

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион питания для детей 1-3; 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в ДОУ** | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | | |
|  | |  |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | | |
| **День: 1** | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | | |
| **Возрастная категория: 1-3; 3-7** | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | |  | | |  | | |  | | | |
| **№ рецептуры** | | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса брутто,г** | | | | **Масса нетто,г** | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Энерг.цен.(ккал)** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные в-ва, мг** | | | | | | |
| **Белки** | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | |  | | **В1** | | **В2** | | **С** | | | | **Са** | | | | **Fe** | | |
|  | | **Завтрак 1** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
| **9** | | **1.Салат из моркови** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -морковь | 39/66,30 | | | | 31/53,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -сахар | 1/1,8 | | | | 1/1,180 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -масло растительное | 3,5/5,5 | | | | 3,5/5,50 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | | |  | 0,46/  0,79 | 0,7/  1,2 | | | 3,7/  6,34 | | | | 23,4/  40,11 | | 0,021/  0,04 | | 0,024/  0,04 | | 1,5/2,57 | | | | 11,2/19,2 | | | | 0,21/  0,36 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **35/60** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
| **104** | | **2.Макароны с маслом и сыром** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -макаронные изделия | 32/41,00 | | | | 32/41,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | *Масса отварных макаронных изделий* |  | | | | 91/117,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -сыр | 10,60/12,72 | | | | 10/12,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -масло сливочное | 4/6,00 | | | | 4/6,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | | |  | 3,57/  4,42 | 5,2/  6,44 | | | 19/23,52 | | | | 141/174,57 | | 0,04/0,05 | | 0,01/  0,01 | | 0/0 | | | | 8,4/10,4 | | | | 0,5/  0,62 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **105/135** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **3.Яйцо вареное** | 1 шт. | | | | **40/40** | 5,08/  5,08 | 4,6/4,6 | | | 0,28/0,28 | | | | 62,8/62,8 | | 0,028/  0,03 | | 0,176/  0,18 | | 0/0 | | | | 8,4/8,4 | | | | 0,5/  0,5 | | |
| **263** | | **4.Чай с сахаром** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -чай | 0,6/0,7 | | | | 0,6/0,7 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -чай-заварка | 38/45,00 | | | | 38/45,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - сахар | 10/12,0 | | | | 10/12,0 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - вода | 102/123,0 | | | | 102/123,0 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | | |  | 0,15/  0,18 | 0/0 | | | 10,5/12,6 | | | | 42/50,4 | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | | | 9/10,8 | | | | 0,6/  0,72 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **150/180,0** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **5.Бутерброд с маслом** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -хлеб пшеничный | 20/40,00 | | | | 20/40,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -масло сливочное | 7/10,00 | | | | 7/10,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | | |  | 0,65/  1,3 | 2,48/  4,96 | | | 4,05/8,1 | | | | 41,31/  82,62 | | 0,005/  0,01 | | 0,127/  0,25 | | 0/0 | | | | 2,16/4,32 | | | | 0,16/  0,32 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **20/7** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | | | |  | 9,91/  11,77 | 12,98/  17,2 | | | 37,53/50,85 | | | | 310,51/  410,51 | | 0,094/  0,12 | | 0,337/  0,48 | | 1,5/2,57 | | | | 39,16/  53,12 | | | | 1,97/  2,52 | | |
|  | | **Завтрак 2** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **Банан** | 185 | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | | |  | 1,95/  1,95 | 0,65/  0,65 | | | 27,3/27,3 | | | | 124,8/  124,8 | | 0,05/0,05 | | 0,127/  0,13 | | 0/0 | | | | 2,16/2,16 | | | | 0,16/  0,16 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **185** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК** |  | | | |  | 1,95/  1,95 | 0,65/  0,65 | | | 27,3/27,3 | | | | 124,8/  124,8 | | 0,05/0,05 | | 0,127/  0,13 | | 0/0 | | | | 2,16/2,16 | | | | 0,16/  0,16 | | |
|  | | **Обед** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
| **42\*** | | **1. Суп рыбный из консервов** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - горбуша натуральная, консервы | 40/50 | | | | 40/50,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - картофель | 74,6/93,40 | | | | 56/70,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -морковь | 16/20,00 | | | | 12,8/16,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - лук репчатый | 10/12,50 | | | | 8,4/10,50 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -крупа рисовая или пшено | 8/10,00 | | | | 8/10,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - вода | 240/300,0 | | | | 240/300,0 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | | |  | 2,3/  2,88 | 2,3/  2,88 | | | 15/18,75 | | | | 92,7/  115,88 | | 0,1/0,13 | | 0,06/  0,08 | | 9,1/11,38 | | | | 26,7/  33,38 | | | | 1/  1,25 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **200/250** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
| **52\*** | | **2. Картофель и овощи тушеные в соусе** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - картофель | 140/140,00 | | | | 105/105,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - морковь | 24,4/24,40 | | | | 19,5/19,50 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -лук репчатый | 14,3/14,30 | | | | 12/12,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -горошек зеленый консервированный | 18,5/18,50 | | | | 12/12,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -масло сливочное | 4,5/4,50 | | | | 4,5/4,50 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Для соуса |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -вода | 22,5/22,5 | | | | 22,5/22,50 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | масло сливочное | 0,75/0,75 | | | | 0,75/0,75 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | мука пшеничная | 0,75/0,75 | | | | 0,75/0,75 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | морковь | 2,6/2,6 | | | | 2,1/2,10 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | лук репчатый | 1,44/1,4 | | | | 1,2/1,20 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | томат-пюре | 6,6/6,6 | | | | 6,6/6,60 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | масло сливочное | 0,75/0,75 | | | | 0,75/0,75 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | сахар | 3/3 | | | | 3/3,0 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | | |  | 0,65/  0,65 | 2,48/  2,48 | | | 4,05/4,05 | | | | 41,31/  41,31 | | 0,005/  0,01 | | 0,127/  0,13 | | 0/0 | | | | 2,16/2,16 | | | | 0,16/  0,16 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **150/150** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **3. Колбаса вареная** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - колбаса вареная \*- отварная | 50/70 | | | | 49,5\*/  69,30\* | 6/8,49 | 6,8/  9,62 | | | 0/0 | | | | 85/120,21 | | 0,03/0,04 | | 0,06/  0,08 | | 0/0 | | | | 19/26,87 | | | | 1,1/  1,56 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **49,5/69,30** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
| **4** | | **4. Салат из свежей капусты** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - капуста белокочанная | 43/62,50 | | | | 34/50 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - морковь | 5/7,5 | | | | 4/6,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - масло растительное | 4/6,00 | | | | 4/6,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - сахар | 2/3,00 | | | | 2/3,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -кислота лимонная | 0,05/0,08 | | | | 0,05/0,08 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | | |  | 1,12/  1,68 | 1,68/  2,52 | | | 3/4,5 | | | | 17,2/25,8 | | 0,02/0,03 | | 0,02/  0,03 | | 21,2/31,8 | | | | 20,4/30,6 | | | | 0,4/  0,6 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **40/60** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **5. Сок яблочный** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - сок яблочный | 153,1/184,0 | | | | 150/180,0 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | | |  | 0,75/  0,9 | 0,15/  0,18 | | | 15,15/18,18 | | | | 69/82,8 | | 0,015/  0,02 | | 0,015/  0,03 | | 3/3,6 | | | | 10,5/12,6 | | | | 6,15/  2,38 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **150/180,0** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **6. Хлеб** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - хлеб ржаной | 40/50 | | | | 40/50 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | | |  | 2,6/  3,25 | 0,4/  0,05 | | | 16,04/20,05 | | | | 76/95 | | 0,072/  0,09 | | 0,044/  0,06 | | 0/0 | | | | 15,2/19 | | | | 0/0 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **40/50** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | | | |  | 13,42/  17,84 | 13,81/  18,17 | | | 53,24/65,53 | | | | 381,21/481 | | 0,242/  0,31 | | 0,326/  0,39 | | 33,3/  46,78 | | | | 93,96/  124,6 | | | | 8,81/  10,9 | | |
|  | | **Полдник** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
| **236** | | **1. Кисель из яблок сушеных** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -яблоки сушеные | 10/10,80 | | | | 10/10,80 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -сахар | 18/18,00 | | | | 18/18,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -крахмал | 5,4/5,40 | | | | 5,4/5,40 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -вода | 194/194,00 | | | | 194/194,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -кислота лимонная | 0,18/0,18 | | | | 0,18/0,18 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | | |  | 0,19/  0,19 | 0/0 | | | 32,6/32,6 | | | | 126/126 | | 0/0 | | 0/0 | | 2,5/2,5 | | | | 16/16 | | | | 0,5/  0,5 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **180/180** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **2. Сухари/печенье** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - хлеб пшеничный \*-подсушенный/  печенье | 31/40 | | | | 31/20\*/40 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г |  | | | |  | 1,52/  3,04 | 0,16/  0,32 | | | 9,84/19,68 | | | | 47/94 | | 0,02/0,04 | | 0,006/  0,01 | | 0/0 | | | | 4/8 | | | | 0,22/  0,44 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **20\*/40** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | | | |  | 1,71/  3,23 | 0,16/  0,32 | | | 42,44/52,28 | | | | 173/220 | | 0,02/0,04 | | 0,006/  0,01 | | 2,5/2,5 | | | | 20/24 | | | | 0,72/  0,94 | | |
|  | | **Ужин** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
| **93** | | **1. Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - хлопья овсяные "Геркулес" | 18/30,00 | | | | 18/30,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - молоко | 105/175 | | | | 105/175,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - сахар | 3,3/5,00 | | | | 3,3/5,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | *Масса каши* |  | | | | 120/200,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - масло сливочное | 5/6,00 | | | | 5/6,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г |  | | | |  | 3,1/  5,17 | 5,2/  8,67 | | | 18,38/30,63 | | | | 130,2/217 | | 0,079/  0,13 | | 0,025/  0,04 | | 0/0 | | | | 22,4/  37,33 | | | | 1/  1,67 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **120/5 00/6** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
| **263** | | **2.Чай с сахаром** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | чай | 0,6/0,7 | | | | 0,6/0,7 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -чай-заварка | 38/45,00 | | | | 38/45,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -сахар | 10/12,00 | | | | 10/12,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | -вода | 102/123,0 | | | | 102/123,0 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г |  | | | |  | 0,15/  0,18 | 0/0 | | | 10,5/12,6 | | | | 42/50,4 | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | | | 9/10,8 | | | | 0,6/  0,72 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **150/180,00** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **3. Хлеб пшеничный** |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | - хлеб пшеничный | 20/40,00 | | | | 20/40,00 |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г |  | | | |  | 1,52/  3,04 | 0,16/  0,32 | | | 9,84/19,68 | | | | 47/94 | | 0,022/  0,04 | | 0,006/  0,01 | | 0/0 | | | | 4/8 | | | | 0,22/  0,44 | | |
|  | | **Выход** |  | | | | **20/40** |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | |  |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | | **ИТОГО ЗА УЖИН** |  | | | |  | 4,77/  8,39 | 5,36/  8,99 | | | 38,72/62,91 | | | | 219,2/  361,4 | | 0,099/  0,17 | | 0,031/  0,05 | | 0/0 | | | | 35,4/  56,13 | | | | 1,82/  6,83 | | |
|  | | Зелень на весь день | 4/6,80 | | | | 3/5,00 | 0,075/  0,13 | 0,015/  0,03 | | | 0,135/0,23 | | | | 0,96/1,6 | | 0,001/  0,001 | | 0,003/  0,01 | | 3/5 | | | | 6,69/  11,15 | | | | 0,048/0,08 | | |
|  | | Соль на весь день | 4/6,00 | | | | 4/6,00 | 0/0 | 0/0 | | | 0/0 | | | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | | | 19,4/29,1 | | | | 0,4/  0,5 | | |
|  | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | | | |  | 31,84/  43,3 | 32,98/  45,35 | | | 199,37/259,1 | | | | 1209,68/  1599,3 | | 0,51/0,7 | | 0,83/  1,07 | | 40,30/  56,85 | | | | 216,77/  271,2 | | | | 13,93/ 17,57 | | |
|  | |  |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
| **День: 2** | | | | | | | |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
| **Возрастная категория:1-3; 3-7** | | | | | | | |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | |
| № рецептуры | | Прием пищи, наименование блюда | Масса брутто,г | | | Масса нетто,г | | Пищевые вещества | | | | | | | | Энерг.цен.(ккал) | | Витамины, мг | | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | | Углеводы | | | В1 | | В2 | | | С | | | Са | | | Fe | | | | |
|  | | **Завтрак 1** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **90** | | **1. Каша манная жидкая** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - крупа манная | 18/31,00 | | | 18/31,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - молоко | 106,4/176 | | | 106,4/176,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - сахар | 3,2/5,00 | | | 3,2/5,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | *Масса каши* |  | | | 120/200 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - масло сливочное | 5/6,00 | | | 5/6,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 3,4/5,67 | | 4,4/  7,33 | | | 25,2/42 | | | 154/256,67 | | 0,04/0,07 | | 0,01/0,02 | | | 0/0 | | | 18,4/  30,67 | | | 0,3/0,5 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **120/5 200/6** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **253** | | **2. Кофейный напиток с молоком** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - кофейный напиток | 1,5/2,00 | | | 1,5/2,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - молоко | 75/100,00 | | | 75/100,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - сахар | 11/15,00 | | | 11/15,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - вода | 90/120,00 | | | 90/120,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 1,05/1,5 | | 1,5/2 | | | 16,8/22,4 | | | 87/116 | | 0,015/  0,02 | | 0,06/0,08 | | | 0,3/0,4 | | | 25,5/34 | | | 0/0 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **150/200,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **1\*** | | **3. Бутерброд с сыром** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - хлеб пшеничный | 20/40,00 | | | 20/40,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - сыр | 8/12,7 | | | 7/12,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - масло сливочное | 7/- | | | 7/- | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 3,27/3,43 | | 7,29/  0,65 | | | 9,87/19,56 | | | 118,5/97,6 | | 0,04/  0,064 | | 0,04/  0,027 | | | 0,11/  0,016 | | | 76,28/  19,2 | | | 0,49/  0,81 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **20/ 7/ 7**  **40/-/12** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  | | |  | | 7,72/10,5 | | 13,19/  9,98 | | | 51,87/  83,96 | | | 359,5/  470,27 | | 0,095/  0,154 | | 0,11/  0,127 | | | 0,41/  0,416 | | | 120,18/  83,87 | | | 0,79/  1,31 | | | | |
|  | | **Завтрак 2** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | **Груша** | 135/135 | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 0,49/0,49 | | 0/0 | | | 13/13 | | | 51,03/  51,03 | | 0,024/  0,02 | | 0,036/  0,04 | | | 6,075/  6,08 | | | 23,09/  23,09 | | | 2,79/  2,79 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **135/135** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | **ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК** |  | | |  | | 0,49/0,49 | | 0/0 | | | 13/13 | | | 51,03/  51,03 | | 0,024/  0,02 | | 0,036/  0,04 | | | 6,075/  6,08 | | | 23,09/  23,09 | | | 2,79/  2,79 | | | | |
|  | | **Обед** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **34** | | **1. Свекольник** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - свекла | 64/80,00 | | | 51/64,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - картофель | 46/57,30 | | | 35/43,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -морковь | 10/12,50 | | | 8/10,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -лук репчатый | 11/13,10 | | | 9/11,25 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -масло растительное | 4/5,00 | | | 4/5,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -сахар | 1,3/1,60 | | | 1,3/1,60 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -бульон куриный | 160/200,0 | | | 160/200,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -томат-пюре | 2,6/3,00 | | | 2,6/3,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -сметана | 8/10,00 | | | 8/10,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | *Масса свекольника* |  | | | 200/250 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 6,016/  7,52 | | 11,2/14 | | | 19,91/  24,89 | | | 201,52/  251,9 | | 0,042/  0,05 | | 0,08/0,1 | | | 8,04/  10,05 | | | 65,2/  81,5 | | | 1,8/  2,25 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **200/250** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **110\*** | | **2. Котлеты куриные** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - куры 1 кат. потрошеные | 93,3/110,0 | | | 56/56,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - хлеб пшеничный | 11/13,00 | | | 11/13,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - молоко | 14/16,00 | | | 14/16,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - мука пшеничная | 6,4/7,50 | | | 6,4/7,50 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | *Масса полуфабриката* |  | | | 74/86,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - масло растительное | 4/5 | | | 4/5,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 10,92/  12,74 | | 6,24/  7,28 | | | 8,28/  9,66 | | | 133,2/  155,4 | | 0,04/0,05 | | 0,09/0,11 | | | 0,48/  0,56 | | | 34,8/  40,6 | | | 1,08/  1,26 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **60/70,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **206** | | **3. Картофельное пюре** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - картофель | 113/168,0 | | | 84/126,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -молоко \* кипяченое | 16/23,63 | | | 15,3\*/22,50\* | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - масло сливочное | 4,5/7,00 | | | 4,5/7,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 2,3/2,88 | | 4,1/  5,13 | | | 15,7/19,63 | | | 109,2/  136,5 | | 0,11/0,14 | | 0,09/0,11 | | | 18,4/23 | | | 29,25/  36,56 | | | 0,84/  1,05 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **100/150** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **19\*** | | **4. Салат из свежих огурцов и помидоров** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -огурцы | 14/21,00 | | | 13,3/20,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -помидоры | 24/36,00 | | | 20,4/30,60 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -лук репчатый | 5,2/7,90 | | | 4,4/6,60 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - масло растительное | 2,8/4,00 | | | 2,8/4,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 0,44/0,66 | | 1,64/  2,46 | | | 1,08/1,62 | | | 21,6/32,4 | | 0,016/  0,02 | | 0,024/  0,04 | | | 2,48/  3,72 | | | 19,2/  28,8 | | | 0,24/  0,36 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **40/60,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **241** | | **5. Компот из смеси сухофруктов** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - смесь сухофруктов \*- отварные | 18/21,6 | | | 23\*/27,6\* | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - сахар | 11/13,00 | | | 11/13,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - вода | 143/171,0 | | | 143/171,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 0,5/0,6 | | 0/0 | | | 22,72/  27,26 | | | 98,9/  118,68 | | 0/0 | | 0,02/0,02 | | | 0/0,01 | | | 17,6/  21,12 | | | 0,58/  0,7 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **150/180** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | **6. Хлеб** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - хлеб ржаной | 40/50,00 | | | 40/50,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 2,6/3,25 | | 0,4/0,5 | | | 16,04/  20,05 | | | 76/95 | | 0,072/  0,09 | | 0,044/  0,06 | | | 0/0 | | | 15,2/19 | | | 0/0 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **40/50** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  | | |  | | 22,776/  27,65 | | 23,58/  15,37 | | | 83,73/  103,11 | | | 640,42/  789,88 | | 0,283/  0,35 | | 0,348/  0,43 | | | 29,4/  37,34 | | | 181,25/  227,5 | | | 4,54/  5,62 | | | | |
|  | | **Полдник** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **251** | | **1. Кефир** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - кефир | 185,4/206 | | | 180/200,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г |  | | |  | | 5,04/5,6 | | 4,8/  5,33 | | | 7,38/8,2 | | | 106,2/118 | | 0,054/  0,06 | | 0,306/  0,34 | | | 1,26/  1,4 | | | 216/240 | | | 0,18/  0,2 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **180/200** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | **2.Хлеб пшеничный** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -хлеб пшеничный | 20/40,00 | | | 20/40,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 1,52/3,04 | | 0,16/  0,32 | | | 9,84/19,68 | | | 47/94 | | 0,02/0,04 | | 0,006/  0,01 | | | 0/0 | | | 4/8 | | | 0,22/  0,44 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **20/40,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  | | |  | | 6,56/8,64 | | 4,96/  5,65 | | | 17,22/  27,88 | | | 153,2/212 | | 0,074/0,1 | | 0,312/  0,35 | | | 1,26/  1,4 | | | 220/248 | | | 0,4/  0,64 | | | | |
|  | |  |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | |  |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | **Ужин** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **85\*** | | **1. Рыба припущенная** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - минтай (пикша, сайда) | 142/158 | | | 85/95,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - лук репчатый | 3,3/3,8 | | | 2,8/3,2 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - морковь | 3,5/4 | | | 2,8/3,2 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г |  | | |  | | 13,72/  15,68 | | 0,84/  0,96 | | | 0/0 | | | 62,3/71,2 | | 0,049/  0,056 | | 0,07/0,08 | | | 0,7/  0,08 | | | 29,4/  33,6 | | | 0,8/0,9 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **70/80** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **200** | | **2. Капуста тушеная** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -капуста свежая | 262,5/  262,5 | | | 210/  210 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - масло сливочное | 9,00/  9,00 | | | 9,00/  9,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - морковь | 15,00/  15,00 | | | 12,00/  12,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - лук репчатый | 14,20/  14,20 | | | 12,00/  12,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | томат-пюре | 16,00/  16,00 | | | 16,00/  16,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - мука пшеничная | 2,5/  2,5 | | | 2,5/  2,5 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - сахар | 3,00/  3,00 | | | 3,00/  3,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г |  | | |  | | 4,8/4,8 | | 9/9 | | | 18/18 | | | 180/180 | | 0,06/0,06 | | 0,08/0,08 | | | 22,3/22,3 | | | 116/116 | | | 1,6/1,6 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **200/200** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **261** | | **3. Чай с молоком** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -чай | 0,6/0,7 | | | 0,6/0,7 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - чай-заварка | 38/45,0 | | | 38/45,0 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - сахар | 10/12,0 | | | 10/12,0 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - молоко,\*- масса кипяченого молока | 37/44 | | | 35\*/42,00\* | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | - вода | 67/81 | | | 67/81 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г |  | | |  | | 1,05/1,26 | | 1,2/  1,44 | | | 12,3/14,76 | | | 64,5/77,4 | | 0,015/  0,02 | | 0,06/0,07 | | | 0,45/  0,54 | | | 49,5/  59,4 | | | 0,6/  0,72 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **150/180** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | **4.Хлеб пшеничный** |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | -хлеб пшеничный | 20/40,00 | | | 20/40,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г |  | | |  | | 1,52/3,04 | | 0,16/  0,32 | | | 9,84/19,68 | | | 47/94 | | 0,02/0,04 | | 0,006/  0,01 | | | 0/0 | | | 4/8 | | | 0,22/  0,44 | | | | |
|  | | **Выход** |  | | | **20/40** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | | **ИТОГО ЗА УЖИН** |  | | |  | | 21,09/  24,78 | | 11,2/  11,72 | | | 40,14/  52,44 | | | 353,8/  422,6 | | 0,144/  0,176 | | 0,216/  0,24 | | | 23,45/  23,64 | | | 198,9/  217 | | | 3,22/  3,66 | | | | |
|  | | Зелень на весь день | 4/6,00 | | | 3/5,00 | | 0,075/  0,13 | | 0,015/  0,03 | | | 0,135/0,23 | | | 0,96/1,6 | | 0,001/  0,001 | | 0,003/  0,01 | | | 3/5 | | | 6,69/  11,15 | | | 0,048/  0,08 | | | | |
|  | | Соль на весь день | 4/6,00 | | | 4/6,00 | | 0/0 | | 0/0 | | | 0/0 | | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | | 0/0 | | | 19,4/  29,1 | | | 0,4/0,5 | | | | |
|  | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | | |  | | 58,71/  72,19 | | 52,95/  42,75 | | | 206,10/  280,62 | | | 1558,91/  1947,4 | | 0,62/0,8 | | 1,03/  1,197 | | | 63,60/  73,87 | | | 769,51/  839,7 | | | 12,19/  14,6 | | | | |
|  | |  |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | |  |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | |  |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
|  | |
| **День: 3** | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| **Возрастная категория: 1-3; 3-7** | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | | | Масса брутто,г | | | Масса нетто,г | Пищевые вещества | | | | | | | | Энерг.цен.(ккал) | | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | | | | Углеводы |  | | В1 | | В2 | | | С | | Са | | | Fe | | | |
|  | **Завтрак 1** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **64\*** | **1. Каша гречневая жидкая** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - крупа гречневая | | | 15/20,00 | | | 15/20,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - вода | | | 18/24,00 | | | 18/24,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - молоко | | | 113/  150,00 | | | 113/  150,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - сахар | | | 4,5/6,00 | | | 4,5/6,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | *Масса каши* | | |  | | | 150/200 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - масло сливочное | | |  | | | 5/6,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | 4,64/  6,187 | | 5,25/7 | | | | | 22,55/  30,067 | 156,1/  208,1 | | 0,123/ 0,164 | | 0,061/ 0,081 | | | 0/0 | | 18,5/ 24,7 | | | 2,4/3,2 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **150/5 200/6** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **261** | **2. Чай с молоком** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | -чай | | | 0,6/0,7 | | | 0,6/0,7 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - чай-заварка | | | 38/45,0 | | | 38/45,0 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - сахар | | | 10/12,0 | | | 10/12,0 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - молоко | | | 37/44 | | | 35\*/42,00\* |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - вода | | | 67/81 | | | 67/81 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | 1,05/1,4 | | 1,2/1,6 | | | | | 12,3/16,4 | 64,5/86 | | 0,015/  0,02 | | 0,06/0,08 | | | 0,45/0,6 | | 49,5/66 | | | 0,6/0,8 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **150/180,00** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | **3. Бутерброд с маслом** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - хлеб пшеничный | | | 20/40,00 | | | 20/40,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - масло сливочное | | | 7/10,00 | | | 7/10,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | 0,65/1,3 | | 2,48/4,96 | | | | | 4,05/8,1 | 41,31/  82,62 | | 0,005/  0,01 | | 0,127/  0,254 | | | 0/0 | | 2,16/  4,32 | | | 0,16/0,32 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **20/7 40/10** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | |  | | |  | 6,34/8,89 | | 8,93/  13,56 | | | | | 38,9/  54,57 | 261,91/  376,75 | | 0,143/  0,19 | | 0,248/  0,42 | | | 0,45/0,60 | | 70,16/94,99 | | | 3,16/  4,32 | | | |
|  | **Завтрак 2** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | **Сок яблочный** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - сок яблочный | | | 153,1/  184,00 | | | 150/  180,0 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | 0,75/0,9 | | 0,15/0,18 | | | | | 15,15/  18,18 | 69/82,80 | | 0,015/  0,018 | | 0,015/  0,018 | | | 3/3,6 | | 10,5/  12,6 | | | 6,15/7,38 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **150/180,00** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК** | | |  | | |  | 0,75/0,90 | | 0,15/0,18 | | | | | 15,15/  18,18 | 69/82,80 | | 0,015/  0,02 | | 0,015/  0,02 | | | 3/  3,60 | | 10,5/  12,60 | | | 6,15/  7,38 | | | |
|  |  | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | **Обед** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **55** | **1. Щи из свежей капусты** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - капуста белокочанная | | | 52,5/  87,50 | | | 42/70,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | -морковь | | | 11,3/  19,00 | | | 9/15,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | -лук репчатый | | | 7,1/  10,90 | | | 6/10,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | томат-пюре | | | 3/5,00 | | | 3/5,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - масло растительное | | | 3/5,00 | | | 3/5,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - бульон куриный | | | 120/  200,00 | | | 120/200,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - сметана | | | 6/10,00 | | | 6/10,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | *Масса щей* | | |  | | | 150/ |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г | | |  | | |  | 1,5/2,5 | | 2,2/3,667 | | | | | 3,6/6 | 43,1/  71,833 | | 0,03/0,05 | | 0,03/0,05 | | | 12,33/20,55 | | 9,3/  15,5 | | | 0,4/0,66 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **150/250** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **161** | **2. Шницель** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - говядина | | | 88,7/  101,90 | | | 65,3/  75,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - хлеб пшеничный | | | 13/15,00 | | | 13/15,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - сухари пшеничные или мука | | | 7,5/8,7 | | | 7,5/8,7 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - молоко | | | 16/19,00 | | | 16/19,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | *Масса полуфабриката* | | |  | | | 87/99,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - масло растительное | | | 5/5,7 | | | 5/5,7 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | *Масса готового изделия* | | |  | | | 70/80,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г | | |  | | |  | 12,7/14,5 | | 7,2/8,2 | | | | | 9,6/10,9 | 155,4/  177,6 | | 0,05/  0,057 | | 0,11/  0,126 | | | 0,56/0,64 | | 40,6/  46,4 | | | 1,26/1,44 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **70/80,00** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **52\*** | **3.Картофель и овощи тушеные в соусе** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - картофель | | | 140/  140,00 | | | 105/  105,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - морковь | | | 24,4/  24,40 | | | 19,5/19,50 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | -лук репчатый | | | 14,3/  14,20 | | | 12/12,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | горошек зеленый консервированный | | | 18,5/  16,20 | | | 12/12,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | масло сливочное | | | 4,5/4,50 | | | 4,5/4,50 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Для соуса | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | вода | | | 22,5/22,5 | | | 22,5/22,5 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | масло сливочное | | | 0,75/0,75 | | | 0,75/0,75 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | мука пшеничная | | | 0,75/0,75 | | | 0,75/0,75 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | морковь | | | 2,6/2,6 | | | 2,1/2,10 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | лук репчатый | | | 1,44/1,44 | | | 1,2/1,2 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | томат-пюре | | | 6,6/6,6 | | | 6,6/6,6 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | масло сливочное | | | 0,75/0,75 | | | 0,75/0,75 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | сахар песок | | | 3/3 | | | 3/3 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г | | |  | | |  | 0,65/0,65 | | 2,48/2,48 | | | | | 4,05/4,05 | 41,31/  41,31 | | 0,005/  0,005 | | 0,127/  0,127 | | | 0/0 | | 2,16/  2,16 | | | 0,16/0,16 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **150/150** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **18\*** | **4. Салат из отвар. свеклы с чесноком и раст.маслом** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - свекла(масса отварной очищенной свеклы\*) | | | 46,3/  69,40 | | | 36,1\*/  54,1\* |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | -чеснок | | | 2,2/3,3 | | | 1,7/2,60 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - масло растительное | | | 2,8/3,50 | | | 2,8/3,50 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г | | |  | | |  | 2/3 | | 5,6/8,4 | | | | | 2,8/4,2 | 71,2/  106,8 | | 0,01/  0,015 | | 0,03/  0,045 | | | 2,6/  3,9 | | 19,2/  28,8 | | | 0,6/0,9 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **40/60,00** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **263** | **5.Чай с сахаром** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | чай | | | 0,6/0,7 | | | 0,6/0,7 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | чай-заварка | | | 38/45,00 | | | 38/45,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - сахар | | | 10/12,0 | | | 10/12,0 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - вода | | | 102/123,0 | | | 102/123,0 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г | | |  | | |  | 0,15/0,18 | | 0/0 | | | | | 10,5/12,6 | 42/50,4 | | 0/0 | | 0/0 | | | 0/0 | | 9/10,8 | | | 0,6/0,72 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **150/180,00** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | **6. Хлеб** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - хлеб ржаной | | | 40/50,00 | | | 40/50,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержание осн. пищ. в-в в готовом блюде, г | | |  | | |  | 2,6/3,25 | | 0,4/0,5 | | | | | 16,04/  20,05 | 76/95 | | 0,072/  0,09 | | 0,044/  0,055 | | | 0/0 | | 15,2/19 | | | 0/0 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **40/50,00** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | |  | | |  | 19,6/  24,09 | | 17,88/  23,28 | | | | | 46,59/  57,87 | 429,01/  542,94 | | 0,167/  0,22 | | 0,341/  0,40 | | | 15,49/25,09 | | 95,46/122,6 | | | 3,02/  3,89 | | | |
|  | **Полдник** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **251** | **1. Кефир** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | кефир | | | 185,4/206 | | | 180/200,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержание осн. пищ. в-в в готовом блюде, г | | |  | | |  | 5,04/5,60 | | 4,8/5,33 | | | | | 7,38/8,20 | 106,2/  118,00 | | 0,054/  0,06 | | 0,306/  0,34 | | | 1,26/1,40 | | 216/  240,0 | | | 0,18/0,20 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **180/200** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | **2. Печенье** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - печенье | | |  | | | 20/40,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г | | |  | | |  | 1,5/3 | | 2,9/5,8 | | | | | 5,3/10,6 | 86,6/173,2 | | 0,01/0,02 | | 0,01/0,02 | | | 0/0 | | 6,6/  13,2 | | | 0,2/0,4 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **20/40,00** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | |  | | |  | 6,54/8,60 | | 7,7/11,13 | | | | | 12,68/  18,80 | 192,8/  291,20 | | 0,064  0,08 | | 0,316/  0,36 | | | 1,26/1,40 | | 222,6/253,2 | | | 0,38/  0,60 | | | |
|  | **Ужин** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **116** | **1. Ленивые вареники** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - творог | | | 96/119,30 | | | 94/117,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - мука пшеничная | | | 13,2/  16,50 | | | 13,2/16,50 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - яйца | | | 1/6 шт  1/5шт | | | 7/8,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - сахар | | | 7/8,00 | | | 7/8,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | *Масса полуфабриката* | | |  | | | 126/157,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | *Масса вареных вареников* | | |  | | | 120/150,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - масло сливочное | | | 10/10,00 | | | 10/10,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г | | |  | | |  | 15,9/  19,875 | | 15,6/  19,5 | | | | | 16,6/  20,75 | 207,6/  259,5 | | 0,06/  0,075 | | 0,24/  0,3 | | | 0,24/0,3 | | 88,8/  111 | | | 0,72/0,9 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **120/ 10**  **150/10** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
| **253** | **2. Кофейный напиток с молоком** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - кофейный напиток | | | 1,5/2,00 | | | 1,5/2,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - молоко | | | 75/100,00 | | | 75/100,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - сахар | | | 11/15,00 | | | 11/15,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - вода | | | 90/120,00 | | | 90/120,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г | | |  | | |  | 1,05/1,4 | | 1,5/2 | | | | | 16,8/22,4 | 87/116 | | 0,015/  0,02 | | 0,06/  0,08 | | | 0,3/  0,4 | | 25,5/34 | | | 0/0 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **150/200,00** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | **3. Хлеб пшеничный** | | |  | | |  |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | - хлеб пшеничный | | | 20/40,00 | | | 20/40,00 |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г | | |  | | |  | 1,52/3,04 | | 0,16/0,32 | | | | | 9,84/  19,68 | 47/94 | | 0,02/0,04 | | 0,006/  0,012 | | | 0/0 | | 4/8 | | | 0,22/0,44 | | | |
|  | **Выход** | | |  | | | **20/40** |  | |  | | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | |
|  | **ИТОГО ЗА УЖИН** | | |  | | |  | 18,47/  24,315 | | 17,26/  21,82 | | | | | 43,24/  62,83 | 341,6/  469,5 | | 0,095/  0,135 | | 0,306/  0,392 | | | 0,54/0,07 | | 118,3/153 | | | 0,94/  1,34 | | | |
|  | Зелень на весь день | | |  | | | 3/6,80 | 0,075/  0,13 | | 0,015/  0,03 | | | | | 0,135/  0,23 | 0,96/1,6 | | 0,001/  0,001 | | 0,003/  0,01 | | | 3/5 | | 6,69/  11,15 | | | 0,048/  0,08 | | | |
|  | Соль на весь день | | |  | | | 4/6,00 | 0/0 | | 0/0 | | | | | 0/0 | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | | 0/0 | | 19,4/  29,1 | | | 0,4/0,5 | | | |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | |  | | |  | 51,78/  66,93 | | 51,94/  70,00 | | | | | 156,70/212,48 | 1295,28/  1764,8 | | 0,49/  0,65 | | 1,23/  1,60 | | | 23,7/36,4 | | 543,11/676,6 | | | 14,10/  18,1 | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 4** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория: 1-3; 3-7** | | | | | | | | | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| № рецептуры | | | Прием пищи, наименование блюда | | | Масса брутто,г | | Масса нетто,г | | Пищевые вещества | | | | | | | Энерг.цен.(ккал) | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| Белки | | | Жиры | | Углеводы | | В1 | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | | **Завтрак 1** | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **96** | | | **1. Каша пшенная на молоке жидкая** | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - крупа пшено | | | 30/  40,00 | | 30/  40,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - молоко | | | 126/  168,00 | | 126/168,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - сахар | | | 4/5,00 | | 4/5,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | *Масса каши* | | |  | | 150/  200,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - масло сливочное | | | 5/  6,00 | | 5/  6,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г | | |  | |  | | 4,3/  5,73 | | | 9,8/  13,07 | | 25,8/34,4 | | 167,8/  223,73 | 0,12/  0,16 | | 0,01/  0,01 | | 0/0 | | 21,5/  28,67 | | 1,1/1,47 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **150 /5 200/6** | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **248** | | | **2. Какао с молоком** | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - какао-порошок | | | 2,7/  3,00 | | 2,7/3,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - молоко | | | 90/  100,00 | | 90/100,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - вода | | | 99/  110,00 | | 99/110,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - сахар | | | 18/  20,00 | | 18/20,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г | | |  | |  | | 3,42/  3,8 | | | 3,6/4 | | 22,32/  24,8 | | 135/150 | 0,03/  0,03 | | 0,144/0,16 | | 0,9/1 | | 111,6/  124 | | 0,72/0,8 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **180/**  **200,00** | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **1\*** | | | **3. Бутерброд с сыром** | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - хлеб пшеничный | | | 20/40,0 | | 20/40,0 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - сыр | | | 8/12,70 | | 7/12,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - масло сливочное | | | 7/0 | | 7/0 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г | | |  | |  | | 3,27/  3,43 | | | 7,29/  0,65 | | 9,87/  19,56 | | 118,5/  97,6 | 0,04/  0,064 | | 0,04/  0,027 | | 0,11/  0,016 | | 76,28/  19,2 | | 0,49/0,81 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **20/7/7**  **40/-/12** | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | |  | |  | | 10,99/  12,96 | | | 20,69/17,72 | | 57,99/  78,76 | | 421,3/  471,3 | 0,19/  0,254 | | 0,194/0,197 | | 1,01/  1,016 | | 209,38/171,8 | | 2,31/3,08 | |
|  | | | **Завтрак 2** | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | **Яблоко** | | | 135/  135 | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 0,45/  0,45 | | | 0/0 | | 12,92/  12,92 | | 52,62/  52,62 | 0,011/  0,011 | | 0,034/0,03 | | 24,87/24,87 | | 18,3/  18,3 | | 2,51/2,51 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **135/135** | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | **ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК** | | |  | |  | | 0,45/  0,45 | | | 0/0 | | 12,92/  12,92 | | 52,62/  52,62 | 0,011/  0,011 | | 0,034/0,03 | | 24,87/24,87 | | 18,3/  18,3 | | 2,51/  2,51 | |
|  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | **Обед** | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **33** | | | **1. Рассольник ленинградский** | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - картофель | | | 80/100 | | 60/75,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - крупа перловая | | | 4/5,00 | | 4/5,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - морковь | | | 10/12,5 | | 8/10,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - лук репчатый | | | 5/6,00 | | 4/5,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - огурцы соленые | | | 14/16,7 | | 12/15,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - бульон говяжий | | | 150/  187,5 | | 150/  187,50 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - масло растительное | | | 4/5,00 | | 4/5,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - сметана | | | 8/10,00 | | 8/10,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г | | |  | |  | | 0,21/  0,26 | | | 0,8/1 | | 0,3/0,38 | | 95,2/119 | 0/0 | | 0,008/0,01 | | 0,04/  0,05 | | 7,2/9 | | 0,01/0,01 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **200/250,0** | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **157** | | | **2. Картофельная запеканка с мясом** | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - говядина | | | 138/  154 | | 100,8/  112,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | *Масса отварной говядины* | | |  | | 63/70 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - картофель/масса отварного картофеля | | | 198/  220,00 | | 148,5/144,165/160 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | *Масса отварного протертого картофеля* | | |  | | 139/155 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - масло сливочное | | | 9/10,00 | | 9/10,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - яйца | | | 1/13шт1/10шт | | 3/4 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - сухари или мука пшеничная | | | 2,7/3,0 | | 2,7/3,0 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | *Масса полуфабриката* | | |  | | 211/235,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г | | |  | |  | | 28,1/  31,22 | | | 14,9/  16,56 | | 31/34,44 | | 561,6/  624 | 1/1,11 | | 0,18/  0,2 | | 19,4/  21,56 | | 133,2/  148 | | 2,7/3 | |
|  | | | Выход | | |  | | 180/200,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **228** | | | **3. Соус томатный** | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - вода | | | 15/15,0 | | 15/15,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - мука пшеничная | | | 1,5/1,5 | | 1,5/1,50 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - масло сливочное | | | 1,5/1,5 | | 1,5/1,50 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | -томат-пюре | | | 2/2,00 | | 2/2,00 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - сахар | | | 0,5/0,5 | | 0,5/0,50 | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г | | |  | |  | | 0,5/0,5 | | | 1,3/  1,3 | | 2,3/2,3 | | 24/24 | 0,01/  0,01 | | 0,01/  0,01 | | 0,8/  0,8 | | 5,7/5,7 | | 0,2/0,2 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **30/30,00** | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **4** | | | **4. Салат из свежей капусты** | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - капуста белокочанная | | | 43/62,5 | | 34/50,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - морковь | | | 5/7,50 | | 4/6,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - масло растительное | | | 4/6,00 | | 4/6,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - сахар | | | 2/3,00 | | 2/3,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | -кислота лимонная | | | 0,05/  0,08 | | 0,05/0,08 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г | | |  | |  | | 1,12/  1,68 | | | 1,68/  2,52 | | | 3/4,5 | 17,2/25,8 | 0,02/  0,03 | | 0,02/  0,03 | | 21,2/  31,8 | | 20,4/  30,6 | | 0,4/0,6 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **40/60,00** | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **241** | | | **5. Компот из смеси сухофруктов** | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - смесь сухофруктов \*- отварные | | | 18/21,6 | | 23\*/27,6\* | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - сахар | | | 11/13,0 | | 11/13,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - вода | | | 143/  171,0 | | 143/171,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 0,5/0,6 | | | 0/0 | | | 22,72/  27,26 | 98,9/  118,68 | 0/0,04 | | 0,02/  0,02 | | 0/0,01 | | 17,6/  21,12 | | 0,58/0,7 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **150/180,00** | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | **6. Хлеб** | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - хлеб ржаной | | |  | | **40/50,00** | | 2,6/  3,25 | | | 0,4/0,5 | | | 16,04/  20,05 | 76/95 | 0,072/  0,09 | | 0,044/0,06 | | 0/0 | | 15,2/  19 | | 0/0 | |
|  | | | **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | |  | |  | | 33,03/  37,51 | | | 19,08/  21,88 | | | 75,36/  88,93 | 872,9/  1006,4 | 1,132/  1,28 | | 0,278/0,33 | | 41,44/54,22 | | 199,3/  233,4 | | 3,89/4,51 | |
|  | | | **Полдник** | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **251** | | | **1. Кефир** | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - кефир | | | 185,4/  206 | | 180/  206,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 5,04/  5,6 | | | 4,8/  5,33 | | | 7,38/8,2 | 106,2/  118 | 0,054/  0,06 | | 0,306/0,34 | | 1,26/  1,4 | | 216/240 | | 0,18/0,2 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **180/200** | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **294** | | | **2. Пирожок с повидлом** | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - мука пшеничная | | | 27,5/  27,5 | | 27,5/27,5 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - сахар | | | 2/2 | | 2/2 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - масло сливочное | | | 3/3 | | 3/3 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - яйца | | | 1/13шт 1/13шт | | 3/3 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - соль | | | 0,3/0,3 | | 0,3/0,3 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - дрожжи сухие | | | 0,3/0,3 | | 0,3/0,3 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - молоко | | | 7,4/7,4 | | 7,4/7,4 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - мука на подпыл | | | 0,9/0,9 | | 0,9/0,9 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - повидло | | | 25/25 | | 25/25 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - масло растительное | | | 0,9/0,9 | | 0,9/0,9 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - яйца для смазки пирожков | | | 1,3/1,3 | | 1,3/1,3 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 3,1/3,1 | | | 11,1/  11,1 | | | 39,4/  39,4 | 254,4/  254,4 | 0,06/  0,06 | | 0,03/  0,03 | | 0/0 | | 10,2/  10,2 | | 0,6/0,6 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **60/60** | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | |  | |  | | 8,14/  8,7 | | | 15,9/  16,43 | | | 46,78/  47,6 | 360,6/  372,4 | 0,114/  0,12 | | 0,336/0,37 | | 1,26/  1,4 | | 226,2/  250,2 | | 0,78/0,8 | |
|  | | | **Ужин** | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **57\*** | | | **1. Рагу овощное** | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - картофель | | | 87/  108,3 | | 65/81,20 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - морковь | | | 49/  60,00 | | 39/48,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - капуста белокочанная | | | 51/  64,00 | | 41/61,20 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - лук репчатый | | | 25/  30,00 | | 21/25,20 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | -молоко | | | 48/  60,00 | | 48/60,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | -масло сливочное | | | 4,8/  6,00 | | 4,8/6,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | *Масса готового рагу* | | |  | | 160/200,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 2,6/  3,25 | | | 6,3/  7,88 | | | 14/17,5 | 123,2/  154 | 0,07/  0,09 | | 0,07/  0,09 | | 11,2/  14 | | 53,2/  66,5 | | 1,12/1,4 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **160/200,00** | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | **2. Яйцо вареное** | | | 1 шт | | **40/40,00** | | 5,08/  5,08 | | | 4,6/4,6 | | | 0,28/  0,28 | 62,8/62,8 | 0,028/  0,03 | | 0,176/1,18 | | 0/0 | | 8,4/8,4 | | 0,5/0,5 | |
|  | | | **3.Сок яблочный** | | | 153,1/  184 | | 150/180 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 0,75/  0,9 | | | 0,15/  0,18 | | | 15,15/  18,18 | 69/82,8 | 0,015/  0,02 | | 0,015/0,02 | | 3/3,6 | | 10,5/  12,6 | | 2,15/7,38 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **150/180** | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | **4. Хлеб пшеничный** | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | - хлеб пшеничный | | |  | | 40/40,00 | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г | | |  | |  | | 3,04/  3,04 | | | 0,32/  0,32 | | | 19,68/  19,68 | 94/94 | 0,04/  0,04 | | 0,012/0,01 | | 0/0 | | 8/8 | | 0,44/0,44 | |
|  | | | **Выход** | | |  | | **40/40,00** | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | **ИТОГО ЗА УЖИН** | | |  | |  | | 11,47/  12,27 | | | 11,37/  12,98 | | | 49,11/  55,64 | 349/  393,6 | 0,153/  0,18 | | 0,273/0,03 | | 14,2/  17,6 | | 80,1/  95,5 | | 8,21/9,72 | |
|  | | | Зелень на весь день | | | 4/6,80 | | 3/5,00 | | 0,075/  0,13 | | | 0,015/  0,03 | | | 0,135  /0,23 | 0,96/1,6 | 0,001/  0,001 | | 0,003/0,01 | | 3/5 | | 6,69/  11,15 | | 0,048/0,08 | |
|  | | | Соль на весь день | | | 4/6,00 | | 4/6,00 | | 0/0 | | | 0/0 | | | 0/0 | 0/0 | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | 19,4/  29,1 | | 0,4/0,5 | |
|  | | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | |  | |  | | 64,16/  72,02 | | | 67,06/  69,04 | | | 242,30/  284,08 | 2057,38/2297,9 | 1,60/  1,844 | | 1,12/  1,237 | | 85,78/104,1 | | 759,37  /809,4 | | 18,15/21,2 | |
|  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:5** | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| **Возрастная категория: 1-3; 3-7** | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| № рецептуры | | Прием пищи, наименование блюда | | | Масса брутто,г | | | Масса нетто,г | | Пищевые вещества | | | | | | | | Энерг.цен.(ккал) | | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| Белки | | Жиры | | | Углеводы | | | В1 | В2 | | С | | | Са | Fe | |
|  | | **Затрак 1** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| **44** | | **1. Лапша молочная** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - молоко | | | 138/  184,0 | | | 138/  184,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - масло сливочное | | | 1,5/2,00 | | | 1,5/2,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - сахар | | | 1,5/2 | | | 1,5/2,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - лапша | | | 12/16 | | | 12/16,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 3,3/4,4 | | 2,85/  3,73 | | | 12,6/16,8 | | | 88,5/118 | | 0,045/0,05 | 0,105/0,13 | | 0,45/0,6 | | | 88,5/118 | 0,3/0,4 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **150/200** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| **261** | | **2. Чай с молоком** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | -чай | | | 0,6/0,7 | | | 0,6/0,7 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - чай заварка | | | 38/45,0 | | | 38/45,0 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - сахар | | | 10/12,0 | | | 10/12,0 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - молоко \*масса кипяченого молока | | | 37/44 | | | 35\*/  42,00\* | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - вода | | | 67/81 | | | 67/81 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 1,05/  1,26 | | 1,2/1,44 | | | 12,3/  14,76 | | | 64,5/77,4 | | 0,015/0,02 | 0,06/  0,07 | | 0,45/  0,54 | | | 49,5/  59,4 | 0,6/0,72 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **150/180** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **3. Бутерброд с маслом** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - хлеб пшеничный | | | 20/40 | | | 20/40 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - масло сливочное | | | 7/10,00 | | | 7/10,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 0,65/1,3 | | 2,48/  4,96 | | | 4,05/  8,1 | | | 41,31/  82,62 | | 0,005/0,01 | 0,127/0,25 | | 0/0 | | | 2,16/  4,32 | 0,16/0,32 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **20/7 40/10** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | |  | | |  | | 5/6,96 | | 6,48/  10,13 | | | 28,95/  39,66 | | | 194,31/  278,02 | | 0,06/0,08 | 0,287/0,45 | | 0,9/1,14 | | | 140,16/181,7 | 1,06/1,44 | |
|  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **Завтрак 2** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **Груша** | | | 135/135 | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 0,4/0,40 | | 0/0,00 | | | 13/13,00 | | | 51/51,00 | | 0,02/0,02 | 0,03/  0,03 | | 6,1/6,10 | | | 23,1/  23,10 | 2,7/2,70 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **135/135** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК** | | |  | | |  | | 0,4/0,40 | | 0/0,00 | | | 13/13,00 | | | 51/51,00 | | 0,02/0,02 | 0,03/  0,03 | | 6,1/6,10 | | | 23,1/  23,10 | 2,7/2,70 | |
|  | | **Обед** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| **41** | | **1. Суп картофельный с рыбой** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - минтай, пикша, сайда | | | 72,0/90,0 | | | 43/53,75 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | *Масса отварного минтая* | | |  | | | 35/43,75 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - бульон рыбный | | | 141/176 | | | 141/176 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | -картофель | | | 121/151 | | | 91/113,0 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - морковь | | | 10/12,50 | | | 8/10,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - лук репчатый | | | 9,5/11,90 | | | 8/10,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - масло растительное | | | 4/5,00 | | | 4/5,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - сметана | | | 6/10,00 | | | 6/10,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | *Масса рыбного супа* | | |  | | | 200/250 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 2,2/2,75 | | 3/3,75 | | | 10,9/  13,63 | | | 77,5/96,88 | | 0,04/0,05 | 0,06/  0,08 | | 8,6/  10,75 | | | 53,2/  66,5 | 1/1,25 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **200/6 250/10** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| **65\*** | | **2. Каша гречневая рассыпчатая** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - крупа гречневая | | | 46/69,2 | | | 46/69,20 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - вода | | | 68/101,5 | | | 68/101,5 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | *Масса каши* | | |  | | | 96/144 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - масло сливочное | | | 4/6,0 | | | 4/6,0 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 5,7/8,55 | | 4,6/6,9 | | | 27,9/  41,85 | | | 178/267 | | 0,14/0,21 | 0,07/  0,105 | | 0/0 | | | 16/24 | 3/4,5 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **100/150** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| **161** | | **3. Котлета** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - говядина (котлетное мясо) | | | 88,7/  101,90 | | | 65,3/  75,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - хлеб пшеничный | | | 13/15,00 | | | 13/15,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - сухари пшеничные или мука | | | 7,5/8,7 | | | 7,5/8,70 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - молоко | | | 16/19,00 | | | 16/19,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | *Масса полуфабриката* | | |  | | | 87/99,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - масло растительное | | | 5/5,7 | | | 5/5,7 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | *Масса готового изделия* | | |  | | | 70/80,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г | | |  | | |  | | 12,7/  14,5 | | 7,2/8,2 | | | 9,6/10,9 | | | 155,4/  177,6 | | 0,05/0,057 | 0,11/  0,126 | | 0,56/  0,64 | | | 40,6/  46,4 | 1,26/1,44 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **70/80** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **4. Икра кабачковая** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - икра кабачковая (консервированная) | | | 42,1/  63,20 | | | **40/60,00** | | 0,8/1,2 | | 3,6/5,4 | | | 6,6/9,9 | | | 48,8/73,2 | | 0,008/0,01 | 0,02/  0,03 | | 2,8/4,2 | | | 16,4/  24,6 | 2,8/4,2 | |
| **223** | | **5. Соус молочный с морковью** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - молоко | | | 12,6/12,6 | | | 12,6/12,6 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - мука пшеничная | | | 2,5/2,5 | | | 2,5/2,5 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - масло сливочное | | | 2,5/2,5 | | | 2,5/2,5 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - овощной отвар или вода | | | 12,6/12,6 | | | 12,6/12,6 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - морковь | | | 6,3/6,3 | | | 5/5 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 0,6/0,6 | | 1,5/1,5 | | | 2,1/2,1 | | | 25,2/25,2 | | 0,06/0,06 | 0,009/0,009 | | 0/0 | | | 19,2/  19,2 | 0,06/0,06 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **30/30,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| **240** | | **6. Компот из свежих яблок** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - яблоки свежие | | | 34/45,50 | | | 30/40,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - вода | | | 129/172 | | | 129/172 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - сахар | | | 11,3/15 | | | 11,3/15 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - лимонная кислота | | | 0,15/0,20 | | | 0,15/0,20 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - витамин С | | | 0,0035/  0,01 | | | 0,0035/  0,01 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 0,15/0,2 | | 0/0 | | | 21/28 | | | 84/112 | | 0,015/0,02 | 0/0 | | 2,1/2,8 | | | 10,5/  14 | 0,75/1 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **150/200** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **7. Хлеб** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - хлеб ржаной | | | 40/50 | | | 40/50,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 2,6/3,25 | | 0,4/0,5 | | | 16,04/  20,05 | | | 76/95 | | 0,072/0,09 | 0,044/0,06 | | 0/0 | | | 15,2/  19 | 0/0 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **40/50,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | |  | | |  | | 22,65/  31,05 | | 21,6/  26,25 | | | 94,24/  126,43 | | | 649,2/  846,8 | | 0,9350,497 | 0,263/0,421 | | 13,5/  18,39 | | | 146,2/213,7 | 8,71/12,4 | |
|  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **Полдник** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| **251** | | **1. Кефир** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | кефир | | | 185,4/  206 | | | 180/  200,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 5,04/5,6 | | 4,8/5,33 | | | 7,38/8,2 | | | 106,2/118 | | 0,054/0,06 | 0,306/0,34 | | 1,26/1,4 | | | 216/  240 | 0,18/0,2 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **180/200** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **2. Хлеб пшеничный** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - хлеб пшеничный | | |  | | | 20/40,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 1,52/  3,04 | | 0,16/  0,32 | | | 9,84/  19,68 | | | 47/94 | | 0,02/0,04 | 0,006/0,01 | | 0/0 | | | 4/8 | 0,22/0,44 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **20/40,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | |  | | |  | | 6,56/  8,64 | | 4,96/  5,65 | | | 17,22/  27,88 | | | 153,2/2,12 | | 0,074/0,1 | 0,312/0,35 | | 1,26/1,4 | | | 220/  248 | 0,4/0,64 | |
|  | | **Ужин** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| **117** | | **1. Запеканка из творога** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - творог | | | 113/  142,30 | | | 111,6/  139,50 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - крупа манная | | | 7,7/9,70 | | | 7,7/9,70 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - молоко | | | 29/36,00 | | | 29/36,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - яйца | | | 1/10 шт | | | 3,6/4,50 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - сахар | | | 7,8/9,70 | | | 7,8/9,70 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - ванилин | | | 0,014/  0,02 | | | 0,014/  0,02 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - сметана | | | 4,2/5,20 | | | 4,2/5,20 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | -мука пшеничная | | | 4,2/5,20 | | | 4,2/5,20 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - масло сливочное | | | 4,2/5,20 | | | 4,2/5,20 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 19,8/  24,75 | | 14/17,5 | | | 16,9/  21,13 | | | 277/346,25 | | 0,06/0,08 | 0,3/  0,38 | | 0,36/  0,45 | | | 181,2/226,5 | 0,7/0,88 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **120/150** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **3. Сок** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | сок яблочный | | | 153,1/  184 | | | 150/180 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 0,75/0,9 | | 0,15/  0,18 | | | 15,15/  18,18 | | | 69/82,8 | | 0,015/0,02 | 0,015/0,02 | | 3/3,6 | | | 10,5/  12,6 | 6,15/7,38 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **150/180** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **4. Хлеб пшеничный** | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | - хлеб пшеничный | | |  | | | 20/40,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г | | |  | | |  | | 1,52/  3,04 | | 0,16/  0,32 | | | 9,84/  19,68 | | | 47/94 | | 0,02/0,04 | 0,006/0,01 | | 0/0 | | | 4/8 | 0,22/0,44 | |
|  | | **Выход** | | |  | | | **20/40,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | | **ИТОГО ЗА УЖИН** | | |  | | |  | | 22,07/  28,69 | | 14,31/  18 | | | 41,89/  58,99 | | | 393/523,05 | | 0,095/0,13 | 0,321/0,41 | | 3,36/  4,05 | | | 195,7/247,1 | 7,07/8,7 | |
|  | | Зелень на весь день | | | 4/6,80 | | | 3/5,00 | | 0,075/  0,13 | | 0,015/  0,03 | | | 0,135/  0,23 | | | 0,96/1,6 | | 0,001  0,001 | 0,003/0,01 | | 3/5 | | | 6,69/  11,15 | 0,048/0,08 | |
|  | | Соль на весь день | | | 4/6,00 | | | 4/6,00 | | 0/0 | | 0/0 | | | 0/0 | | | 0/0 | | 0/0 | 0/0 | | 0/0 | | | 19,4/29,1 | 0,4/0,5 | |
|  | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | |  | | |  | | 56,76/  75,87 | | 47,37/  60,06 | | | 195,44/  266,19 | | | 1441,67/  1912,5 | | 1,19/  0,827 | 1,22/  1,671 | | 28,12/  36,08 | | | 751,25/  953,9 | 20,39/26,5 | |
|  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
|  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| **День:6** | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| **Возрастная категория: 1-3; 3-7** | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| № рецептуры | | | Прием пищи, наименование блюда | | | Масса брутто,г | | Масса нетто,г | | Пищевые вещества | | | | | | | | Энерг.цен.(ккал) | | Витамины, мг | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | |
| Белки | | Жиры | | | Углеводы | | | В1 | | В2 | | С | | Са | | Fe |
|  | | | **Завтрак 1** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **1. Помидоры свежие** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -помидоры | | | 53/70,6 | | 45/60,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г | | |  | |  | | 0,085/  0,11 | | 0/0 | | | 1,43/1,91 | | | 8,55/11,4 | | 0,02/  0,03 | | 0,01/0,01 | | 11,25/  15 | | 6,3/8,4 | | 0,63/0,84 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **45/60,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **75\*** | | | **2. Вермишель с маслом сливочным** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -вермишель | | | 43/72 | | 43/72,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - масло сливочное | | | 5,4/9,0 | | 5,4/9,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г | | |  | |  | | 4,08/6,8 | | 8,4/14 | | | 15,6/26 | | | 175,4/  292,3 | | 0,038/  0,06 | | 0,08/0,13 | | 0/0 | | 53,2/  88,67 | | 0,96/1,6 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **120/200** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **263** | | | **З.Чай с сахаром** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -чай | | | 0,6/0,7 | | 0,6/0,7 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -чай-заварка | | | 38/45 | | 38/45,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - сахар | | | 10/12,0 | | 10/12,0 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - вода | | | 102/  123 | | 102/123 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 0,15/  0,18 | | 0/0 | | | 10,5/  12,6 | | | 42/50,4 | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | 9/10,8 | | 0,6/0,7 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **150/180** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **1\*** | | | **4. Бутерброд с сыром** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - хлеб пшеничный | | | 20/40 | | 20/40,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - сыр | | | 8/12,7 | | 7/12,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - масло сливочное | | | 7/- | | 7/- | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 3,27/  3,43 | | 7,29/  0,65 | | | 9,87/  19,56 | | | 118,5/97,6 | | 0,04/  0,064 | | 0,04/0,027 | | 0,11/  0,016 | | 76,28/  19,2 | | 0,49/0,81 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **20/7/7 40/-/12** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | |  | |  | | 7,59/  10,52 | | 15,69/  14,65 | | | 37,40/  60,07 | | | 344,45/  451,7 | | 0,10/  0,154 | | 0,13/0,167 | | 11,36/  15,016 | | 144,78/127,0 | | 2,68/3,95 |
|  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **Завтрак 2** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **Апельсин** | | | 170/  170 | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 1,53/  1,53 | | 0/0 | | | 12,1/12,1 | | | 73,1/73,1 | | 0,07/  0,07 | | 0,03/0,03 | | 102/  102 | | 57,8/  57,8 | | 0,5/0,5 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **170/170** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК** | | |  | |  | | 1,53/  1,53 | | 0/0 | | | 12,1/12,1 | | | 73,1/73,1 | | 0,07/  0,07 | | 0,03/0,03 | | 102/  102 | | 57,8/  57,8 | | 0,5/0,5 |
|  | | | **ОБЕД** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **28\*** | | | **1. Борщ** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - свекла | | | 29/35 | | 23/28 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -капуста белокочанная | | | 40/50 | | 32/40 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -картофель | | | 26/32,7 | | 19,6/24,5 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -морковь | | | 16,3/  19,70 | | 13/15,80 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -лук репчатый | | | 7,6/9,5 | | 6,4/8,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -сахар | | | 0,8/1,0 | | 0,8/1,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -бульон или вода | | | 240/  300 | | 240/  300 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -лимонная кислота | | | 0,09/  0,13 | | 0,09/0,13 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -сметана | | | 8/8,00 | | 8/8,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 2,2/2,75 | | 2,2/2,75 | | | 10,67/  13,34 | | | 90/112,5 | | 0,07/  0,09 | | 0,05/0,06 | | 14,8/  18,5 | | 36/45 | | 1/1,25 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **200/250** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **206** | | | **2. Картофельное пюре** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - картофель | | | 113/  168,00 | | 84/  126,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -молоко \* кипяченое | | | 16/  23,63 | | 15,3\*/  22,50\* | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - масло сливочное | | | 4,5/7,0 | | 4,5/7,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 2,3/2,88 | | 4,1/5,13 | | | 15,7/  19,63 | | | 109,2/  136,5 | | 0,11/  0,14 | | 0,09/0,11 | | 18,4/23 | | 29,25/  36,56 | | 0,84/1,05 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **100/150** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **103\*** | | | **3. Печень тушеная в сметане** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Печень говяжья | | | 91,2/  91,2 | | 75,7/75,7 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | *Масса тушеной печени* | | |  | | 51,2/  51,2 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Сметана 15% жирности | | | 18,4/  18,4 | | 18,4/  18,40 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Мука пшеничная | | | 2,4/2,4 | | 2,4/2,40 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Вода питьевая | | | 32/32 | | 32/32,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Масло подсолнечное рафинированное | | | 0,8/0,8 | | 0,8/0,80 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | *Масса соуса* | | |  | | 50,4/50,4 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | *Масса полуфабриката* | | |  | | 101,6/  101,6 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 11,07/  11,07 | | 9,6/9,6 | | | 0,05/0,05 | | | 127,4/  127,4 | | 0,125/  0,125 | | 1,076/1,076 | | 10,41/  10,41 | | 44,6/  44,6 | | 4,1/4,1 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **80/80** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **13\*** | | | **4.Салат из моркови с изюмом с раст маслом** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -морковь | | | 37,5/  56,3 | | 30/  42,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -сахар | | | 2,5/3,6 | | 2,5/3,60 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -изюм | | | 5/7,2 | | 5/7,20 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -масло растительное | | | 2,8/4 | | 2,8/4,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -лимон | | | 5/7,5 | | 2,1/3,10 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **Выход** | | |  | | **40/60** | | 0,5/0,75 | | 2,8/4,2 | | | 6,7/10,05 | | | 58/87 | | 0,03/  0,05 | | 0,02/0,03 | | 2,25/  3,38 | | 20,4/  30,6 | | 0,38/0,57 |
| **241** | | | **5. Компот из сухофруктов** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - смесь сухофруктов \*- отварные | | | 18/  21,6 | | 23\*/  27,6\* | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | -вода | | | 143/  171,00 | | 143/  171,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - сахар | | | 11/  13,00 | | 11/  13,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 0,5/0,6 | | 0/0 | | | 22,72/  27,26 | | | 98,9/  118,68 | | 0/0,04 | | 0,02/0,02 | | 0/0 | | 17,6/  21,12 | | 0,58/0,7 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **150/180** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **6. Хлеб** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - хлеб ржаной | | |  | | 40/50 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 2,6/3,25 | | 0,4/0,5 | | | 16,04/  20,05 | | | 76/95 | | 0,072/  0,09 | | 0,044/0,06 | | 0/0 | | 15,2/19 | | 0/0 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **40/50,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | |  | |  | | 19,17/  21,87 | | 19,1/  23,2 | | | 71,88/  94,3 | | | 559,5/  704,38 | | 0,437/  0,55 | | 1,3/  1,38 | | 45,86/  59,89 | | 163,05/204,2 | | 6,9/7,88 |
|  | | | **Полдник** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **1. Сок яблочный** | | | 153,1/  184 | | 150/  180 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 0,75/  0,09 | | 0,15/  0,18 | | | 15,15/  18,18 | | | 69/82,8 | | 0,015/  0,02 | | 0,015/0,02 | | 3/3,6 | | 10,5/  12,6 | | 6,15/7,38 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **150/180** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **2. Хлеб пшеничный** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - хлеб пшеничный | | |  | | 30/40,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 2,28/  3,04 | | 0,24/  0,32 | | | 14,8/  19,73 | | | 70,5/94 | | 0,33/  0,44 | | 0,009/0,01 | | 0/0 | | 6/8 | | 0,33/0,44 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **30/40,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | |  | |  | | 3,03/  3,94 | | 0,39/  0,50 | | | 29,95/  37,91 | | | 139,5/  176,80 | | 0,345/  0,46 | | 0,024/0,03 | | 3/3,60 | | 16,5/  20,60 | | 6,48/7,82 |
|  | | | **Ужин** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **99** | | | **1. Каша ячневая** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - крупа ячневая | | | 26,9/  44,80 | | 26,9/  44,80 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - молоко | | | 99/  164,80 | | 99/  164,80 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - сахар | | | 3/ 4,80 | | 3/ 4,80 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | *Масса каши* | | |  | | 120/200 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - масло сливочное | | | 5/6,00 | | 5/6,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 2,52/4,2 | | 4,32/7,2 | | | 18,36/  30,6 | | | 127,2/212 | | 0,048/  0,08 | | 0,012/0,02 | | 0/0 | | 28,8/  48 | | 0,48/0,8 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **120 / 5**  **200/6** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **253** | | | **2. Кофейный напиток с молоком** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - кофейный напиток | | | 1,5/2,0 | | 1,5/2,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - молоко | | | 75/100 | | 75/100 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - сахар | | | 11/15 | | 11/15 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - вода | | | 90/120 | | 90/120 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 1,05/1,4 | | 1,5/2 | | | 16,8/22,4 | | | 87/116 | | 0,015/  0,02 | | 0,06/0,08 | | 0,3/  0,04 | | 25,5/34 | | 0/0 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **150/200** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **3. Хлеб пшеничный** | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | - хлеб пшеничный | | |  | | 20/40,00 | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | | |  | |  | | 1,62/  3,04 | | 0,24/  0,32 | | | 8,4/19,68 | | | 40,6/94 | | 0,042/  0,44 | | 0,024/0,01 | | 0/0 | | 7,4/8 | | 0,560,44 |
|  | | | **Выход** | | |  | | **20/40,00** | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | | **ИТОГО ЗА УЖИН** | | |  | |  | | 5,19/  8,64 | | 6,06/  9,52 | | | 43,56/  72,68 | | | 254,8/422 | | 0,105/  0,54 | | 0,096/0,11 | | 0,3/0,4 | | 61,7/90 | | 1,04/1,24 |
|  | | | Зелень на весь день | | | 4/6,80 | | 3/5,00 | | 0,075/  0,13 | | 0,015/  0,03 | | | 0,135/  0,23 | | | 0,96/1,6 | | 0,001/  0,001 | | 0,003/0,01 | | 3/5 | | 6,69/  11,15 | | 0,048/  0,08 |
|  | | | Соль на весь день | | | 4/6,00 | | 4/6,00 | | 0/0 | | 0/0 | | | 0/0 | | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | 19,4/29,1 | | 0,4/0,5 |
|  | | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | | |  | |  | | 36,59/  46,63 | | 41,26/  47,90 | | | 195,03/  277,29 | | | 1372,31/  1829,6 | | 1,06/  1,77 | | 1,58/1,73 | | 165,52/185,9 | | 469,92/539,92 | | 18,05/  21,97 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 7** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | | | |
| **Возрастная категория: 1-3; 3-7** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | | | |
| № рецептуры | | Прием пищи, наименование блюда | | Масса брутто,г | | Масса нетто,г | Пищевые вещества | | | Энерг.цен.(ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | | С | | Са | | | Fe | | |
|  | | **Завтрак 1** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
| **93** | | **1. Каша овсяная из"Геркулеса" жидкая** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - крупа «Геркулес» | | 18/30,00 | | 18/30 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - молоко | | 105/175 | | 105/  175 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - сахар | | 3,3/5 | | 3,3/5 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | *Масса каши* | |  | | 120/  200,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - масло сливочное | | 5/ | | 5/6,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 3,1/5,2 | 5,2/8,7 | 18,38/  30,6 | 130,2/217 | 0,079/0,13 | 0,025/  0,04 | | 0/0 | | 22,4/37,3 | | | 1/1,67 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **120/5/ 200/6** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
| **253** | | **2. Кофейный напиток с молоком** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - кофейный напиток | | 1,5/2,00 | | 1,5/  2,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - молоко | | 75/100 | | 75/100 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - сахар | | 11/15 | | 11/15 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - вода | | 90/120 | | 90/120 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 1,05/  1,40 | 1,5/2,00 | 16,8/  22,40 | 87/116,0 | 0,015/0,02 | 0,06/  0,08 | | 0,3/  0,40 | | 25,5/  34,00 | | | 0,37/  0,49 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **150/**  **200** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | **3. Бутерброд с маслом** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - хлеб пшеничный | | 20/40 | | 20/40 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - масло сливочное | | 7/10 | | 7/10 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 0,65/1,3 | 2,48/  4,96 | 4,05/8,1 | 41,31/  82,62 | 0,0005/0,001 | 0,127/  0,254 | | 0/0 | | 2,16/4,32 | | | 0,16/  0,32 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **20/7/ 40/10** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | **ИТОГО** **ЗА ЗАВТРАК** | |  | |  | 4,8/7,90 | 9,18/  15,66 | 39,23/  61,10 | 258,51/  415,6 | 0,0945/0,15 | 0,212/  0,37 | | 0,3/  0,40 | | 50,06/  75,62 | | | 1,53/  2,51 | | |
|  | | **Завтрак 2** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | **Груша** | | 135/135 | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г г | |  | |  | 0,4/0,4 | 0/0 | 13/13 | 51,03/  51,03 | 0,02/  0,024 | 0,036/  0,036 | | 6,075/  6,075 | | 23,9/  23,9 | | | 2,79/  2,79 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **135/**  **135** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | **ИТОГО** **ЗА 2 ЗАВТРАК** | |  | |  | 0,4/0,4 | 0/0 | 13/13 | 51,03/  51,03 | 0,024/0,024 | 0,036/  0,036 | | 6,075/  6,075 | | 23,9/23,9 | | | 2,79/  2,79 | | |
|  | | **Обед** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
| **47** | | **1. Суп-лапша домашняя** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Лапша: | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - мука пшеничная | | 10,5/17,5 | | 10,5/  17,5 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - мука на подпыл | | 4,5/7,50 | | 4,5/7,5 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - вода | | 2/3,5 | | 2/3,50 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - яйца | | 1/4 шт 1/8шт | | 3/5 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | *Масса сухой лапши* | |  | | 13,5/  22,5 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | *- Масса вареной лапши* | |  | | 30/50 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - лук репчатый | | 4/6 | | 3/5,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - морковь | | 7,5/12,55 | | 6/10,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - масло растительное | | 3/5,00 | | 3/5,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - бульон куриный | | 135/  225,00 | | 135/  225,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 1,8/3 | 2,4/4 | 0,9/1,5 | 91,5/152,5 | 0,3/  0,5 | 0,03/  0,05 | | 0,3/0,5 | | 22,5/37,5 | | | 0,45/  0,75 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **150/**  **250** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
| **92\*** | | **2. Голубцы ленивые с отварной птицей** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - куры 1 кат. потрошеные | | 103,8/  114,79 | | 92,2/  102,20 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | *Масса отварной птицы* | |  | | 35/39 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | -капуста белокочанная | | 162/  180,00 | | 130/  144,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | *Масса припущенной капусты* | |  | | 120/132 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - крупа рисовая | | 14,4/  16,00 | | 14,4/  16,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | *Масса рассыпчатой каши* | |  | | 40,3/  44,80 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | -масло растительное | | 1,8/2,0 | | 1,8/2,0 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | -томат-пюре | | 1,8/2,0 | | 1,8/2,0 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - масло сливочное | | 4,5/5,00 | | 4,5/5 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | -сметана 15% жирности | | 3,6/4,00 | | 3,6/4 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | -бульон из птицы | | 21,6/ | | 21,6/24 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 12,36/  13,73 | 12,96/  14,40 | 21,06/  23,40 | 189/210,0 | 0,054/0,06 | 0,072/  0,08 | | 24,48/  27,2 | | 88,2/  98,00 | | | 1,83/  2,03 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **180/**  **200** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | **3. Огурцы консервированные** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - огурцы консервированные стерилизованные | | 54,5/54,5 | | **30/30** | 0,34/  0,34 | 0/0 | 0,39/0,39 | 5,7/5,7 | 0/0 | 0/0 | | 6/6 | | 15,3/15,3 | | | 0,39/  0,39 | | |
| **234** | | **4. Кисель из повидла** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | -повидло или варенье | | 16/19 | | 16/19 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | -сахар | | 9/10 | | 9/10 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - крахмал | | 5/6,3 | | 5/6,3 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - вода | | 143/176 | | 143/  176 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - кислота лимонная | | 0,15/0,20 | | 0,15/  0,20 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 0,15/  0,18 | 0/0 | 18,4/  22,08 | 99/118,8 | 0/0 | 0/0 | | 1,95/  2,34 | | 10,5/  12,6 | | | 0,15/0,18 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **150/**  **180** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | **5. Хлеб** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - хлеб ржаной | |  | | 40/50 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 2,6/3,25 | 0,4/0,5 | 16,04/  20,05 | 76/95 | 0,072/0,09 | 0,044/0,055 | | 0/0 | | 15,2/  19 | | | 0/0 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **40/50** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | **ИТОГО ЗА ОБЕД** | |  | |  | 17,25/  20,50 | 15,76/  18,90 | 56,79/  67,42 | 461,2/  582,0 | 0,426/0,65 | 0,146/0,19 | | 32,73/  36,0 | | 151,7/182,4 | | | 2,82/3,35 | | |
|  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | **ПОЛДНИК** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
| **251** | | **1. Кефир** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - кефир | | 185,4/  206,00 | | 180/  200,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 5,04/  5,04 | 4,8/  4,8 | 7,38/  7,38 | 106,2/  106,2 | 0,054/  0,054 | 0,306/  0,306 | | 1,26/  1,26 | | 216/  216 | | | 0,18/  0,18 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **180/**  **200** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
| **274** | | **2. Булочка домашняя** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - мука пшеничная | | 39/45,00 | | 39/45 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - мука на подпыл | | 2/2,60 | | 2/2,60 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - сахар | | 7/7,90 | | 7/7,90 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - сахар (для отделки) | | 2/2,60 | | 2/2,60 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - масло сливочное | | 9/10,50 | | 9/10,50 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - яйца (для смазки) | | 1/33 шт | | 1,2/1,4 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - соль | | 0,4/0,50 | | 0,4/  0,50 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - дрожжи сухие | | 0,45/0,50 | | 0,45/  0,50 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - молоко | | 17/20,00 | | 17/20 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 4,32/  5,04 | 1,14/  1,33 | 30,42/  35,49 | 145,2/  169,4 | 0,072/  0,084 | 0,06/  0,07 | | 0/0 | | 40,8/  47,6 | | | 0,54/  0,63 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **60/70** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | |  | |  | 9,36/  10,08 | 5,94/  6,13 | 37,8/  42,87 | 251,4/  275,6 | 0,126/  0,138 | 0,366/  0,376 | | 1,26/  1,26 | | 256,8/  263,6 | | | 0,72/  0,81 | | |
|  | | **Ужин** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
| **134** | | **1. Котлеты рыбные** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - минтай, пикша, сайда | | 94/107 | | 56/64 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - хлеб пшеничный | | 13/15,0 | | 13/15,0 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - вода | | 11/12,40 | | 11/12,4 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | -яйца | | 1/8 шт | | 5/5,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - мука пшеничная | | 7/8,0 | | 7/8,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | *Масса полуфабриката* | |  | | 80,5/92 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - масло растительное | | 4/4,50 | | 4/4,50 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 9/10,29 | 4,72/  5,39 | 12/13,71 | 131,2/  149,9 | 0,072/0,08 | 0,104/  0,12 | | 0,32/  0,37 | | 51,2/  58,29 | | | 0,96/  1,10 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **70/80** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
| **1** | | **2. Винегрет** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - картофель | | 36,2/  60,40 | | 26,4\*/  44,00\* |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | -свекла | | 30,7/  51,20 | | 24\*/  40,00\* |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - морковь | | 15,1/25,2 | | 12\*/  20,00\* |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - огурцы соленые | | 22,5/37,5 | | 18/30 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - капуста квашеная | | 17,2/28,6 | | 12/20 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - горошек зеленый консервированный | | 18,5/30,8 | | 12/20 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - лук репчатый | | 14,3/23,8 | | 12/20 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | - масло растительное | | 6/10 | | 6/10,00 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 1,2/2,00 | 2,6/4,33 | 4/6,67 | 58/96,67 | 0,04/0,07 | 0,05/  0,08 | | 15,2/  25,3 | | 38/  63,33 | | | 0,8/1,33 | | |
|  | | **Выход** | |  | | **120/**  **200** |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
| **261** | | **3. Чай с молоком** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | -чай | | 0,6/0,7 | | 0,6/0,7 |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | | |
|  | | | - чай-заварка | | 38/45,0 | | 38/45,0 |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | | - сахар | | 10/12,0 | | 10/12,0 |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | | - молоко,\* - масса кипяченого молока | | 37/44 | | 35\*/  42,00\* |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | | - вода | | 67/81 | | 67/81 |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 1,05/  1,26 | 1,2/1,44 | 12,3/  14,76 | 64,5/77,4 | 0,015/0,02 | 0,06/  0,072 | | | 0,45/  0,54 | 49,5/  59,4 | | 0,6/  0,72 | | |
|  | | | **Выход** | |  | | **150/**  **180** |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | | **4. Хлеб пшеничный** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | | - хлеб пшеничный | |  | | 40/40 |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | 3,04/  3,04 | 0,32/  0,32 | 19,7/19,7 | 94/94 | 0,44/0,44 | 0,02/  0,02 | | | 0/0 | 8/8 | | 0,44/  0,44 | | |
|  | | | **Выход** | |  | | **40/40** |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | | **ИТОГО ЗА УЖИН** | |  | |  | 14,29/  16,59 | 8,84/  11,48 | 48/54,84 | 347,7/  417,97 | 0,567/0,61 | 0,234/  0,292 | | | 15,97/  26,21 | 146,7/  189,02 | | 2,8/  3,59 | | |
|  | | | Зелень на весь день | | 4/6,80 | | 3/5,00 | 0,075/  0,13 | 0,015/  0,03 | 0,135/  0,23 | 0,96/1,60 | 0,001/  0,001 | 0,003/  0,01 | | | 3/5,00 | 6,69/  11,15 | | 0,048/  0,08 | | |
|  | | | Соль на весь день | | 4/6,00 | | 4/6,00 | 0/0 | 0/0 | 0/0 | 0/0 | 0/0 | 0/0 | | | 0/0 | 19,4/29,1 | | 0,4/  0,05 | | |
|  | | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | |  | |  | 46,18/  55,6 | 39,74/  52,2 | 194,96/  239,46 | 1370,80/  1743,8 | 1,24/1,572 | 1,00/  1,274 | | | 59,34/  79,94 | 655,25/774,79 | | 11,11/13,63 | | |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
|  | | |
|  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
| **День: 8** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
| **Возрастная категория:1-3;3-7** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |
| № рецептуры | | Прием пищи, наименование блюда | | Масса брутто,г | | Масса нетто,г | | Пищевые вещества | | | Энерг.цен.(ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | В1 | В2 | | С | | Са | | | | Fe |
|  | | Завтрак | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
| **84** | | **1. Каша «Дружба»** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - крупа рисовая | | 11/15 | | 11/15 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - крупа пшено | | 8/11,00 | | 8/11,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - молоко | | 77/102 | | 77/102,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - вода | | 53/70 | | 53/70,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - сахар | | 4/5,00 | | 4/5,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | *Масса каши* | |  | | 150/200,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - масло сливочное | | 5/6 | | 5/6,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 3,5/4,67 | 5,4/7,2 | 39,73/  52,97 | 221,8/  295,73 | 0,077/0,1 | 0,046/  0,06 | | 0/0 | | 40,4/53,87 | | | | 1,54/2,05 |
|  | | **Выход** | |  | | **150/5 200/6** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
| **248** | | **2. Какао с молоком** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - какао-порошок | | 2,7/3,0 | | 2,7/3,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - молоко | | 90/100 | | 90/100 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - вода | | 99/110 | | 99/110,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - сахар | | 18/20 | | 18/20,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 3,42/3,8 | 3,6/4 | 23,2/  24,78 | 135/150 | 0,036/0,04 | 0,144/  0,16 | | 0,9/1 | | 111,6/124 | | | | 0,72/0,8 |
|  | | **Выход** | |  | | **180/200** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
| **1\*** | | **3. Бутерброд с сыром** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - хлеб пшеничный | | 20/40,0 | | 20/40,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - сыр | | 8/12,7 | | 7/12,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - масло сливочное | | 7/- | | 7/- | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 3,27/  3,43 | 7,29/  0,65 | 9,87/  19,56 | 118,5/97,6 | 0,04/0,064 | 0,04/  0,027 | | 0,11/  0,016 | | 76,28/19,2 | | | | 0,49/0,81 |
|  | | **Выход** | |  | | **20/ 7/ 7**  **40/-/12** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | |  | |  | | 10,19/  11,9 | 16,29/  11,85 | 72,8/  97,31 | 475,3/  543,33 | 0,153/0,204 | 0,23/  0,247 | | 1,01/  1,016 | | 228,28/  197,07 | | | | 2,75/3,66 |
|  | | **Завтрак 2** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | **Сок вишневый** | | 153,1/  183,7 | | 150/  180 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 1,05/  1,05 | 0/0 | 18,3/18,3 | 79,5/79,5 | 0,015/0,02 | 0,03/  0,03 | | 11,1/  11,1 | | 25,5/25,5 | | | | 0,45/0,45 |
|  | | **Выход** | |  | | **150/180** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | **ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК** | |  | |  | | 1,05/  1,05 | 0/0,00 | 18,3/  18,30 | 79,5/79,50 | 0,015/0,02 | 0,03/  0,03 | | 11,1/  11,1 | | 25,5/  25,50 | | | | 0,45/0,45 |
|  | | **ОБЕД** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
| **28\*** | | **1. Борщ** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - свекла | | 30,6/  35,00 | | 23/28,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - капуста белокочанная | | 40/  50,00 | | 32/40,0 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - картофель | | 26  /32,70 | | 19,6/24,50 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - морковь | | 16,25/  19,70 | | 13/15,80 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - лук репчатый | | 7,6/  9,50 | | 6,4/8,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - сахар | | 0,8/1 | | 0,8/1,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - бульон говяжий | | 240/  300 | | 240/  300,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - лимонная кислота | | 0,09/  0,13 | | 0,09/  0,13 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - сметана | | 8/10 | | 8/10,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 2,24/2,8 | 3/3,75 | 10,832/  13,54 | 77,3/96,63 | 0,042/0,05 | 0,068/  0,09 | | 8,64/  10,8 | | 53,2/66,5 | | | | 1,01/1,26 |
|  | | **Выход** | |  | | **200/250** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
| **52\*** | | **2. Картофель и овощи тушеные в соусе** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - картофель | | 140/  140,00 | | 105/  105,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - морковь | | 24,4/  24,40 | | 19,5/19,50 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -лук репчатый | | 14,3/  14,30 | | 12/12,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -горошек зеленый консервированный | | 18,5/  18,50 | | 12/12,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -масло сливочное | | 4,5/  4,50 | | 4,5/4,50 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Для соуса | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -вода | | 22,5/ | | 22,5/22,50 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -масло сливочное | | 0,75/  0,75 | | 0,75/0,75 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -мука пшеничная | | 0,75/  0,75 | | 0,75/0,75 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -морковь | | 2,62/  2,6 | | 2,1/2,10 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -лук репчатый | | 1,4/ | | 1,2/ | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -томат-пюре | | 6,6/6,6 | | 6,6/6,60 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -масло сливочное | | 0,75/  0,75 | | 0,75/0,75 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -сахар песок | | 3/3 | | 3/3,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 3,75/  3,75 | 9,45/  9,45 | 23,25/  23,25 | 193,5/  193,5 | 0,135/0,14 | 0,09/  0,09 | | 10,95/  10,95 | | 27/27 | | | | 1,35/1,35 |
|  | | **Выход** | |  | | **150/150** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | **3. Говядина отварная** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -говядина 1 категории | | 162/  175,20 | | 119/  128,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 18,06/  20,64 | 11,76/  13,44 | 0/0 | 176,4/  201,6 | 0,035/0,04 | 0,112/  0,13 | | 0/0 | | 21/24 | | | | 1,05/1,2 |
|  | | **Выход** | |  | | **70/80** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
| **7** | | **4. Салат из квашеной капусты с луком** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - капуста квашеная (бочковая) | | 46,4/  71,5 | | 32/50,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - лук репчатый | | 4,6/  7,2 | | 4/6,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - масло растительное | | 4/5 | | 4/5 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 0,36/  0,54 | 1,96/  2,94 | 2,4/3,6 | 30,4/45,6 | 0,008/0,01 | 0,012/  0,02 | | 5,4/8,1 | | 20,4/30,6 | | | | 0,48/0,72 |
|  | | **Выход** | |  | | **40/ 50** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
| **236** | | **5. Кисель из яблок сушеных** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -яблоки сушеные | | 8,3/  12,00 | | 8,3/12,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -сахар | | 15/  20,00 | | 15/20,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -крахмал | | 4,5/  6,00 | | 4,5/6,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -вода | | 162/  215,50 | | 162/  215,50 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -кислота лимонная | | 0,15/  0,20 | | 0,15/0,20 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 0,15/  0,18 | 0/0 | 24,45/  29,34 | 99/118,8 | 0/0 | 0/0 | | 2,1/  2,52 | | 13,5/16,2 | | | | 0,45/0,54 |
|  | | **Выход** | |  | | **150/200** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | **6. Хлеб** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - хлеб ржаной | |  | | 40/50,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 2,63,25 | 0,4/0,05 | 16,04/  20,05 | 76/95 | 0,072/0,09 | 0,044/  0,06 | | 0/0 | | 15,2/19 | | | | 0/0 |
|  | | **Выход** | |  | | **40/50,00** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | **ИТОГО ЗА ОБЕД** | |  | |  | | 27,16/  31,16 | 26,57/  30,08 | 76,972/  89,78 | 652,6/  751,13 | 0,292/0,33 | 0,326/  0,38 | | 27,09/  32,37 | | 150,3/  183,3 | | | | 4,34/5,07 |
|  | | **Полдник** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
| **251** | | **1. Кефир** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - кефир | | 185,4/  206 | | 180/  200,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 5,04/5,6 | 4,8/5,33 | 7,38/8,2 | 106,2/118 | 0,054/0,06 | 0,306/  0,34 | | 1,26/  1,4 | | 216/240 | | | | 0,18/0,2 |
|  | | **Выход** | |  | | **180/200** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | **2. Хлеб пшеничный** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - хлеб пшеничный | |  | | 20/40,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г | |  | |  | | 1,52/  3,04 | 0,16/  0,32 | 9,84/  19,68 | 47/94 | 0,22/0,44 | 0,006/  0,01 | | 0/0 | | 4/8 | | | | 0,22/0,44 |
|  | | **Выход** | |  | | **20/40,00** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | |  | |  | | 6,56/  8,64 | 4,96/  5,65 | 17,22/  27,88 | 153,2/  212,00 | 0,274/0,50 | 0,312/  0,35 | | 1,26/  1,40 | | 220/248,00 | | | | 0,4/0,64 |
|  | | **Ужин** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
| **83\*** | | **1. Сырники творожные запеченные со сметаной** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - творог | | 112,8/  141,00 | | 110,4/  138,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -яйца | | 1/3 шт/ | | 12/15,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -сахар | | 4,8/  6,00 | | 4,8/6,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - мука пшеничная | | 9,6/  12,00 | | 9,6/12,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -мука пшеничная для подпыла | | 4,8/  6,00 | | 4,8/6,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - масло растительное | | 2,4/  3,00 | | 2,4/3,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | -сметана | | 10/  10,00 | | 10/10,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 17,76/  22,2 | 13,68/  17,1 | 12,84/  16,05 | 300/375 | 0,096/0,12 | 0,324/  0,41 | | 0,36/  0,45 | | 207,6/  259,5 | | | | 0,84/1,05 |
|  | | **Выход** | |  | | **120/10 150/10** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | **3. Молоко кипяченое** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | молоко | | 186/  206 | | 180/  200 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 5,04/5,6 | 5,76/6,4 | 7,38/8,2 | 106,2/118 | 0,054/0,06 | 0,306/  0,34 | | 1,26/  1,4 | | 216/240 | | | | 0,18/0,2 |
|  | | **Выход** | |  | | **180/200** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | **4. Хлеб пшеничный** | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | - хлеб пшеничный | |  | | 20/40,00 | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  | |  | | 1,52/  2,28 | 0,16/  0,24 | 9,84/  14,76 | 47/70,5 | 0,22/0,033 | 0,006/  0,09 | | 0/0 | | 4/6 | | | | 0,22/0,33 |
|  | | **Выход** | |  | | **20/40,00** | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | | **ИТОГО ЗА УЖИН** | |  | |  | | 24,32/  30,84 | 19,6/  23,82 | 30,06/  43,93 | 453,2/587 | 0,37/0,62 | 0,636/  0,76 | | 1,62/  1,85 | | 427,6/  507,5 | | | | 1,24/1,69 |
|  | | Зелень на весь день | | 4/6,80 | | 3/5,00 | | 0,075/  0,13 | 0,015/  0,03 | 0,135/  0,23 | 0,96/1,6 | 0,001/  0,001 | 0,003/  0,01 | | 3/5 | | 6,69/11,15 | | | | 0,048/0,08 |
|  | | Соль на весь день | | 4/6,00 | | 4/6,00 | | 0/0 | 0/0 | 0/0 | 0/0 | 0/0 | 0/0 | | 0/0 | | 19,4/29,1 | | | | 0,4/0,5 |
|  | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | |  | |  | | 69,36/  83,72 | 67,44/  71,43 | 215,49/  277,43 | 1814,76/  2174,6 | 1,11/1,674 | 1,54/  1,777 | | 45,08/  52,736 | | 1077,77/  1201,6 | | | | 9,63/12,1 |
|  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |
|  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 9** | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | |  | | | |
| **Возрастная категория: 1-3; 3-7** | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | |  | | | |
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | | Масса брутто,г | Масса нетто,г | Пищевые вещества | | | | | | | | Энерг.цен.(ккал) | | Витамины, мг | | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | |
| Белки | | | Жиры | | | Углеводы | | В1 | | В2 | | | | С | | Са | | | | Fe | |
|  | **Завтрак 1** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **110** | **1. Омлет** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - яйцо | | 1 1/4 шт 1 3/5 шт | 50/  63,0 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - молоко | | 30/37 | 30/37 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | *Масса омлетной смеси* | |  | 80/  100,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - масло растительное | | 3,1/3,9 | 3,1/3,9 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | *Масса готового омлета* | |  | 76/95,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - масло сливочное | | 4/5,0 | 4/5,0 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 4,7/5,88 | | | 8,84/  11,05 | | | 0,939/1,17 | | 101,8/  127,25 | | 0,029/0,04 | | 0,174/  0,22 | | | | 0,097/  0,12 | | 38,28/  47,85 | | | | 0,92/1,15 | |
|  | **Выход** | |  | **80/4 100/5** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **200** | **2. Капуста тушеная** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - капуста свежая | | 198/  262,50 | 158/  210,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - масло сливочное | | 6,7/  9,00 | 6,70/9,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - морковь | | 11,30/  15,00 | 9,00/  15,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - лук репчатый | | 11,00/  14,20 | 9,00/  12,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | томат-пюре | | 12,00/  16,00 | 12,00/  16,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - мука пшеничная | | 1,80/2,5 | 1,80/2,5 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - сахар | | 2,3/3,00 | 2,3/3,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 3,6/4,80 | | | 6,75/  9,00 | | | 13,5/18,00 | | 135/180,00 | | 0,04/0,05 | | 0,06/  0,08 | | | | 16,72/  22,29 | | 87/  116,00 | | | | 1,2/1,60 | |
|  | **Выход** | |  | **150/200** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **260** | **3. Чай с лимоном** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | -чай | | 0,6/0,7 | 0,6/0,7 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - чаи-заварка | |  | 38/45,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - сахар | | 10/12,0 | 10/12,0 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - лимон | | 4,4/- | 4/- |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - вода | | 102/  123,0 | 102/  123,0 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 0,154/  0,18 | | | 0/0,00 | | | 10,47/  12,56 | | 43,12/  51,74 | | 0/0 | | 0/0,00 | | | | 1,69/  2,03 | | 12,32/  14,78 | | | | 0,616/0,74 | |
|  | **Выход** | |  | **150/180** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **4. Бутерброд с маслом** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - хлеб пшеничный | |  | 20/40,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - масло сливочное | |  | 7/10,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 0,65/1,3 | | | 2,48/  4,96 | | | 4,05/8,1 | | 41,31/  82,62 | | 0,001/  0,001 | | 0,127/  0,254 | | | | 0/0 | | 2,16/4,32 | | | | 0,16/0,32 | |
|  | **Выход** | |  | **20/7 40/10** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | |  |  | 9,104/  12,16 | | | 18,07/  25,01 | | | 28,959/  39,84 | | 321,23/  441,61 | | 0,0695/0,09 | | 0,361/  0,55 | | | | 18,507/24,44 | | 139,76/  182,95 | | | | 2,896/3,81 | |
|  | **Завтрак 2** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **Яблоко** | | 135/135 |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 0,45/0,45 | | | 0/0 | | | 12,92/  12,92 | | 52,62/  52,62 | | 0,011/0,011 | | 0,034/  0,034 | | | | 14,87/  14,87 | | 18,3/18,3 | | | | 2,51/2,51 | |
|  | **Выход** | |  | **135/135** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК** | |  |  | 0,45/0,45 | | | 0/0 | | | 12,92/  12,92 | | 52,62/  52,62 | | 0,011/0,011 | | 0,034/  0,034 | | | | 14,87/  14,87 | | 18,3/18,3 | | | | 2,51/2,51 | |
|  | **Обед** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **36** | **1. Суп картофельный с горохом** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - горох | | 12,1/20,2 | 12/20,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - картофель | | 40,5/  66,600 | 30/50,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - морковь | | 9/  15,60 | 7,5/  12,50 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - лук репчатый | | 7,5/  11,90 | 6/  10,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - масло растительное | | 3/5,00 | 3/5,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - бульон говяжий | | 105/175 | 105/  175,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 3,45/5,75 | | | 1,95/  3,25 | | | 2,1/3,5 | | 78/130 | | 0,09/0,15 | | 0,06/  0,1 | | | | 3,75/  6,25 | | 37,5/62,5 | | | | 1,05/175 | |
|  | **Выход** | |  | **150/250** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **91\*** | **2. Бефстроганов из отвар.гов.в мол.-смет.соусе** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | говядина | | 92,4/  92,40 | 68/  68,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Масса отварного мяса | |  | 42/  42,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - лук репчатый | | 7/  67,00 | 5,8  /5,,80 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | морковь | | 17,5/  15,500 | 14/  14,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | *Масса отварной моркови* | |  | 13/13,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - лук репчатый | | 21,4/ | 18/ |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | масло сливочное | | 3/ | 3/ |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | сметана | | 7/7,00 | 7/7,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | масло растительное | | 2,1/ | 2,1/2,10 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | мука пшеничная | | 2,1/ | 2,1/2,10 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | молоко | | 7/ | 7/7,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | бульон мясной | | 7/ | 7/7,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | *Масса соуса* | |  | 36,4/  36,40 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | *Масса полуфабриката* | |  | 79/79,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 11,69/  11,69 | | | 7,91/  7,91 | | | 4,13/4,13 | | 135,1/  135,1 | | 0,056/0,056 | | 0,105/  0,105 | | | | 0,56/  0,56 | | 26,6/26,6 | | | | 1,33/1,33 | |
|  | **Выход** | |  | **70/70,00** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **206** | **3. Картофельное пюре** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - картофель | | 135/  168,00 | 101/  126,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - молоко \*- кипяченое | | 19,4/  18,40 | 18,4\*/  18,4\* |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - масло сливочное | | 5,4/6,70 | 5,4/6,70 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 2,75/3,44 | | | 4,94/  6,18 | | | 18,86/  23,58 | | 131,07/  163,84 | | 0,136/0,17 | | 0,107/  0,13 | | | | 22,11/  27,64 | | 35,11/  43,,89 | | | | 1,019/1,27 | |
|  | **Выход** | |  | **120/150** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **4. Огурец свежий** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - огурец свежий | | 40,8/61,2 | 40/60,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 0,32/0,48 | | | 0/0 | | | 1,2/1,8 | | 6/9 | | 0,012/0,018 | | 0,016/  0,024 | | | | 4/6 | | 9,2/13,8 | | | | 0,36/0,54 | |
|  | **Выход** | |  | **40/60** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **234** | **5. Кисель из повидла** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | -повидло или варенье | | 16/19 | 16/19 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | -сахар | | 9/10 | 9/10 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - крахмал | | 5/6,3 | 5/6,3 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - вода | | 143/176 | 143/176 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - кислота лимонная | | 0,15/0,20 | 0,15/0,20 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 0,15/0,18 | | | 0/0 | | | 18,4/22,08 | | 99/118,8 | | 0/0 | | 0/0 | | | | 1,95/  2,34 | | 10,5/12,6 | | | | 0,15/0,18 | |
|  | **Выход** | |  | **150/180** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **6. Хлеб** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - хлеб ржаной | |  | 40/50,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 2,6/3,25 | | | 0,4/0,5 | | | 16,04/  20,05 | | 76/95 | | 0,072/0,09 | | 0,044/  0,055 | | | | 0/0 | | 15,2/19 | | | | 0/0 | |
|  | **Выход** | |  | **40/50** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** | |  |  | 20,96/  24,79 | | | 15,2/  17,84 | | | 60,73/  75,14 | | 525,17/  651,74 | | 0,366/0,484 | | 0,332/  0,414 | | | | 32,37/  42,79 | | 134,11/  178,39 | | | | 3,909/5,07 | |
|  | **Полдник** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **1. Кефир** | | 185,4/  206,00 | 180/  200,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г | |  |  | 5,04/5,60 | | | 4,8/  5,33 | | | 7,38/8,20 | | 106,2/  118,00 | | 0,054/0,06 | | 0,306/  0,34 | | | | 1,26/  1,40 | | 216/  240,00 | | | | 0,18/0,20 | |
|  | **Выход** | |  | **180/200** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **2. Хлеб пшеничный** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - хлеб пшеничный | |  | 20/40,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г | |  |  | 1,52/1,52 | | | 0,16/  0,16 | | | 9,84/9,84 | | 47/47 | | 0,22/0,22 | | 0,006/  0,006 | | | | 0/0 | | 4/4 | | | | 0,22/0,22 | |
|  | **Выход** | |  | **20/40** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | |  |  | 6,56/7,3 | | | 4,96/  6,67 | | | 17,22/20,7 | | 153,2/  187,1 | | 0,274/0,28 | | 0,312/  0,346 | | | | 1,26/  1,4 | | 220/  245,26 | | | | 0,4/0,6 | |
|  | **Ужин** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **286** | **1. Оладьи с вареньем** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Тесто для оладий: | |  | 188/  235,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - мука пшеничная | | 91/  113,00 | 91/  113,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - яйца | | 1/8 шт  1/7 шт | 5/6,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - молоко | | 102/  128,00 | 102/  128,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - дрожжи сухие | | 1,2/1,50 | 1,2/1,50 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - сахар | | 3,6/4,50 | 3,6/4,50 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - масло растительное | | 10,8/13,5 | 10,8/13,5 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - варенье | | 10/  20,00 | 10/20,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | *Масса жареных оладий* | |  | 160/200 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 1,19/1,49 | | | 11,22/  14,03 | | | 50,82/  63,53 | | 304,5/  380,63 | | 0,255/0,32 | | 0,17/  0,21 | | | | 0,68/  0,85 | | 56,1/  70,13 | | | | 2,21/2,76 | |
|  | **Выход** | |  | **160/10 200/20** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **253** | **2. Кофейный напиток с молоком** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - кофейный напиток | | 1,5/  2,00 | 1,5/  2,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - молоко | | 75/  100,00 | 75/  100,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - сахар | | 11/15,00 | 11/15,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - вода | | 90/12,00 | 90/  120,00 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 1,05/1,40 | | | 1,5/  2,00 | | | 16,8/22,40 | | 87/116,00 | | 0,015/0,02 | | 0,06/  0,08 | | | | 0,3/  0,40 | | 25,5/  34,00 | | | | 0/0,00 | |
|  | **Выход** | |  | **150/**  **200,00** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **3. Хлеб пшеничный** | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | - хлеб пшеничный | |  | 20/40 |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г | |  |  | 1,52/3,04 | | | 0,16/  0,32 | | | 9,84/19,68 | | 47/94 | | 0,22/0,44 | | 0,006  /0,012 | | | | 0/0 | | 4/8 | | | | 0,22/0,44 | |
|  | **Выход** | |  | **20/40,00** |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  | **ИТОГО ЗА УЖИН** | |  |  | 3,76/5,93 | | | 12,88/  16,35 | | | 77,46/  105,61 | | 438,5/  590,63 | | 0,49/0,78 | | 0,236/  0,30 | | | | 0,98/  1,25 | | 85,6/  112,13 | | | | 2,43/3,20 | |
|  | Зелень на весь день | | 4/6,80 | 3/5,00 | 0,075/  0,13 | | | 0,015/  0,03 | | | 0,135/0,23 | | 0,96/1,6 | | 0,001/0 | | 0,003/  0,01 | | | | 3/5 | | 6,69/  11,15 | | | | 0,048/0,08 | |
|  | Соль на весь день | | 4/6,00 | 4/6,00 | 0/0 | | | 0/0 | | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | | | 0/0 | | 19,4/  29,1 | | | | 0,4/0,5 | |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | |  |  | 40,91/  50,76 | | | 51,13/  65,9 | | | 197,42/  254,44 | | 1491,68/  1925,3 | | 1,21/  1,645 | | 1,28/  1,654 | | | | 70,99/  89,75 | | 623,86/  777,28 | | | | 12,59/15,7 | |
|  |  | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
|  |  | |  |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  | |
| **День:10** | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | |  | | |
| **Возрастная категория: 1-3; 3-7** | | | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  | | |  | | | |  | |  | | |
| № рецептуры | | Прием пищи, наименование блюда | Масса брутто,г | Масса нетто,г | | Пищевые вещества | | | | | | | | Энерг.цен.(ккал) | | Витамины, мг | | | | | | | | Минеральные в-ва, мг | | | | |
| Белки | | | Жиры | | | Углеводы | | В1 | | В2 | | | | С | | Са | | | | Fe |
|  | | **Завтрак 1** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
| **98** | | **1. Каша рисовая молочная жидкая** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - крупа рисовая | 18/30,0 | 18/30,0 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - молоко | 107,2/  178,00 | 107,2/  178,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - сахар | 3,2/5,00 | 3,2/5,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | *Масса каши* |  | 120/200,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - масло сливочное | 5/6 | 5/6,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г |  |  | | 2,8/4,67 | | | 4,1/6,83 | | | 31,2/52,00 | | 176/293,33 | | 0,06/0,10 | | 0,035/  0,06 | | | | 0/0,00 | | 32,3/  53,83 | | | | 1,2/2,0 |
|  | | **Выход** |  | **120/5**  **200/6** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
| **253** | | **2. Кофейный напиток с молоком** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - кофейный напиток | 1,5/2,00 | 1,5/2,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - молоко | 75/  100,00 | 75/100,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - сахар | 11/15,00 | 11/15,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - вода | 90/  120,00 | 90/120,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г |  |  | | 1,05/1,4 | | | 1,5/2 | | | 16,8/22,4 | | 87/116 | | 0,015/0,02 | | 0,06/  0,08 | | | | 0,3/0,4 | | 25,5/34 | | | | 0,37/0 |
|  | | **Выход** |  | **150/200** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **3. Яйцо вареное** | 1 шт | **40/40** | | 5,08/5,08 | | | 4,6/4,6 | | | 0,28/0,28 | | 62,8/62,8 | | 0,028/0,028 | | 0,176/  0,176 | | | | 0/0 | | 22/22 | | | | 1/1 |
|  | | **4. Бутерброд с маслом** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - хлеб пшеничный | 20/40,00 | 20/40,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - масло сливочное | 7/10,00 | 7/10,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г |  |  | | 0,65/1,3 | | | 2,48/4,96 | | | 4,05/8,1 | | 41,31/  82,62 | | 0,0005/0,001 | | 0,127/  0,254 | | | | 0/0 | | 2,16/4,32 | | | | 0,16/  0,32 |
|  | | **Выход** |  | **20/7**  **40/10** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** |  |  | | 9,58/  12,45 | | | 12,68/  18,39 | | | 52,33/  82,78 | | 367,11/  554,7 | | 0,104/  0,149 | | 0,398/  0,57 | | | | 0,3/0,4 | | 81,96/  114,15 | | | | 2,73/  3,3 |
|  | | **Завтрак 2** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **Сок вишневый/яблоко** | 153,1/  130 | 150/ | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г |  |  | | 1,05/0,45 | | | 0/0 | | | 18,3/12,92 | | 79,5/52,4 | | 0,015/0,01 | | 0,03/  0,03 | | | | 11,1/  14,2 | | 25,5/17,9 | | | | 0,45/  2,4 |
|  | | **Выход** |  | **150/130** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК** |  |  | | 1,05/0,45 | | | 0/0 | | | 18,3/12,92 | | 79,5/52,4 | | 0,015/0,01 | | 0,03/  0,03 | | | | 11,1/  14,2 | | 25,5/  17,9 | | | | 0,45/  2,4 |
|  | | **ОБЕД** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **1. Помидорник со сметаной** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - картофель | 60/  100,00 | 45/  75,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - крупа рисовая или перловая | 3/5,00 | 3/5,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - морковь | 7,5/12,50 | 6/10,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - лук репчатый | 4/6,0 | 3/5,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - помидоры консервированные стерилизованные | 16,4/27,3 | 9/15,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - бульон | 113/  187,5 | 113/187,50 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - масло растительное | 3/5,00 | 3/5,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - сметана | 6/10,00 | 6/10,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г |  |  | | 0,16/0,26 | | | 0,60/1,0 | | | 0,23/0,38 | | 71,40/119 | | 0,00/0 | | 0,008  /0,01 | | | | 0,03/  0,05 | | 5,40/9 | | | | 0,01/  0,01 |
|  | | **Выход** |  | **150/6 250/10** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
| **200** | | **2. Капуста тушеная** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - капуста свежая | 198/198 | 158/158 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - масло сливочное | 6,7/6,7 | 6,70/6,70 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - морковь | 11,30/  11,30 | 9,00/9,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - лук репчатый | 11,00/  11,00 | 9,00/9,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | томат-пюре | 12,00/  12,00 | 12,00/  12,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - мука пшеничная | 1,80/1,80 | 1,80/1,80 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - сахар | 2,3/2,3 | 2,3/2,3 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г |  |  | | 3,6/3,6 | | | 6,75/6,75 | | | 13,5/13,5 | | 135/135 | | 0,04/0,04 | | 0,06/  0,06 | | | | 16,72/  16,72 | | 87/87 | | | | 1,2/1,2 |
|  | | **Выход** |  | **150/150,00** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **3.Курица отварная** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | -куры 1 кат. потрош. | 97/  112,70 | 86/  130 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | -морковь | 6,3/7,30 | 5/5,80 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г |  |  | | 13,3/  15,52 | | | 8,52/9,94 | | | 0/0,00 | | 130,16/  151,85 | | 0,07/0,08 | | 0,07/  0,08 | | | | 0,8/  0,93 | | 10,1/  11,78 | | | | 0,74/  0,86 |
|  | | **Выход** |  | **60/70,00** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **4. Огурцы консервированные** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - огурцы консервированные стерилизованные | 55/64,00 | **30/35,00** | | 0,34/0,40 | | | 0/0,00 | | | 0,39/0,46 | | 5,7/6,65 | | 0/0,00 | | 0/0,00 | | | | 6/7,00 | | 15,3/  17,85 | | | | 0,39/  0,46 |
| **241** | | **5. Компот из сухофруктов** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - смесь сухофруктов \*- отварные | 18/  21,6 | 23\*/  27,6\* | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - сахар | 11/13,00 | 11/13,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - вода | 143/  171,00 | 143/171,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г |  |  | | 0,5/0,6 | | | 0/0 | | | 22,72/  27,264 | | 98,9/  118,68 | | 0/  0,036 | | 0,02/  0,024 | | | | 0/0,01 | | 17,6/  21,12 | | | | 0,58/  0,696 |
|  | | **Выход** |  | **150/180,00** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **6. Хлеб** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - хлеб ржаной |  | 40/50,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г |  |  | | 2,6/3,25 | | | 0,4/0,5 | | | 16,04/  20,05 | | 76/95 | | 0,072/0,09 | | 0,044/  0,055 | | | | 0/0 | | 15,2/19 | | | | 0/0 |
|  | | **Выход** |  | **40/50,00** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **ИТОГО ЗА ОБЕД** |  |  | | 20,5/  23,63 | | | 16,27/  18,19 | | | 52,88/  61,65 | | 517,16/  626,18 | | 0,182/0,25 | | 0,202/  0,23 | | | | 23,5/  24,71 | | 150,6/  165,75 | | | | 2,92/  3,2 |
|  | | **Полдник** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
| **251** | | **1. Кефир** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | кефир | 185,4/  260 | 180/200 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г |  |  | | 5,04/5,04 | | | 4,8/5,76 | | | 7,38/7,38 | | 106,2/  106,2 | | 0,054/0,05 | | 0,306/  0,31 | | | | 1,26/  1,26 | | 216/216 | | | | 0,18/  0,1 |
|  | | **Выход** |  | **180/200** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **5. Хлеб пшеничный** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - хлеб пшеничный |  | 20/40,0 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г |  |  | | 1,52/2,28 | | | 0,16/0,24 | | | 9,84/14,76 | | 47/70,5 | | 0,22/0,33 | | 0,006/  0,009 | | | | 0/0 | | 4/6 | | | | 0,22/  0,33 |
|  | | **Выход** |  | **20/40,00** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** |  |  | | 6,56/7,32 | | | 4,96/6 | | | 17,22/  22,14 | | 153,2/  176,7 | | 0,274/0,38 | | 0,312/  0,319 | | | | 1,26/  1,26 | | 220/222 | | | | 0,4/0,4 |
|  | | **Ужин** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
| **52\*** | | **1. Картофель и овощи тушеные в соусе** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - картофель | 140/  140,00 | 105/  105,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - морковь | 24,4/24,4 | 19,5/19,50 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | -лук репчатый | 14,3/14,3 | 12/12,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | горошек зеленый консепвированный | 18,5/18,5 | 12/12,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | масло сливочное | 4,5/4,5 | 4,5/4,50 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Для соуса |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | вода | 22,5/22,5 | 22,5/22,50 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | масло сливочное | 0,75/0,75 | 0,75/0,75 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | мука пшеничная | 0,75/0,75 | 0,75/0,75 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | морковь | 2,6/3,6 | 2,1/2,10 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | -лук репчатый | 1,4/1,4 | 1,2/1,2 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | томат-пюре | 6,6/6,6 | 6,6/6,60 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | масло сливочное | 0,75/0,75 | 0,75/0,75 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | сахар песок | 3/3 | 3/3,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г |  |  | | 3,75/3,75 | | | 9,45/9,45 | | | 23,25/  23,25 | | 193,5/  193,5 | | 0,135/0,135 | | 0,09/  0,09 | | | | 10,95/  10,95 | | 27/27 | | | | 1,35/  1,35 |
|  | | **Выход** |  | **150/150** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **2. Икра кабачковая** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - икра кабачковая (консервированная) | 31,6/  53,00 | **30/50,00** | | 0,8/1,33 | | | 3,6/6,00 | | | 6,64/11,07 | | 48,8/81,33 | | 0,008/0,01 | | 0,2/  0,33 | | | | 2,8/  4,67 | | 16,4/  27,33 | | | | 2,8/  4,67 |
| **85\*** | | **1. Рыба припущенная** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - минтай (пикша, сайда) | 142,0/  158 | 85/95,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - лук репчатый | 3,3/3,8 | 2,8/3,2 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - морковь | 3,5/4 | 2,8/3,2 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержание основных пищевых веществ в готовом блюде, г |  |  | | 13,72/  15,68 | | | 0,84/0,96 | | | 0/0 | | 62,3/71,2 | | 0,049/0,056 | | 0,07/  0,08 | | | | 0,7/0,8 | | 29,4/33,6 | | | | 0,8/0,9 |
|  | | **Выход** |  | **70/80** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | |  |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
| **260** | | **4. Чай с лимоном** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | -чай | 0,6/0,7 | 0,6/0,7 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - чаи-заварка | 38/45 | 38/45,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - сахар | 10/12,00 | 10/12,00 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - лимон | 4,4/ | 4/ | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - вода | 102/  123,0 | 102/  123,0 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г |  |  | | 0,154/  0,1848 | | | 0/0 | | | 10,47/  12,564 | | 43,12/  51,74 | | 0/0 | | 0/0 | | | | 1,69/0 | | 12,32/  14,784 | | | | 0,616/  0,7 |
|  | | **Выход** |  | **150/4 180,00** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **5. Хлеб пшеничный** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | - хлеб пшеничный |  | 20/40 | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | Содержимое основных пищевых веществ в готовом блюде,г |  |  | | 1,52/3,04 | | | 0,16/0,32 | | | 9,84/19,68 | | 47/94 | | 0,22/0,44 | | 0,006/  0,012 | | | | 0/0 | | 4/8 | | | | 0,22/  0,44 |
|  | | **Выход** |  | **20/40** | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | |  |
|  | | **ИТОГО ЗА УЖИН** |  |  | | 19,94/  23,98 | | | 14,05/  16,73 | | | 50,20/  66,56 | | 394,72/  491,77 | | 0,41/  0,64 | | 0,37/  0,51 | | | | 16,14/  16,42 | | 89,12/  110,71 | | | | 5,79/  8,0 |
|  | | Зелень на весь день | 4/6,80 | 3/5,00 | | 0,075/  0,13 | | | 0,015/  0,03 | | | 0,135/0,23 | | 0,96/1,60 | | 0,001/0,00 | | 0,003/  0,01 | | | | 3/5,00 | | 6,69/  11,15 | | | | 0,048/  0,08 |
|  | | Соль на весь день | 4/6,00 | 4/6,00 | | 0/0 | | | 0/0 | | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | 0/0 | | | | 0/0 | | 19,4/  29,1 | | | | 0,4/0,5 |
|  | | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | | 57,71/  67,96 | | | 47,98/  59,34 | | | 191,07/  246,284 | | 1512,65/  1903,3 | | 0,99/1,43 | | 1,31/  1,671 | | | | 55,30/  61,99 | | 593,27/  670,764 | | | | 12,73/  17,9 |

**Среднесуточные нормы питания в детском саду общего типа**

**(с 12-ти часовым пребыванием), с 1-3 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Название продуктов | Количество,г |
| Хлеб пшеничный | 70 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Мука пшеничная | 25 |
| Крупы, бобовые | 30 |
| Макаронные изделия | 8 |
| Картофель | 185 |
| Овощи, зелень | 256 |
| Фрукты свежие | 108 |
| Сахар | 37 |
| Кондитерские изделия | 7 |
| Мясо | 68 |
| Птица | 23 |
| Колбасные изделия | 5 |
| Рыба(филе), сельдь | 37 |
| Молоко, кисломолочные продукты | 390 |
| Творог | 30 |
| Сметана | 9 |
| Сыр | 4 |
| Яйцо | 0,5 |
| Масло сливочное | 22 |
| Масло растительное | 9 |
| Кофейный напиток(суррогат) | 1,0 |
| Какао | 0,5 |
| Чай | 0,5 |
| Дрожжи | 0,4 |
| Соль | 4 |

**Химический состав**

|  |  |
| --- | --- |
| Белок, г | 36-42 |
| Жир, г | 40-47 |
| Углеводы, г | 174-203 |
| Энергетическая ценность, ккал | 1200-1400 |

**Среднесуточные нормы питания в детском саду общего типа**

**(с 12-ти часовым пребыванием), с 3-7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Название продуктов | Количество,г |
| Хлеб пшеничный | 100 |
| Хлеб ржаной | 60 |
| Мука пшеничная | 29 |
| Крупы, бобовые | 43 |
| Макаронные изделия | 12 |
| Картофель | 215 |
| Овощи, зелень | 325 |
| Фрукты свежие | 114 |
| Сахар | 47 |
| Кондитерские изделия | 20 |
| Мясо | 75 |
| Птица | 27 |
| Колбасные изделия | 7 |
| Рыба(филе), сельдь | 39 |
| Молоко, кисломолочные продукты | 450 |
| Творог | 40 |
| Сметана | 11 |
| Сыр | 6 |
| Яйцо | 0,6 |
| Масло сливочное | 26 |
| Масло растительное | 11 |
| Кофейный напиток(суррогат) | 1,2 |
| Какао | 0,6 |
| Чай | 0,6 |
| Дрожжи | 0,5 |
| Соль | 6 |

**Химический состав**

|  |  |
| --- | --- |
| Белок, г | 54 |
| Жир, г | 60 |
| Углеводы, г | 261 |
| Энергетическая ценность, ккал | 1800 |