс "Столичный"	50	Мука пшеничная	15.60	15.60	1	2	28	98
			Сахар	11.70	11.70				
			Масло сливочное	11.70	11.70				
			Меланж	9.36	9.36				
			Соль пищевая йодированная	0.05	0.05				
			Изюм	11.70	11.70				
			Пудра рафинадная	0.55	0.55				
			Эссенция	0.05	0.05				
			Сода пищевая	0.05	0.05				
Итого за Полдник						1	2	43	150
Итого за день						29	38	178	1130

НЕДЕЛЯ 3, день: пятница от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
114	Омлет с зеленым горошком	80	Яйцо категории Д1	0.92	36.92	6	13	5	159
			Молоко	28.31	28.31				
			Мука пшеничная	3.69	3.69				
			Горошек зеленый консервированный	12.31	8.62				
			Масло сливочное	3.69	3.69				
56	Икра кабачковая для детского питания	40	Икра кабачковая для детского питания	42.00	40.00		2	3	31
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50.00	50.00			14	56
			Варенье или мед	30.00	30.00				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
49	Сметана 15%	10	Сметана 15%	100.00	100.00		2		16
3	Лепешка якутская	40	Мука пшеничная	12.00	12.00	3	4	20	130
			В том числе на подпыл	0.60	0.60				
			Простокваша или кефир	35.00	35.00				
			Соль пищевая йодированная	0.40	0.40				
			Простокваша или кефир	1.00	1.00				
			масло сливочное	0.60	0.60				
Итого за Завтрак 1						9	21	42	392
Завтрак 2 10:30									
45	Салат фруктовый	100	Бананы	33.00	20.00			11	48
			Груши	33.00	20.00				
			Яблоки	29.00	20.00				
			Виноград	21.00	20.00				
			Сок яблочный	35.00	35.00				
Итого за Завтрак 2						0	0	11	48
Обед 12:00									
6	Салат из помидоров и огурцов	40	Помидоры свежие	22.56	1.92		3	1	29
			Огурцы свежие	17.52	14.00				
			Лук зеленый	6.00	4.80				
			Масло растительное	2.40	2.40				
25	Суп крестьянский с крупой	150	Капуста белокачанная	22.50	18.00	2	4	7	98
			Картофель молодой	56.25	45.00				
			Морковь	7.50	6.00				
			Лук	7.50	6.00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
29	Суп крестьянский с крупой	150	Масло растительное	1.80	1.80	2	7	7	28
			Крупа пшеничная	4.00	4.80				
			Вода питьевая	114.00	-				
			Сметана	3.75	3.75				
32	Рыба белая, запеченная с помидорами	60	Муксун	35.10	20.23	11	1	1	64
			Мука пшеничная	10.00	10.00				
			Помидоры свежие	46.15	39.23				
			Масло растительное	1.85	1.85				
			Сыр	5.00	5.00				
			Маргарин	1.15	1.15				
16	Капуста тушеная	120	Капуста белокачанная	120.00	96.00	2	4	5	80
			Морковь	15.00	12.00				
			Лук	16.00	13.40				
			Масло сливочное	2.50	2.50				
			Мука пшеничная	2.00	2.00				
			Томат-паста	2.00	2.00				
			Масло растительное	2.00	2.00				
			Петрушка	3.50	2.60				
			Вода питьевая	25.00	25.00				
			Соль пищевая йодированная	1.00	1.00				
42	Компот из груши	150	Яблоки или айва	34.05	30.00			21	86
			Вода питьевая	129.00	129.00				
			Ярешня или вишня	31.65	30.00				
			Вода	121.50	121.50				
			Сахар песок	18.00	18.00				
			Кислота лимонная	0.15	0.15				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						17	13	48	422
Полдник 15:30									
12	Кисломолочный продукт (кефир)	150	Кисломолочный продукт(кефир)	155.40	150.00	5	5	6	89
70	Печенье, витаминизированное с брусничкой	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32.10	27.45	1	2	13	100
			Сахар песок	10.70	10.68				
			Масло сливочное	6.42	5.39				
			Меланж	1.77	0.48				
			Молоко	4.28	0.49				
			Натрий двууглекислый	0.16	0.08				
			Шиповник сухая	1.33	1.14				
			Соль пищевая йодированная	0.21	0.21				
Итого за Полдник						6	7	19	189
Итого за день						32	41	120	1051

НЕДЕЛЯ 4, день: понедельник от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30

116	Запеканка пшеничная	150	Вода питьевая	126.00	126.00	5	2	33	167
			Крупа пшеничная	39.00	39.00				
			Сахар	6.00	6.00				
			Яйцо категории Д1	5.85	5.10				
			Сметана 15%	3.00	3.00				
			Сухари	3.00	3.00				
			Масло растительное	2.25	2.25				
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50.00	50.00			14	56
			Варенье или мед	30.00	30.00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Вода питьевая	150.00	150.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10.00	10.00		7		66
Итого за Завтрак 1						7	10	60	354
Завтрак 2 10:30									
50	Фрукты (бананы)	100	Бананы	167.00	100.00	1	2	21	96
Итого за Завтрак 2						1	2	21	96
Обед 12:00									
117	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	50	Картофель	3.00	22.50	1	3	6	51
			Капуста морская консервированная	10.10	10.00				
			Свекла	8.30	6.50				
			Морковь	5.00	4.00				
			Лук репчатый	4.15	3.50				
			Масло растительное	2.50	2.50				
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	150	Петрушка (зелень)	2.05	1.50	6	2	10	79
			Чир	42.20	28.20				
			Картофель	45.00	31.50				
			Морковь	12.00	9.60				
			Лук	7.50	6.30				
			Пшено	3.00	3.00				
			Укроп	1.50	1.11				
			Петрушка	3.00	2.22				
			Вода питьевая	180.00	180.00				
Соль пищевая йодированная	0.53	0.53							
118	Гуляш из отварного мяса	50	Говядина	54.69	40.31	7	5	2	78
			Морковь	5.94	4.69				
			Лук	5.31	4.38				
			Томат-паста	1.88	1.88				
			Масло сливочное	1.56	1.56				
			Мука пшеничная	1.25	1.25				
			Овощной отвар	-	16.56				
53	Картофельное пюре	120	Картофель	126.00	88.20	3	4	6	99
			Молоко	33.60	33.60				
			масло сливочное	3.00	3.00				
			Соль пищевая йодированная	1.20	1.20				
34	Кисель детский витаминизированный	150	Брусника	15.15	15.00			17	68
			Вода	139.50	139.50				
			Сахар	15.00	15.00				
			Крахмал картофельный	6.75	6.75				
			Кисель с витаминами и пребиотиком	18.75	18.75				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						19	15	54	440
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	150.00	150.00	1		15	69
82	Ватрушка с джемом	50	Тесто для простых жареных пирожков №437.1	-	36.23	2	2	13	81
			Мука пшеничная	1.08	1.08				
			Повидло	18.72	18.72				
			Меланж	0.95	0.95				
			Кулинарный жир	0.16	0.16				
Итого за Полдник						3	2	28	150
Итого за день						30	29	163	1040

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1 08:30									
85	Каша манная молочная	150	Крупа манная	33.00	33.00	6	5	26	177
			Молоко	34.50	34.50				
			Вода питьевая	90.00	90.00				
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211.00	200.00	6	5	10	108
3	Лепешка якутская	30	Мука пшеничная	9.00	9.00	3	4	20	130
			В том числе на подпыл	0.45	0.45				
			Простокваша или кефир	26.25	26.25				
			Соль пищевая йодированная	0.30	0.30				
			Простокваша или кефир	0.75	0.75				
49	Сметана 15%	5	масло сливочное	0.45	0.45		1		8
Итого за Завтрак 1						15	15	56	423
Завтрак 2									
5	Фрукты (яблоки)	100	Яблоки	100.00	100.00			10	47
Итого за Завтрак 2						0	0	10	47
Обед 12:00									
38	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	Огурцы	46.52	37.20		3	1	27
			Масло растительное	-	2.60				
			Соль пищевая йодированная	0.20	0.20				
120	Суп-лапша домашняя	150	Вода или бульон	142.50	142.50	4	4	14	106
			Яйцо категории Д1	13.80	12.08				
			Лапша домашняя	12.00	12.00				
			Мука пшеничная	10.50	10.50				
			Морковь	7.50	4.50				
			Лук репка	7.20	6.05				
			масло сливочное	3.00	3.00				
			Петрушка корень	1.95	1.46				
			Соль пищевая йодированная	1.20	1.20				
8	Фрикадельки мясные	60	Говядина (1 категории)	62.40	46.20	9	7	4	113
			Пшеничный хлеб	8.40	8.40				
			Вода питьевая	11.40	11.40				
			Соль пищевая йодированная	0.12	0.12				
133	Овощи в молочном соусе	120	Морковь	32.52	26.04	2	2	11	73
			Картофель	33.00	24.72				
			Горошек зеленый консервированный	18.48	12.00				
			Капуста белокачанная	33.36	26.64				
			Соус №295	-	40.80				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	150	Плоды ягоды быстрозамороженные	15.75	15.75			13	52
			Сахар	6.75	6.75				
			Вода питьевая	127.50	127.50				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						17	17	56	436
Полдник									
12	Кисломолочный продукт (кефир)	150	Кисломолочный продукт(кефир)	155.40	150.00	5	5	6	89
13	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32.10	27.45	1	1	7	40
			Сахар песок	10.70	10.68				
			Масло сливочное	6.42	5.39				
			Меланж	1.77	0.48				
			Молоко	4.28	0.49				
			Натрий двууглекислый	0.16	0.08				
			Ягодный порошок	1.33	1.14				
Соль пищевая йодированная	0.21	0.21							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
Итого за Полдник						6	6	13	129
Итого за день						38	38	135	1035

НЕДЕЛЯ 4, день: среда от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
121	Омлет натуральный с морковью	80	Яйцо категории Д1	49.23	49.23	7	13	2	138
			Молоко или вода	14.77	14.77				
			Морковь	29.54	22.15				
			Масло сливочное	9.85	9.85				
134	Салат из горошка зеленого (консервированного)	60	Горошек зеленый консервированный	87.72	57.00	2	4	4	50
			Масло растительное	-	2.40				
			Петрушка	0.81	0.60				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
21	Какао с молоком	200	Какао-порошок	6.00	6.00	4	4	25	145
			Сахар	20.00	20.00				
			Молоко	200.00	200.00				
			Итого за Завтрак 1		15				
Завтрак 2									
23	Фрукты (груша)	100	Фрукты (груша)	17.76	16.00			10	46
Итого за Завтрак 2						0	0	10	46
Обед									
83	Салат из свежих овощей с яблоками	50	Морковь	11.95	9.50		3	3	36
			Огурцы	10.00	10.00				
			Томат	14.10	12.00				
			Яблоки	17.15	12.00				
			Салат	4.00	4.00				
			Масло растительное	2.50	2.50				
87	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Картофель	56.25	45.00	2	2	10	63
			Макаронные изделия	6.00	6.00				
			Морковь	7.50	6.00				
			Лук репчатый	7.20	6.00				
			Масло растительное	1.50	1.50				
			Вода	112.50	112.50				
123	Тефтели из печени с рисом	60	Печень говяжья, мороженая	36.00	29.88	8	4	9	101
			Молоко пастеризованное 2,5%	30.00	30.00				
			Лук репчатый	12.60	10.56				
			Крупа рисовая	9.00	8.88				
			Яйцо категории Д1	5.76	5.04				
			Мука пшеничная высшего сорта	2.40	2.40				
			Масло сливочное	2.40	2.40				
			Масло сливочное для смазывания форм	1.20	1.20				
			Соль пищевая йодированная	0.41	0.41				
			27	Рис отварной	100				
10	Компот из смеси сухофруктов	150	Рис	35.70	35.70	2		23	96
			Сухофрукты (ассорти)	15.00	37.50				
			Сахар	15.00	15.00				
			Кислота лимонная пищевая	0.15	0.15				
130	Бутерброд с сыром	20	Вода питьевая	150.00	150.00	2	5	5	76
			Сыр Голландский 8%	7.18	6.60				
			Масло сливочное	3.40	3.40				
			Пшеничный хлеб	10.00	10.00				
Итого за Обед						16	18	74	512
Полдник									

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
54	Кисломолочный продукт(ряженка)	150	Кисломолочный продукт(ряженка)	154.17	150.00	3	3	4	51
124	Пирог открытый сладкий	50	Мука пшеничная высшего сорта	27.30	27.30	3	2	28	138
			Масло сливочное	1.35	1.35				
			Яйцо категории Д1	1.48	1.48				
			Соль пищевая йодированная	0.25	0.25				
			Повидло	16.65	15.00				
Масло растительное	0.15	0.15							
Итого за Полдник						6	5	32	189
Итого за день						37	45	160	1145

НЕДЕЛЯ 4, день: четверг от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
125	Суп молочный с крупой	150	Молоко пастеризованное 2,5%	105.00	105.00	4	4	12	98
			Вода питьевая	45.00	45.00				
			Крупа рисовая	9.00	8.91				
			Масло сливочное	1.50	1.50				
			Сахар	1.20	1.20				
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50.00	50.00			14	56
			Варенье или мед	30.00	30.00				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
49	Сметана 15%	5	Сметана 15%	5.00	5.00		1		8
3	Лепешка якутская	40	Мука пшеничная	12.00	12.00	3	4	20	130
			В том числе на подпыл	0.60	0.60				
			Простокваша или кефир	35.00	35.00				
			Соль пищевая йодированная	0.40	0.40				
			Простокваша или кефир	1.00	1.00				
масло сливочное	0.60	0.60							
Итого за Завтрак 1						7	9	46	292
Завтрак 2 10:30									
50	Фрукты (бананы)	100	Бананы	167.00	100.00	1	2	21	96
Итого за Завтрак 2						1	2	21	96
Обед 12:00									
126	Салат из моркови с зеленым горошком	50	Морковь	35.00	27.30	1	4	3	1
			Зеленый горошек (консервированный)	31.00	20.15				
			Масло растительное	4.00	4.00				
			Соль пищевая йодированная	0.13	0.13				
122	Суп-пюре из птицы	150	Курица	34.20	23.55	6	7	8	119
			Крупа рисовая	7.50	7.50				
			Масло сливочное	3.00	3.00				
			Молоко	45.00	45.00				
			Бульон или вода	105.00	105.00				
127	Мясо, тушенное с картофелем по- домашнему	150	Говядина	55.47	40.74	6	5	7	189
			Морковь	2.46	1.96				
			Лук репчатый	2.46	1.96				
			Жир топленый	2.46	2.46				
			Томатное пюре	5.89	5.89				
			Мука пшеничная	1.96	1.96				
			Картофель отварные	-	73.64				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	150	Плоды ягоды быстрозамороженные	15.75	15.75			13	52
			Сахар	6.75	6.75				
			Вода питьевая	127.50	127.50				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
Итого за Обед						15	17	44	426
Полдник 15:30									
43	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	Йогурт 1.5% жирности	279.00	270.00	3	3	5	81
55	Печенье, витаминизированное с шиповником	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32.10	27.45	1	1	7	40
			Сахар песок	10.70	10.68				
			Масло сливочное	6.42	5.39				
			Меланж	1.77	0.48				
			Молоко	4.28	0.49				
			Натрий двууглекислый	0.16	0.08				
			Шиповник сухая	1.33	1.14				
Соль пищевая йодированная	0.21	0.21							
Итого за Полдник						4	4	12	121
Итого за день						27	32	123	935

НЕДЕЛЯ 4, день: пятница от 1 до 3 лет

Завтрак 1 08:30									
90	Каша кукурузная молочная жидкая	150	Крупа кукурузная	30.00	29.85	5	5	28	175
			Вода	51.00	51.00				
			Молоко пастеризованная	75.00	75.00				
			Сахар	3.75	3.75				
			Масло сливочное	3.75	3.75				
			Соль пищевая йодированная	0.75	0.75				
67	Яйцо вареное	40	Яйцо категории Д1	40.00	40.00	5	5		63
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211.00	200.00	6	5	10	108
130	Бутерброд с сыром	50	Сыр Голландский 8%	17.95	16.50	5	12	13	190
			Масло сливочное	8.50	8.50				
			Пшеничный хлеб	25.00	25.00				
Итого за Завтрак 1						21	27	51	536
Завтрак 2 10:30									
37	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	75	Ягоды замороженные	50.00	50.00			4	21
			Сироп из ягод	20.00	20.00				
			Вода	8.33	24.99				
Итого за Завтрак 2						0	0	4	21
Обед 12:00									
6	Салат из помидоров и огурцов	40	Помидоры свежие	22.56	1.92		3	1	29
			Огурцы свежие	17.52	14.00				
			Лук зеленый	6.00	4.80				
			Масло растительное	2.40	2.40				
92	Щи по-уральскн (с крупой)	150	Геркулес	3.00	3.00	1	3	4	50
			Томат-паста	7.50	7.50				
			Квашеная капуста	42.90	30.00				
			Морковь	7.50	6.00				
			Лук	7.20	6.00				
			Масло растительное	3.00	3.00				
			Вода питьевая	127.50	127.50				
129	Котлеты пли биточки рыбные	60	Муксун	68.00	36.00	7	1	9	74
			Филе	41.60	36.00				
			Молоко пастеризованное	15.20	15.20				
			Хлеб пшеничный формовой	11.20	11.20				
			Сухари	5.60	5.60				
			Масло растительное	1.60	1.60				
			Соль пищевая йодированная	0.18	0.18				
			Картофель	157.71	118.29				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
131	Картофель отварной с маслом	120	Масло растительное	5.71	5.71	2	6	13	115
			Соль пищевая йодированная	0.91	0.91				
42	Компот из груши	150	Яблоки или айва	34.05	30.00			21	86
			Вода питьевая	129.00	129.00				
			Черешня или вишня	31.65	30.00				
			Вода	121.50	121.50				
			Сахар песок	18.00	18.00				
			Кислота лимонная	0.15	0.15				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						12	14	61	419
Полдник 15:30									
17	Фиточай	150	Сахар	5.25	5.25			15	52
			Смесь растительного сырья	1.50	1.50				
			Вода питьевая	141.00	141.00				
94	Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	50	Мука пшеничная	22.06	22.06				
			Сахар песок	0.88	0.88				
			Вода	34.71	34.71		2	19	61
			Дрожжи (прессованные)	0.88	0.88				
			Соль пищевая йодированная	0.44	0.44				
			Мargarин	1.47	1.47				
			Сметана	5.88	5.88				
Итого за Полдник						0	2	34	113
Итого за день						33	43	150	1089