

**Примерное циклическое 20-дневное меню для организации питания в возрастной категории от 4 до 7 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 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
1	Каша овсяная молочная жидкая	200	Геркулес	20.67	20.67	4	11	23	216
			Молоко	72.53	72.67				
			Вода питьевая	47.33	47.33				
			Сахар	3.33	3.33				
			Масло сливочное	3.33	3.33				
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						12	26	48	488
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	60	Помидоры свежие	33.84	2.88	1	4	2	43
			Огурцы свежие	26.28	21.00				
			Лук зеленый	9.00	7.20				
			Масло растительное	3.60	3.60				
7	Суп картофельный на курином бульоне	250	Картофель	50.00	35.00	8	3	20	143
			Морковь	20.00	16.00				
			Петрушка	2.50	1.85				
			Бульон куриный прозрачный №163	-	300.00				
			Соль пищевая йодированная	0.58	0.58				
			Мука пшеничная	25.00	25.00				
			Яйцо категории д1	12.50	12.50				
			Вода питьевая	40.00	40.00				
8	Фрикадельки мясные	80	Говядина (1 категории)	83.20	61.60	12	9	5	150
			Пшеничный хлеб	11.20	11.20				
			Вода питьевая	15.20	15.20				
			Соль пищевая йодированная	0.16	0.16				
9	Макаронные изделия	150	Макаронные изделия	52.50	42.00	5	4	26	165
10	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (ассорти)	20.00	50.00	2		31	128
			Сахар	20.00	20.00				
			Кислота лимонная пищевая	0.20	0.20				
			Вода питьевая	200.00	200.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						30	21	97	694
Полдник 15:30									
12	Кисломолочный продукт(кефир)	200	Кисломолочный продукт(кефир)	207.20	200.00	6	6	8	118
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							

№ 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	0.21	0.21				
Итого за Полдник						7	7	15	158
Итого за день						49	54	170	1387

НЕДЕЛЯ 1, день: вторник от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30ч									
19	Омлет натуральный	80	Яйцо категории Д1	53.33	53.33	6	7	3	100
			Молоко или Вода	20.67	20.67				
			Масло сливочное	2.67	2.67				
			Масло сливочное	6.67	6.67				
20	Икра овощная	50	Кабачки	27.90	18.65	1	2	2	31
			Баклажаны	19.85	17.85				
			Капуста белокачанная	14.40	11.50				
			Морковь	10.00	7.80				
			Лук репка	6.55	5.50				
			Томатное пюре	5.50	5.50				
			Масло растительное	2.50	2.50				
Соль пищевая йодированная	0.13	0.13							
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	220	Какао-порошок	6.60	6.60	4	4	28	160
			Сахар	22.00	22.00				
			Молоко	220.00	220.00				
Итого за Завтрак 1						15	17	50	413
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									
24	Салат из моркови с растительным маслом	60	Морковь	69.33	56.00	1	4	5	64
			Сахар	1.73	1.73				
			Масло растительное	4.20	4.20				
25	Суп крестьянский с крупой	200	Капуста белокачанная	30.00	24.00	3	5	9	131
			Картофель молодой	75.00	60.00				
			Морковь	10.00	8.00				
			Лук	10.00	8.00				
			Масло растительное	2.40	2.40				
			Крупа пшеничная	5.33	6.40				
			Вода питьевая	152.00	-				
Сметана	5.00	5.00							
26	Тефтели мясные	80	Говядина	70.00	51.00	5	6	7	169
			Пшеничный хлеб	4.91	4.91				
			Молоко	16.00	16.00				
			Лук	19.00	16.00				
			Масло сливочное	6.00	6.00				
27	Рис отварной	150	Мука пшеничная	4.00	4.00	3	6	36	210
			Масло сливочное	4.50	4.50				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Рис	53.55	53.55			17	69
			Плоды ягоды быстрозамороженные	21.00	21.00				
			Сахар	9.00	9.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Вода питьевая	170.00	170.00	2	1	13	65
			Хлеб пшеничный	30.00	30.00				
Итого за Обед						14	22	87	708
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200.00	200.00	1		20	92
			Мука пшеничная	30.00	30.00				
			Молоко	12.50	12.50				

№ 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	
30	Пирожок печёный с яблоком	50	Масло сливочное	2.00	2.00	1	2	18	98
			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					31	41	185	1357	

НЕДЕЛЯ 1, день: среда от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30

35	Запеканка манная с изюмом	250	Молоко пастеризованное 2,5%	125.00	125.00	11	6	66	361
			Вода	85.00	85.00				
			Крупа манная	57.50	57.50				
			Виноград сушеный (изюм)	12.75	12.75				
			Яйцо категории Д1	10.00	8.75				
			Сахар	10.00	8.75				
			Сметана 15%	5.00	5.00				
			Сухари	5.00	5.00				
Масло растительное для смазки	3.75	3.75							
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					13	14	93	548	

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	60	Огурцы	69.79	55.80		4	1	40
			Масло растительное	-	3.90				
			Соль пищевая йодированная	0.30	0.30				
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	Чир	56.27	37.60	8	3	13	105
			Картофель	60.00	42.00				
			Морковь	16.00	12.80				
			Лук	10.00	8.40				
			Пшено	4.00	4.00				
			Укроп	2.00	1.48				
			Петрушка	4.00	2.96				
			Вода питьевая	240.00	240.00				
Соль пищевая йодированная	0.70	0.70							
40	Суфле куриное	70	Куры	43.56	14.78	12	12	2	163
			Яйцо категории Д1	3.89	3.89				
			Масло для смазки форм	0.78	0.78				
			Соус молочный густой №371	-	5.83				
			Масло сливочное	-	1.94				
41	Каша гречневая рассыпчатая	150	Гречневая крупа	69.00	69.00	8	9	50	198
			Вода питьевая	105.00	105.00				
			Масло сливочное	6.00	6.00				
			Соль пищевая йодированная	0.38	0.38				
42	Компот из груши	200	Яблоки или айва	45.40	40.00			28	115
			Вода питьевая	172.00	172.00				
			Черешня или вишня	42.20	40.00				
			Вода	162.00	162.00				
			Сахар песок	24.00	24.00				

№ 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
			Кислота лимонная		0.20	0.20				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный		30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед							30	29	107	686
Полдник 15:30										
43	Кисломолочный продукт(йогурт)	200	Йогурт 1,5% жирности		279.00	270.00	4	4	7	108
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							5	6	24	190
Итого за день							48	49	229	1452

НЕДЕЛЯ 1, день: четверг от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30										
48	Каша ячневая молочная вязкая	200	Крупа ячневая		25.33	25.33	7	8	37	245
			Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%		150.67	150.67				
			Вола		34.67	34.67				
			Сахар		5.33	5.33				
			Масло коровье сладкосливочное		2.67	2.67				
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
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко		211.00	200.00	6	5	10	108
Итого за Завтрак 1							15	17	62	459
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										
14	Винегрет овощной	50	Огурцы соленые		9.40	7.50	1	5	4	63
			Капуста квашеная		10.70	7.50				
			Масло растительное		5.00	5.00				
			Свекла		9.55	7.50				
			Картофель		14.45	10.50				
			Морковь		6.30	5.00				
51	Суп гороховый с картофелем	250	Лук зеленый		9.40	7.50	5	5	17	143
			Картофель		65.00	65.00				
			Горох лущеный		20.00	20.00				
			Лук репчатый		12.50	12.50				
			Морковь		12.50	12.50				
			Петрушка (корень)		3.50	3.50				
			Масло сливочное		2.50	2.50				
			Соль пищевая йодированная		1.50	1.50				
			Бульон мясной прозрачный №99.2 или Отвар овощной		-	200.00				
		200.00	200.00							
52	Печень по-строгановски	80	Печень говяжья		84.24	69.92	11	8	5	140
			масло сливочное		2.40	2.40				
			Лук		10.08	8.40				
			Морковь		16.80	13.44				
			Мука пшеничная		2.40	2.40				
			Сметана		8.40	8.40				

№ 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		
			Вода питьевая		28.00	28.00						
			Соль пищевая йодированная		0.20	0.20						
53	Картофельное пюре	150	Картофель		157.50	110.25	4	5	8	124		
			Молоко		42.00	42.00						
			масло сливочное		3.75	3.75						
			Соль пищевая йодированная		1.50	1.50						
34	Кисель детский витаминизированный	200	Брусника		20.20	20.00			23	90		
			Вода		186.00	186.00						
			Сахар		20.00	20.00						
			Крахмал картофельный		9.00	9.00						
			Кисель с витаминами и пребиотиком		25.00	25.00						
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный		30.00	30.00	2	1	13	65		
Итого за Обед							23	24	70	625		
Полдник 15:30												
54	Кисломолочный продукт(ряженка)	200	Кисломолочный продукт(ряженка)		205.56	200.00	4	4	5	68		
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							5	5	12	108		
Итого за день							44	48	165	1288		
НЕДЕЛЯ 1, день: пятница от 4 до 7 лет												
Завтрак 1 08:30												
58	Омлет с овощами	150	Яйца категории Д1		69.23	69.23	10	9	5	238		
					Молоко						36.92	36.92
					Морковь						32.31	25.38
					Лук зеленый						11.54	9.23
					Капуста белокачанная						25.38	101,584.62
					Масло сливочное						11.54	11.54
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
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
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							18	24	47	555		
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	70	Капуста белокачанная		69.02	55.23	1	4	6	60		
					Лук зеленый						8.75	7.00
					или Морковь						8.75	7.00
					Кислота лимонная пищевая						0.21	0.21
					Вода питьевая						6.79	6.79
					Сахар						3.50	3.50
					Масло растительное						3.50	3.50
			Свекла		35.00	28.00						
			Картофель		35.00	24.50						
			Капуста белокачанная		50.00	40.00						
			Морковь		15.00	12.00						

№ 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
59	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	Лук	10.00	8.00	3	2	7	82
			Кислота лимонная пищевая	0.13	0.13				
			Соль пищевая йодированная	2.50	2.50				
			Петрушка	5.00	3.75				
			Сахар	1.00	1.00				
			Сметана	1.00	1.00				
60	Тефтели рыбные	80	Омуль	59.00	54.00	6	5	7	101
			Пшеничный хлеб	13.00	13.00				
			Молоко	22.00	22.00				
			Мука пшеничная	5.00	5.00				
			Масло растительное	3.00	3.00				
27	Рис отварной	150	Масло сливочное	4.50	4.50	3	6	36	210
			Рис	53.55	53.55				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Фрукты/ягоды быстрозамороженные	21.00	21.00			17	69
			Сахар	9.00	9.00				
			Вода питьевая	170.00	170.00				
61	Гренки из пшеничного хлеба	20	Хлеб пшеничный формовой	37.50	37.50	3		17	82
Итого за Обед						16	17	90	604
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200.00	200.00	1		20	92
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						2	2	48	190
Итого за день						36	43	195	1396
НЕДЕЛЯ 2, день: понедельник от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
66	Каша молочная "Дружба"	200	Рис	16.00	16.00	7	8	61	232
			Крупа пшеничная	20.00	20.00				
			Молоко	103.00	103.00				
			Вода питьевая	69.00	69.00				
			Сахар	5.00	5.00				
			Масло сливочное	5.00	5.00				
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
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211.00	200.00	6	5	10	108
Итого за Завтрак 1						15	17	86	446
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 питьевая	11.11	33.32				
Итого за Завтрак 2						0	0	5	28
Обед 12:00									
38	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	Огурцы	69.79	55.80		4	1	40
			Масло растительное	-	3.90				
			Соль пищевая йодированная	0.30	0.30				

№ 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	
68	Суп фасолевый	200	Фасоль	24.00	24.00	6	1	19	105
			Картофель	74.60	56.00				
			Вода или бульон	240.00	240.00				
			Лук репчатый	10.00	8.40				
			Морковь	16.00	12.80				
			Укроп	0.30	0.20				
69	Биточки паровые мясные	80	Говядина	50.00	37.00	5	6	6	110
			Пшеничный хлеб	9.00	9.00				
			Молоко	11.00	11.00				
			Масло сливочное	2.00	2.00				
41	Каша гречневая рассыпчатая	150	Гречневая крупа	69.00	69.00	8	9	50	198
			Вода питьевая	105.00	105.00				
			Масло сливочное	6.00	6.00				
			Соль пищевая йодированная	0.38	0.38				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды/ягоды быстрозамороженные	21.00	21.00			17	69
			Сахар	9.00	9.00				
			Вода питьевая	170.00	170.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						21	21	106	587
Полдник 15:30									
12	Кисломолочный продукт (кефир)	200	Кисломолочный продукт(кефир)	207.20	200.00	6	6	8	118
70	Печенье, витаминизированное с брусникой	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						7	8	21	218
Итого за день						43	46	218	1279
НЕДЕЛЯ 2, день: вторник от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
72	Пудинг пшеничный	200	Вода питьевая	166.00	166.00	11	9	56	349
			Крупа пшено шлифованная	58.00	57.40				
			Молоко пастеризованное 2,5%	50.00	50.00				
			Яйцо категории Д1	23.00	20.10				
			Сахар песок	16.00	16.00				
			Сметана 15%	4.00	4.00				
			Сухари	4.00	4.00				
			Масло сливочное	4.00	4.00				
			Масло сливочное для смазывания форм	2.00	2.00				
11	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40.00	40.00	2	1	17	86
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						13	17	87	557
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	60	Морская капуста	42.00	42.00	1	4	2	52
			Морковь	18.00	18.00				
			Клюква	6.00	5.70				
			Масло растительное	4.20	4.20				

№ 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
			Сахар песок	3.00	3.00				
			Соль пищевая йодированная	0.14	0.14				
74	Суп-пюре из разных овощей	250	Вода или бульон	187.50	187.50	3	5	9	92
			Морковь	38.75	30.23				
			Молоко пастеризованное 2,5%	37.50	37.50				
			Капуста белокачанная	31.25	25.00				
			Картофель	30.00	22.50				
			Лук репка	12.00	10.08				
			Масло сливочное	5.00	5.00				
			Мука пшеничная в/с	5.00	5.00				
			Соль пищевая йодированная	2.00	2.00				
75	Запеканка из печени с рисом	180	Печень говяжья, мороженая	132.32	109.75	22	11	20	261
			Лук репка	52.54	44.08				
			Крупа рисовая	22.38	22.09				
			Масло сливочное	9.73	9.73				
			Яйцо категории Д1	8.95	7.78				
			Яйцо категории Д1 для смазки	3.41	3.41				
			Масло растительное для смазки	2.92	2.92				
			Соль пищевая йодированная	0.72	0.72				
10	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (ассорти)	20.00	50.00	2		31	128
			Сахар	20.00	20.00				
			Кислота лимонная пищевая	0.20	0.20				
			Вода питьевая	200.00	200.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						30	21	75	598
Полдник 15:30									
17	Фиточай	200	Сахар	7.00	7.00			19	69
			Смесь растительного сырья	2.00	2.00				
			Вода питьевая	188.00	188.00				
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						1	2	37	167
Итого за день						44	40	209	1368
НЕДЕЛЯ 2, день: среда от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
78	Омлет натуральный с сыром	80	Яйцо категории Д1	53.33	53.33	10	16	1	185
			Молоко или вода питьевая	20.00	20.00				
			Сыр	11.33	10.67				
			Масло сливочное	2.67	2.67				
			Масло сливочное	6.67	6.67				
79	Салат из картофеля с зеленым горошком	70	Картофель	38.36	28.00	1	4	7	66
			Морковь	13.16	10.50				
			Горошек зеленый консервированный	16.17	10.50				
			Лук зеленый	8.75	7.00				
			Огурец свежий	14.00	11.20				
			Масло растительное	3.50	3.50				
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
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное						66

№ 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 10:30									
50	Фрукты (бананы)	100	Бананы	167.00	100.00	1	2	21	96
Итого за Завтрак 2									
Обед 12:00									
80	Салат из моркови с сухофруктами	60	Морковь	60.00	46.80	1	4	10	77
			Виноград сушеный (изюм)	6.60	6.60				
			Сахар песок	3.60	6.00				
			Масло растительное	3.60	3.60				
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	Чир	56.27	37.60	8	3	13	105
			Картофель	60.00	42.00				
			Морковь	16.00	12.80				
			Лук	10.00	8.40				
			Пшено	4.00	4.00				
			Укроп	2.00	1.48				
			Петрушка	4.00	2.96				
			Вода питьевая	240.00	240.00				
			Соль пищевая йодированная	0.70	0.70				
81	Котлеты московские в соусе	70	Говядина (мясо котлетное)	46.10	42.68	9	5	7	109
			Вода питьевая	17.07	17.07				
			Хлеб пшеничный формовой	11.95	11.95				
			Масло растительное для смазки	3.41	3.41				
			Сухари	3.41	3.41				
			Лук репка	0.27	0.27				
			Соль пищевая йодированная	0.68	0.68				
9	Макароны отварные	150	Макароны отварные	52.50	42.00	5	4	26	165
34	Кисель детский витаминизированный	200	Брусника	20.20	20.00			23	90
			Вода	186.00	186.00				
			Сахар	20.00	20.00				
			Крахмал картофельный	9.00	9.00				
			Кисель с витаминами и пребиотиком	25.00	25.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед									
Полдник 15:30									
43	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	Йогурт 1,5% жирности	372.00	360.00	4	4	7	108
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	18.72	18.72				
			Кулинарный жир	0.95	0.95				
Итого за Полдник									
Итого за день									
НЕДЕЛЯ 2, день: четверг от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
85	Каша манная молочная	250	Крупа манная	55.00	55.00	10	9	43	296
			Молоко	57.50	57.50				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
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									
Завтрак 2 10:30									
5	Фрукты (яблоки)	100	Яблоки	100.00	100.00			10	47
Итого за Завтрак 2									
Обед 12:00									
86	Салат из вареной свеклы	60	Свекла	72.96	57.00	1	4	5	56
			Масло растительное	3.00	3.00				
			Картофель	75.00	60.00				

№ 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	
87	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Макаронные изделия	8.00	8.00	2	2	14	84
			Морковь	10.00	8.00				
			Лук репчатый	9.60	8.00				
			Масло растительное	2.00	2.00				
			Вода питьевая	150.00	150.00				
88	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	Курица	77.00	37.00	9	13	10	191
			Хлеб пшеничный	9.00	9.00				
			Молоко или вода	13.00	13.00				
			Внутренний жир	2.00	2.00				
			Масло сливочное	5.00	5.00				
			Сыр	3.30	3.00				
41	Каша гречневая рассыпчатая	150	Гречневая крупа	69.00	69.00	8	9	50	198
			Вода питьевая	105.00	105.00				
			Масло сливочное	6.00	6.00				
			Соль пищевая йодированная	0.38	0.38				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды ягоды быстрозамороженные	21.00	21.00			17	69
			Сахар	9.00	9.00				
			Вода питьевая	170.00	170.00				
61	Гренки из пшеничного хлеба	20	Хлеб пшеничный формовой	37.50	37.50	3		17	82
Итого за Обед					23	28	113	680	
Полдник 15:30									
54	Кисломолочный продукт(ряженка)	200	Кисломолочный продукт(ряженка)	205.56	200.00	4	4	5	68
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					5	5	12	108	
Итого за день					48	51	201	1340	
НЕДЕЛЯ 2, день: пятница от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
90	Каша кукурузная молочная жидкая	200	Крупа кукурузная	40.00	39.80	6.4	6.4	37.6	233.6
			Вода	68.00	68.00				
			Молоко пастеризованная	100.00	100.00				
			Сахар	5.00	5.00				
			Масло сливочное	5.00	5.00				
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				
49	Сметана 15%	5	Сметана 15%	5.00	5.00		1		8
Итого за Завтрак 1					13.4	15.4	66.6	458.6	
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									
01	Салат из помидоров с репчатым луком и с растительным	60	Соль пищевая йодированная	0.15	0.15	1	4	4	53
			Томат	56.40	48.00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
71	маслом	200	Лук Масло растительное	12.00 4.20	10.08 4.20				
92	Щи по-уральскн (с крупой)	220	Геркулес Томат-паста Квашеная капуста Морковь Лук Масло растительное Вода питьевая	4.40 11.00 62.92 11.00 10.56 4.40 187.00	4.40 11.00 44.00 8.80 8.80 4.40 187.00	1	4	6	73
93	Плов из мяса	180	Говядина (1 категория) Рис Масло растительное Лук Морковь Томат-паста	90.00 46.80 7.20 9.90 13.50 4.50	66.60 46.80 7.20 8.10 10.80 4.50	12	14	31	316
10	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (ассорти) Сахар Кислота лимонная пищевая Вода питьевая	20.00 20.00 0.20 200.00	50.00 20.00 0.20 200.00	2		31	128
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						18	23	85	635
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 Сахар песок Вода Дрожжи (прессованные) Соль пищевая йодированная Маргарин Сметана	22.06 0.88 34.71 0.88 0.44 1.47 5.88	22.06 0.88 34.71 0.88 0.44 1.47 5.88		2	19	61
Итого за Полдник						1	2	39	153
Итого за день						32.4	40.4	200.6	1292.6
НЕДЕЛЯ 3, день: понедельник от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
1	Каша овсяная молочная жидкая	250	Геркулес Молоко Вода питьевая Сахар Масло сливочное	25.83 90.67 59.17 4.17 4.17	25.83 90.83 59.17 4.17 4.17	6	13	28	270
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						14	19	51	443
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	60	Капуста белокочанная Свекла Масло растительное Лимонная кислота 2% Соль пищевая йодированная	48.00 28.80 6.00 3.00 0.15	38.40 23.04 6.00 3.00 0.15	1	6	3	71
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	Чир Картофель Морковь Лук Пшено Укроп	56.27 60.00 16.00 10.00 4.00 2.00	37.60 42.00 12.80 8.40 4.00 1.48	8	3	13	105

№ 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
			Петрушка		4.00	2.96				
			Вода питьевая		240.00	240.00				
			Соль пищевая йодированная		0.70	0.70				
88	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	80	Курица		61.60	29.60	7	10	8	153
			Хлеб пшеничный		7.20	7.20				
			Молоко или вода		10.40	10.40				
			Внутренний жир		1.60	1.60				
			Масло сливочное		4.00	4.00				
			Сыр		2.64	2.40				
98	Макаронные изделия с овощами	150	Макаронные изделия из муки в/с		39.38	39.38	5	3	26	155
			Морковь		26.25	20.48				
			Горошек зеленый		11.85	7.65				
			Томатное пюре		9.00	9.00				
			Масло сливочное		4.50	4.50				
			Соль пищевая йодированная		2.25	2.25				
			Укроп		1.13	0.83				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды ягоды быстрозамороженные		21.00	21.00			17	69
			Сахар		9.00	9.00				
			Вода питьевая		170.00	170.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный		30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед							23	23	80	618
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				
			Соль пищевая йодированная		0.38	0.38				
54	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	Кисломолочный продукт(ряженка)		205.56	200.00	4	4	5	68
Итого за Полдник							7	5	20	152
Итого за день							45	49	172	1309
НЕДЕЛЯ 3, день: вторник от 4 до 7 лет										
Завтрак 1 08:30										
102	Макаронные изделия с сыром	200	Макаронные изделия из муки в/с		62.44	62.44	8	9	36	261
			Масло сливочное		9.76	9.76				
			Сыр голландский		5.85	5.56				
			Соль пищевая йодированная		1.85	1.85				
			Масло растительное для смазки		2.93	2.93				
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				
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							15	21	63	502
Завтрак 2										
23	Фрукты (груша)	100	Фрукты (груша)		17.76	16.00			10	46
Итого за Завтрак 2							0	0	10	46
Обед 12:00										
103	Салат из свежих овощей «Витаминный» с растительным	60	Томат		24.00	20.40	1	4	5	50
			Огурцы		18.00	17.10				
			Салат кочанный		18.00	12.00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
103	маслом	200	Лук зеленый	10.80	8.70	6	7	8	90
			Масло растительное	4.20	4.20				
			Соль пищевая йодированная	0.15	0.15				
104	Суп-пюре из зеленого горошка	250	Горошек зеленый консервированный	50.00	50.00	4	6	17	137
			Морковь	6.25	6.25				
			Крупа рисовая	12.50	12.50				
			Масло сливочное	5.00	5.00				
			Молоко	75.00	75.00				
			Сахар	1.25	1.25				
			Бульон или Вода	112.50	112.50				
105	Мясо тушеное с овощами в соусе	80	Говядина	64.00	47.27	7	6	5	107
			Морковь	6.40	6.40				
			Картофель	32.36	24.36				
			Горошек зеленый консервированный	3.27	2.18				
			Томат-паста	2.40	2.40				
			Мука пшеничная	1.46	1.46				
			Лук	1.60	1.60				
			Масло сливочное	1.82	1.82				
			Овощной отвар или вода	-	20.73				
53	Картофельное пюре	150	Картофель	157.50	110.25	4	5	8	124
			Молоко	42.00	42.00				
			масло сливочное	3.75	3.75				
			Соль пищевая йодированная	1.50	1.50				
10	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (ассорти)	20.00	50.00	2		31	128
			Сахар	20.00	20.00				
			Кислота лимонная пищевая	0.20	0.20				
			Вода питьевая	200.00	200.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						20	22	79	611
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200.00	200.00	1		20	92
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						2	2	37	174
Итого за день						37	45	189	1333

НЕДЕЛЯ 3, день: среда от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30									
48	Каша ячневая молочная вязкая	200	Крупа ячневая	25.33	25.33	7	8	37	245
			Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%	150.67	150.67				
			Вода	34.67	34.67				
			Сахар	5.33	5.33				
			Масло коровье сладкосливочное	2.67	2.67				
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				
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				

№ 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					13	15	77	488	
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	100	Огурцы	116.31	93.00				
			Масло растительное	-	6.50		7	2	67
			Соль пищевая йодированная	0.50	0.50				
106	Суп картофельный с клецками	250	Картофель	66.67	50.00				
			Морковь	12.50	10.00				
			Лук репчатый	12.00	10.00				
			Масло растительное	2.50	2.50				
			Бульон или вода	187.50	187.50	2	3	13	87
			Мука пшеничная	20.02	20.02				
			масло сливочное	2.33	2.33				
			Яйцо категории Д1	5.67	5.67				
			Вода или молоко	31.33	31.33				
			Соль пищевая йодированная	0.58	0.58				
15	Биточки,рубленые из курицы	80	Курица	98.00	59.00				
			или филе курицы (полуфабрикат)	60.00	59.00				
			Молоко	21.00	21.00	12	12	7	190
			или Вода питьевая	21.00	21.00				
			Масло сливочное	3.00	3.00				
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	200	Плоды ягоды быстрозамороженные	21.00	21.00				
			Сахар	9.00	9.00			17	69
			Вода питьевая	170.00	170.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед					22	30	92	636	
Полдник 15:30									
43	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	Йогурт 1,5% жирности	372.00	360.00	4	4	7	108
55	Печенье, витаминизированное с шиповником	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32.10	27.45				
			Сахар песок	10.70	10.68				
			Масло сливочное	6.42	5.39				
			Меланж	1.77	0.48	1	1	7	40
			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					40	50	188	1300	
НЕДЕЛЯ 3, день: четверг от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
108	Каша с ягодами	200	Крупа (манная или рисовая)	22.67	22.67				
			Ягоды (малина, клубника, черная или красная)	152.00	92.00				
			Вода питьевая	84.00	84.00	2	5	35	197
			Сахар	10.67	10.67				
			Масло сливочное	6.67	6.67				
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	17	58	427	

№ 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 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	60	Капуста белокачанная	62.40	49.92	1	5	4	62	
			Морская капуста (консервированная)	12.00	12.00					
			Масло растительное	4.80	4.80					
			Лимонная кислота 2%	3.00	3.00					
			Сахар песок	1.80	1.80					
			Соль пищевая йодированная	0.15	0.15					
110	Борщ сибирский	250	Свекла	48.30	38.65	8	8	18	187	
			Капуста свежая	24.15	19.33					
			Картофель	12.80	9.65					
			Фасоль	9.65	9.65					
			Морковь	12.08	9.65					
			Лук репчатый	11.60	9.65					
			Томатное пюре	7.25	7.25					
			Кулинарный жир	3.88	3.88					
			Чеснок	1.20	0.98					
			Сахар песок	2.43	2.43					
			Уксус 3%	1.45	1.45					
			Вода питьевая	193.23	193.23					
			Фрикадельки мясные №141(2010)	-	17.50					
111	Печень, тушенная в сметанном соусе	80	Печень говяжья, охлажденная	61.60	56.80	11	8	5	135	
			Вода питьевая	22.00	22.00					
			Сметана 15%	20.00	20.00					
			Масло сливочное	5.04	5.04					
			Мука пшеничная в/с	3.44	3.44					
			Соль пищевая йодированная	0.62	0.62					
27	Рис отварной	150	Масло сливочное	4.50	4.50	3	6	36	210	
			Рис	53.55	53.55					
34	Кисель детский витаминизированный	200	Брусника	20.20	20.00			23	90	
			Вода	186.00	186.00					
			Сахар	20.00	20.00					
			Крахмал картофельный	9.00	9.00					
			Кисель с витаминами и пребиотиком	25.00	25.00					
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13		65
Итого за обед						25	28	99	749	
Полдник 15:30										
17	Фиточай	200	Сахар	7.00	7.00			19	69	
			Смесь растительного сырья	2.00	2.00					
			Вода питьевая	188.00	188.00					
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	47	167	
Итого за день						36	47	214	1390	
НЕДЕЛЯ 3, день: пятница от 4 до 7 лет										
Завтрак 1 08:30										
			Яйцо категории Д1	1.38	55.38					
			Молоко	42.46	42.46					

№ 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
114	Омлет с зеленым горошком	120	Мука пшеничная	5.54	5.54	10	12	13		179
			Горошек зеленый консервированный	18.46	12.92					
			Масло сливочное	5.54	5.54					
56	Икра кабачковая для детского питания	60	Икра кабачковая для детского питания	63.00	60.00	1	3	5		47
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50.00	50.00					
			Варенье или мед	30.00	30.00			14		56
			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						14	21	52		428
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	80	Помидоры свежие	45.12	3.84	1	5	2		57
			Огурцы свежие	35.04	28.00					
			Лук зеленый	12.00	9.60					
			Масло растительное	4.80	4.80					
25	Суп крестьянский с крупой	200	Капуста белокачанная	30.00	24.00	3	5	9		131
			Картофель молодой	75.00	60.00					
			Морковь	10.00	8.00					
			Лук	10.00	8.00					
			Масло растительное	2.40	2.40					
			Крупа пшеничная	5.33	6.40					
			Вода питьевая	152.00	-					
			Сметана	5.00	5.00					
32	Рыба белая, запеченная с помидорами	70	Муксун	40.95	23.60	13	1	1		75
			Мука пшеничная	11.67	11.67					
			Помидоры свежие	53.84	45.77					
			Масло растительное	2.16	2.16					
			Сыр	5.83	5.83					
			Маргарин	1.34	1.34					
16	Капуста тушеная	150	Капуста белокачанная	150.00	120.00	3	5	6		100
			Морковь	18.75	15.00					
			Лук	20.00	16.75					
			Масло сливочное	3.13	3.13					
			Мука пшеничная	2.50	2.50					
			Томат-паста	2.50	2.50					
			Масло растительное	2.50	2.50					
			Петрушка	4.38	3.25					
			Вода питьевая	31.25	31.25					
			Соль пищевая йодированная	1.25	1.25					
42	Компот из груши	200	Яблоки или айва	45.40	40.00			28		115
			Вода питьевая	172.00	172.00					
			Яерешня или вишня	42.20	40.00					
			Вода	162.00	162.00					
			Сахар песок	24.00	24.00					
			Кислота лимонная	0.20	0.20					

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						22	17	59	543
Полдник 15:30									
12	Кисломолочный продукт (кефир)	200	Кисломолочный продукт(кефир)	207.20	200.00	6	6	8	118
70	Печенье, витаминизированное с брусникой	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						7	8	21	218
Итого за день						43	46	143	1237

НЕДЕЛЯ 4, день: понедельник от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30									
116	Запеканка пшеничная	200	Вода питьевая	168.00	168.00	7	2	44	223
			Крупа пшеничная	52.00	52.00				
			Сахар	8.00	8.00				
			Яйцо категории Д1	7.80	6.80				
			Сметана 15%	4.00	4.00				
			Сухари	4.00	4.00				
			Масло растительное	3.00	3.00				
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				
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						9	10	71	410
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	100	Картофель	6.00	45.00	2	5	12	101
			Капуста морская консервированная	20.20	20.00				
			Свекла	16.60	13.00				
			Морковь	10.00	8.00				
			Лук репчатый	8.30	7.00				
			Масло растительное	5.00	5.00				
			Петрушка (зелень)	4.10	3.00				
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	Чир	56.27	37.60	8	3	13	105
			Картофель	60.00	42.00				
			Морковь	16.00	12.80				
			Лук	10.00	8.40				
			Пшено	4.00	4.00				
			Укроп	2.00	1.48				
			Петрушка	4.00	2.96				
			Вода питьевая	240.00	240.00				
Соль пищевая йодированная	0.70	0.70							
118	Гуляш из отварного мяса	80	Говядина	87.50	64.50	11	8	3	125
			Морковь	9.50	7.50				
			Лук	8.50	7.00				
			Томат-паста	3.00	3.00				
			Масло сливочное	2.50	2.50				
			Мука пшеничная	2.00	2.00				

№ 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	
			Овощной отвар		-	26.50					
53	Картофельное пюре	150	Картофель		157.50	110.25	4	5	8	124	
			Молоко		42.00	42.00					
			масло сливочное		3.75	3.75					
			Соль пищевая йодированная		1.50	1.50					
34	Кисель детский витаминизированный	200	Брусника		20.20	20.00				23	90
			Вода		186.00	186.00					
			Сахар		20.00	20.00					
			Крахмал картофельный		9.00	9.00					
			Кисель с витаминами и пребиотиком		25.00	25.00					
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный		30.00	30.00	2	1	13	65	
Итого за Обед							27	22	72	610	
Полдник 15:30											
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный		200.00	150.00	1		20	92	
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	33	173	
Итого за день							40	36	197	1289	

НЕДЕЛЯ 4, день: вторник от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30										
85	Каша манная молочная	200	Крупа манная		44.00	44.00	8	7	34	236
			Молоко		46.00	46.00				
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Вода питьевая		120.00	120.00	6	5	10	108
			Молоко		211.00	200.00				
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				
49	Сметана 15%	5	Сметана 15%		5.00	5.00		1		8
Итого за Завтрак 1							17	17	64	482
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	100	Огурцы		116.31	93.00		7	2	67
			Масло растительное		-	6.50				
			Соль пищевая йодированная		0.50	0.50				
120	Суп-лапша домашняя	200	Вода или бульон		190.00	190.00	5	5	18	141
			Яйцо категории Д1		18.40	16.10				
			Лапша домашняя		16.00	16.00				
			Мука пшеничная		14.00	14.00				
			Морковь		10.00	6.00				
			Лук репка		9.60	8.06				
			масло сливочное		4.00	4.00				
			Петрушка корень		2.60	1.94				
			Соль пищевая йодированная		1.60	1.60				
8	Фрикадельки мясные	70	Говядина (1 категории)		72.80	53.90	11	8	4	132
			Пшеничный хлеб		9.80	9.80				
			Вода питьевая		13.30	13.30				
			Соль пищевая йодированная		0.14	0.14				
			Морковь		40.65	32.55				

№ 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	
133	Овощи в молочном соусе	150	Картофель	41.25	30.90	3	3	13	91
			Горошек зеленый консервированный	23.10	15.00				
			Капуста белокачанная	41.70	33.30				
			Соус №295	-	51.00				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды ягоды быстрозамороженные	21.00	21.00			17	69
			Сахар	9.00	9.00				
			Вода питьевая	170.00	170.00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед					21	24	67	565	
Полдник									
12	Кисломолочный продукт (кефир)	200	Кисломолочный продукт(кефир)	207.20	200.00	6	6	8	118
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					7	7	15	158	
Итого за день					45	48	156	1252	
НЕДЕЛЯ 4, день: среда от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
121	Омлет натуральный с морковью	100	Яцо категории Д1	61.54	61.54	8	16	3	172
			Молоко или вода	18.46	18.46				
			Морковь	36.92	27.69				
			Масло сливочное	12.31	12.31				
134	Салат из горошка зеленого (консервированного)	70	Горошек зеленый консервированный	102.34	66.50	1	4	7	66
			Масло растительное	-	2.80				
			Петрушка	0.95	0.70				
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	25	48	448	
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	100	Морковь	23.90	19.00		6	6	72
			Огурцы	20.00	20.00				
			Томат	28.20	24.00				
			Яблоки	34.30	24.00				
			Салат	8.00	8.00				
			Масло растительное	5.00	5.00				
87	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Картофель	75.00	60.00	2	2	14	84
			Макаронные изделия	8.00	8.00				
			Морковь	10.00	8.00				
			Лук репчатый	9.60	8.00				
			Масло растительное	2.00	2.00				
			Вода	150.00	150.00				
123	Тефтели из печени с рисом	70	Печень говяжья, мороженая	42.00	34.86	9	4	10	118
			Молоко пастеризованное 2,5%	35.00	35.00				
			Лук репчатый	14.70	12.32				
			Крупа рисовая	10.50	10.36				
			Яйцо категории Д1	6.72	5.88				
			Мука пшеничная высшего сорта	2.80	2.80				

№ 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
			Масло сливочное		2.80	2.80				
			Масло сливочное для смазывания форм		1.40	1.40				
			Соль пищевая йодированная		0.48	0.48				
27	Рис отварной	150	Масло сливочное		4.50	4.50	3	6	36	210
			Рис		53.55	53.55				
10	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (ассорти)		20.00	50.00	2		31	128
			Сахар		20.00	20.00				
			Кислота лимонная пищевая		0.20	0.20				
			Вода питьевая		200.00	200.00				
130	Бутерброд с сыром	20	Сыр Голландский 8%		7.18	6.60	2	5	5	76
			Масло сливочное		3.40	3.40				
			Пшеничный хлеб		10.00	10.00				
Итого за Обед							18	23	102	688
Полдник										
54	Кисломолочный продукт(ряженка)	200	Кисломолочный продукт(ряженка)		205.56	200.00	4	4	5	68
			Мука пшеничная высшего сорта		27.30	27.30				
124	Пирог открытый сладкий	50	Масло сливочное		1.35	1.35	3	2	28	138
			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							7	6	33	206
Итого за день							40	54	193	1388

НЕДЕЛЯ 4, день: четверг от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30										
125	Суп молочный с крупой	200	Молоко пастеризованное 2,5%		140.00	140.00	5	5	16	130
			Вода питьевая		60.00	60.00				
			Крупа рисовая		12.00	11.88				
			Масло сливочное		2.00	2.00				
			Сахар		1.60	1.60				
			Соль пищевая йодированная		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							8	10	50	324
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	70	Морковь		49.00	38.22	1	6	4	1
			Зеленый горошек (консервированный)		43.40	28.21				
			Масло растительное		5.60	5.60				
			Соль пищевая йодированная		0.18	0.18				
122	Суп-пюре из птицы	200	Курица		45.60	31.40	8	10	10	159
			Крупа рисовая		10.00	10.00				
			Масло сливочное		4.00	4.00				
			Молоко		60.00	60.00				
			Бульон или вода		140.00	140.00				
			Говядина		81.36	59.76				
			Морковь		3.60	2.87				

№ 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
127	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	220	Лук репчатый	3.60	2.87	9	8	10	277	
			Жир топленый	3.60	3.60					
			Томатное пюре	8.63	8.63					
			Мука пшеничная	2.87	2.87					
			Картофель отварные	-	108.01					
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Фрукты ягоды быстрозамороженные	21.00	21.00			17	69	
			Сахар	9.00	9.00					
			Вода питьевая	170.00	170.00					
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65	
Итого за Обед						20	25	54	571	
Полдник 15:30										
43	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	Йогурт 1,5% жирности	372.00	360.00	4	4	7	108	
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						5	5	14	148	
Итого за день						34	42	139	1139	

НЕДЕЛЯ 4, день: пятница от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30										
90	Каша кукурузная молочная жидкая	200	Крупа кукурузная	40.00	39.80	6.4	6.4	37.6	233.6	
			Вода	68.00	68.00					
			Молоко пастеризованная	100.00	100.00					
			Сахар	5.00	5.00					
			Масло сливочное	5.00	5.00					
			Соль пищевая йодированная	1.00	1.00					
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						22.4	28.4	60.6	594.6	
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										
6	Салат из помидоров и огурцов	60	Помидоры свежие	33.84	2.88	1	4	2	43	
			Огурцы свежие	26.28	21.00					
			Лук зеленый	9.00	7.20					
			Масло растительное	3.60	3.60					
92	Щи по-уральски (с крупой)	220	Геркулес	4.40	4.40	1	4	6	73	
			Томат-паста	11.00	11.00					
			Квашеная капуста	62.92	44.00					
			Морковь	11.00	8.80					
			Лук	10.56	8.80					
			Масло растительное	4.40	4.40					
			Вода питьевая	187.00	187.00					
129	Котлеты или биточки рыбные	80	Муксун	90.67	48.00	10	1	13	98	
			Филе	55.47	48.00					
			Молоко пастеризованное	20.27	20.27					
			Хлеб пшеничный формовой	14.93	14.93					
			Сухари	7.47	7.47					

№ 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
			Масло растительное	2.13	2.13				
			Соль пищевая йодированная	0.23	0.23				
131	Картофель отварной с маслом	150	Картофель	197.14	147.86	3	8	16	144
			Масло растительное	7.14	7.14				
			Соль пищевая йодированная	1.14	1.14				
42	Компот из груши	200	Яблоки или айва	45.40	40.00			28	115
			Вода питьевая	172.00	172.00				
			Черешня или вишня	42.20	40.00				
			Вода	162.00	162.00				
			Сахар песок	24.00	24.00				
			Кислота лимонная	0.20	0.20				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30.00	30.00	2	1	13	65
Итого за Обед						17	18	78	538
Полдник 15:30									
17	Фиточай	200	Сахар	7.00	7.00			19	69
			Смесь растительного сырья	2.00	2.00				
			Вода питьевая	188.00	188.00				
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						0	2	38	130
Итого за день						39.4	48.4	181.6	1290.6