

Примерное цикличное 20-дневное меню для организации питания в возрастной категории от 4 до 7 лет дошкольных образовательных учреждений
 МР «Амгинский улус (район)» с 10,5 часовым пребыванием

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
НЕДЕЛЯ 1, день: понедельник от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
1	Каша овсяная молочная жидкая	200	Геркулес	20,67	20,67	4	11	23	216
			Молоко	72,53	72,67				
			Вода питьевая	47,33	47,33				
			Сахар	3,33	3,33				
			Масло сливочное	3,33	3,33				
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211,00	200,00	6	5	10	108
3	Лепешка якутская	30	Мука пшеничная	9,00	9,00	2	3	15	98
			В том числе на подпыл	0,45	0,45				
			Простокваша или кефир	26,25	26,25				
			Соль пищевая йодированная	0,30	0,30				
			Простокваша или кефир	0,75	0,75				
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10,00	10,00		7		66
Итого за Завтрак 1						12	26	48	488
Завтрак 2 10:30									
5	Фрукты (яблоки)	100	Яблоки	100,00	100,00			10	47
Итого за Завтрак 2						0	0	10	47
Обед 12:00									
6	Салат из помидоров и огурцов	60	Помидоры свежие	33,84	2,88	1	4	2	43
			Огурцы свежие	26,28	21,00				
			Лук зеленый	9,00	7,20				
			Масло растительное	3,60	3,60				
7	Суп картофельный на курином бульоне	250	Картофель	50,00	35,00	8	3	20	143
			Морковь	20,00	16,00				
			Петрушка	2,50	1,85				
			Бульон куриный прозрачный №163	-	300,00				
			Соль пищевая йодированная	0,58	0,58				
			Мука пшеничная	25,00	25,00				
			Яйцо категории д1	12,50	12,50				
Вода питьевая	40,00	40,00							
8	Фрикадельки мясные	80	Говядина (1 категории)	83,20	61,60	12	9	5	150
			Пшеничный хлеб	11,20	11,20				
			Вода питьевая	15,20	15,20				
			Соль пищевая йодированная	0,16	0,16				
9	Макароны отварные	150	Макароны отварные	52,50	42,00	5	4	26	165
10	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (ассорти)	20,00	50,00	2		31	128
			Сахар	20,00	20,00				
			Кислота лимонная пищевая	0,20	0,20				
			Вода питьевая	200,00	200,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						30	21	97	694
Подник 15:30									

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Кисломолочный продукт(кефир)	200	Кисломолочный продукт(кефир)	207,20	200,00	6	6	8	118
13	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32,10	27,45	1	1	7	40
			Сахар песок	10,70	10,68				
			Масло сливочное	6,42	5,39				
			Меланж	1,77	0,48				
			Молоко	4,28	0,49				
			Натрий двууглекислый	0,16	0,08				
			Ягодный порошок	1,33	1,14				
Соль пищевая йодированная	0,21	0,21							
Итого за Полдник						7	7	15	158
Итого за день						49	54	170	1387

НЕДЕЛЯ 1, день: вторник от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30ч									
19	Омлет натуральный	80	Яйцо категории Д1	53,33	53,33	6	7	3	100
			Молоко или Вода	20,67	20,67				
			Масло сливочное	2,67	2,67				
			Масло сливочное	6,67	6,67				
20	Икра овощная	50	Кабачки	27,90	18,65	1	2	2	31
			Баклажаны	19,85	17,85				
			Капуста белокачанная	14,40	11,50				
			Морковь	10,00	7,80				
			Лук репка	6,55	5,50				
			Томатное пюре	5,50	5,50				
			Масло растительное	2,50	2,50				
Соль пищевая йодированная	0,13	0,13							
11	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	2	1	17	86
22	Сыр порционный	10	Сыр Голландский 8%	10,90	10,00	2	3		36
21	Какао с молоком	220	Какао-порошок	6,60	6,60	4	4	28	160
			Сахар	22,00	22,00				
			Молоко	220,00	220,00				
Итого за Завтрак 1						15	17	50	413
Завтрак 2 10:30									
23	Фрукты (груша)	100	Фрукты (груша)	17,76	16,00			10	46
Итого за Завтрак 2						0	0	10	46
Обед 12:00									
24	Салат из моркови с растительным маслом	60	Морковь	69,33	56,00	1	4	5	64
			Сахар	1,73	1,73				
			Масло растительное	4,20	4,20				
25	Суп крестьянский с крупой	200	Капуста белокачанная	30,00	24,00	3	5	9	131
			Картофель молодой	75,00	60,00				
			Морковь	10,00	8,00				
			Лук	10,00	8,00				
			Масло растительное	2,40	2,40				
			Крупа пшеничная	5,33	6,40				
			Вода питьевая	152,00	-				
Сметана	5,00	5,00							
			Говядина	70,00	51,00				
			Пшеничный хлеб	4,91	4,91				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26	Тефтели мясные	80	Молоко	16,00	16,00	5	6	7	169
			Лук	19,00	16,00				
			Масло сливочное	6,00	6,00				
			Мука пшеничная	4,00	4,00				
27	Рис отварной	150	Масло сливочное	4,50	4,50	3	6	36	210
			Рис	53,55	53,55				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды ягоды быстрозамороженные	21,00	21,00			17	69
			Сахар	9,00	9,00				
			Вода питьевая	170,00	170,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						14	22	87	708
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200,00	200,00	1		20	92
30	Пирожок печёный с яблоком	50	Мука пшеничная	30,00	30,00	1	2	18	98
			Молоко	12,50	12,50				
			Масло сливочное	2,00	2,00				
			Масло растительное	3,00	3,00				
			Сахар	3,50	3,50				
			Дрожжи хлебопекарные	0,50	0,50				
			Яйцо категории Д1	2,50	2,50				
Яблоки	17,50	12,25							
Итого за Полдник						2	2	38	190
Итого за день						31	41	185	1357
НЕДЕЛЯ 1, день: среда от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
35	Запеканка манная с изюмом	250	Молоко пастеризованное 2,5%	125,00	125,00	11	6	66	361
			Вода	85,00	85,00				
			Крупа манная	57,50	57,50				
			Виноград сушеный (изюм)	12,75	12,75				
			Яйцо категории Д1	10,00	8,75				
			Сахар	10,00	8,75				
			Сметана 15%	5,00	5,00				
			Сухари	5,00	5,00				
			Масло растительное для смазки	3,75	3,75				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10,00	10,00		7		66
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50,00	50,00			14	56
			Варенье или мед	30,00	30,00				
			Вода питьевая	150,00	150,00				
Итого за Завтрак 1						13	14	93	548
Завтрак 2 10:30									
37	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100	Ягоды замороженные	66,67	66,67			5	28
			Сироп из ягод	26,67	26,67				
			Вода	11,11	33,32				
Итого за Завтрак 2						0	0	5	28
Обед 12:00									
38	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	Огурцы	69,79	55,80		4	1	40
			Масло растительное	-	3,90				
			Соль пищевая йодированная	0,30	0,30				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	Чир	56,27	37,60	8	3	13	105
			Картофель	60,00	42,00				
			Морковь	16,00	12,80				
			Лук	10,00	8,40				
			Пшено	4,00	4,00				
			Укроп	2,00	1,48				
			Петрушка	4,00	2,96				
			Вода питьевая	240,00	240,00				
Соль пищевая йодированная	0,70	0,70							
40	Суфле куриное	70	Куры	43,56	14,78	12	12	2	163
			Яйцо категории Д1	3,89	3,89				
			Масло для смазки форм	0,78	0,78				
			Соус молочный густой №371	-	5,83				
Масло сливочное	-	1,94							
41	Каша гречневая рассыпчатая	150	Гречневая крупа	69,00	69,00	8	9	50	198
			Вода питьевая	105,00	105,00				
			Масло сливочное	6,00	6,00				
			Соль пищевая йодированная	0,38	0,38				
42	Компот из груши	200	Яблоки или айва	45,40	40,00			28	115
			Вода питьевая	172,00	172,00				
			Черешня или вишня	42,20	40,00				
			Вода	162,00	162,00				
			Сахар песок	24,00	24,00				
			Кислота лимонная	0,20	0,20				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						30	29	107	686
Полдник 15:30									
43	Кисломолочный продукт(йогурт)	200	Йогурт 1,5% жирности	279,00	270,00	4	4	7	108
44	Шарлотка с яблоками	50	Яблоки	50,00	35,00	1	2	17	82
			Хлеб пшеничный	32,50	32,50				
			Молоко	15,00	15,00				
			Яйца категории Д1	5,00	5,00				
			Сахарный песок	10,00	10,00				
			Корица	0,10	0,10				
			Масло сливочное	5,00	5,00				
Соус абрикосовый	-	15,00							
Итого за Полдник						5	6	24	190
Итого за день						48	49	229	1452

НЕДЕЛЯ 1, день: четверг от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30									
48	Каша ячневая молочная вязкая	200	Крупа ячневая	25,33	25,33	7	8	37	245
			Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%	150,67	150,67				
			Вода	34,67	34,67				
			Сахар	5,33	5,33				
			Масло коровье сладкосливочное	2,67	2,67				
3	Лепешка якутская	30	Мука пшеничная	9,00	9,00	2	3	15	98
			В том числе на подпыл	0,45	0,45				
			Простокваша или кефир	26,25	26,25				
			Соль пищевая йодированная	0,30	0,30				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Простокваша или кефир	0,75	0,75				
			масло сливочное	0,45	0,45				
49	Сметана 15%	5	Сметана 15%	5,00	5,00		1		8
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211,00	200,00	6	5	10	108
Итого за Завтрак 1						15	17	62	459
Завтрак 2 10:30									
50	Фрукты (бананы)	100	Бананы	167,00	100,00	1	2	21	96
Итого за Завтрак 2						1	2	21	96
Обед 12:00									
14	Винегрет овощной	50	Огурцы соленые	9,40	7,50	1	5	4	63
			Капуста квашеная	10,70	7,50				
			Масло растительное	5,00	5,00				
			Свекла	9,55	7,50				
			Картофель	14,45	10,50				
			Морковь	6,30	5,00				
			Лук зеленый	9,40	7,50				
51	Суп гороховый с картофелем	250	Картофель	65,00	65,00	5	5	17	143
			Горох лущеный	20,00	20,00				
			Лук репчатый	12,50	12,50				
			Морковь	12,50	12,50				
			Петрушка (корень)	3,50	3,50				
			Масло сливочное	2,50	2,50				
			Соль пищевая йодированная	1,50	1,50				
			Бульон мясной прозрачный №99.2 или Отвар овощной	200,00	200,00				
52	Печень по-строгановски	80	Печень говяжья	84,24	69,92	11	8	5	140
			масло сливочное	2,40	2,40				
			Лук	10,08	8,40				
			Морковь	16,80	13,44				
			Мука пшеничная	2,40	2,40				
			Сметана	8,40	8,40				
			Вода питьевая	28,00	28,00				
Соль пищевая йодированная	0,20	0,20							
53	Картофельное пюре	150	Картофель	157,50	110,25	4	5	8	124
			Молоко	42,00	42,00				
			масло сливочное	3,75	3,75				
			Соль пищевая йодированная	1,50	1,50				
34	Кисель детский витаминизированный	200	Брусника	20,20	20,00			23	90
			Вода	186,00	186,00				
			Сахар	20,00	20,00				
			Крахмал картофельный	9,00	9,00				
			Кисель с витаминами и пребиотиком	25,00	25,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						23	24	70	625
Полдник 15:30									
54	Кисломолочный продукт(ряженка)	200	Кисломолочный продукт(ряженка)	205,56	200,00	4	4	5	68
			Мука пшеничная в/с +на подпыл	32,10	27,45				
			Сахар песок	10,70	10,68				
			Масло сливочное	6,42	5,39				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
55	Печенье, витаминизированное с шиповником	50	Меланж	1,77	0,48	1	1	7	40
			Молоко	4,28	0,49				
			Натрий двууглекислый	0,16	0,08				
			Шиповник сухая	1,33	1,14				
			Соль пищевая йодированная	0,21	0,21				
Итого за Полдник						5	5	12	108
Итого за день						44	48	165	1288

НЕДЕЛЯ 1, день: пятница от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30

58	Омлет с овощами	150	Яйца категории Д1	69,23	69,23	10	9	5	238
			Молоко	36,92	36,92				
			Морковь	32,31	25,38				
			Лук зеленый	11,54	9,23				
			Капуста белокачанная	25,38	101 584,62				
			Масло сливочное	11,54	11,54				
134	Салат из горошка зеленого (консервированного)	60	Горошек зеленый консервированный	87,72	57,00	2	4	4	50
			Масло растительное	-	2,40				
			Петрушка	0,81	0,60				
21	Какао с молоком	200	Какао-порошок	6,00	6,00	4	4	25	145
			Сахар	20,00	20,00				
			Молоко	200,00	200,00				
18	Хлеб ржано- пшеничный	30	Хлеб ржано- пшеничный	30,00	30,00	2		13	56
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10,00	10,00		7		66
Итого за Завтрак 1						18	24	47	555

Завтрак 2 10:30

5	Фрукты (яблоки)	100	Яблоки	100,00	100,00			10	47
Итого за Завтрак 2						0	0	10	47

Обед 12:00

31	Салат из белокачанной капусты	70	Капуста белокачанная	69,02	55,23	1	4	6	60
			Лук зеленый	8,75	7,00				
			или Морковь	8,75	7,00				
			Кислота лимонная пищевая	0,21	0,21				
			Вода питьевая	6,79	6,79				
			Сахар	3,50	3,50				
			Масло растительное	3,50	3,50				
59	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	Свекла	35,00	28,00	3	2	7	82
			Картофель	35,00	24,50				
			Капуста белокачанная	50,00	40,00				
			Морковь	15,00	12,00				
			Лук	10,00	8,00				
			Кислота лимонная пищевая	0,13	0,13				
			Соль пищевая йодированная	2,50	2,50				
			Петрушка	5,00	3,75				
			Сахар	1,00	1,00				
Сметана	1,00	1,00							
60	Тефтели рыбные	80	Омуль	59,00	54,00	6	5	7	101
			Пшеничный хлеб	13,00	13,00				
			Молоко	22,00	22,00				
			Мука пшеничная	5,00	5,00				
			Масло растительное	3,00	3,00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27	Рис отварной	150	Масло сливочное Рис	4,50 53,55	4,50 53,55	3	6	36	210
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды/ягоды быстрозамороженные Сахар Вода питьевая	21,00 9,00 170,00	21,00 9,00 170,00			17	69
61	Гренки из пшеничного хлеба	20	Хлеб пшеничный формовой	37,50	37,50	3		17	82
Итого за Обед						16	17	90	604
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200,00	200,00	1		20	92
62	Кекс "Столичный"	50	Мука пшеничная Сахар Масло сливочное Меланж Соль пищевая йодированная Изюм Пудра рафинадная Эссенция Сода пищевая	15,60 11,70 11,70 9,36 0,05 11,70 0,55 0,05 0,05	15,60 11,70 11,70 9,36 0,05 11,70 0,55 0,05 0,05	1	2	28	98
Итого за Полдник						2	2	48	190
Итого за день						36	43	195	1396

НЕДЕЛЯ 2, день: понедельник от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30									
66	Каша молочная "Дружба"	200	Рис Крупа пшеничная Молоко Вода питьевая Сахар Масло сливочное	16,00 20,00 103,00 69,00 5,00 5,00	16,00 20,00 103,00 69,00 5,00 5,00	7	8	61	232
3	Лепешка якутская	30	Мука пшеничная В том числе на подпыл Простокваша или кефир Соль пищевая йодированная Простокваша или кефир масло сливочное	9,00 0,45 26,25 0,30 0,75 0,45	9,00 0,45 26,25 0,30 0,75 0,45	2	3	15	98
49	Сметана 15%	5	Сметана 15%	5,00	5,00		1		8
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211,00	200,00	6	5	10	108
Итого за Завтрак 1						15	17	86	446

Завтрак 2 10:30									
37	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100	Ягоды замороженные Сироп из ягод Вода питьевая	66,67 26,67 11,11	66,67 26,67 33,32			5	28
Итого за Завтрак 2						0	0	5	28

Обед 12:00									
38	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	Огурцы Масло растительное Соль пищевая йодированная	69,79 - 0,30	55,80 3,90 0,30		4	1	40
68	Суп фасолевый	200	Фасоль Картофель Вода или бульон	24,00 74,60 240,00	24,00 56,00 240,00	6	1	19	105

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Суп фасолевый	200	Лук репчатый Морковь Укроп	10,00 16,00 0,30	8,40 12,80 0,20				
69	Биточки паровые мясные	80	Говядина Пшеничный хлеб Молоко Масло сливочное	50,00 9,00 11,00 2,00	37,00 9,00 11,00 2,00	5	6	6	110
41	Каша гречневая рассыпчатая	150	Гречневая крупа Вода питьевая Масло сливочное Соль пищевая йодированная	69,00 105,00 6,00 0,38	69,00 105,00 6,00 0,38	8	9	50	198
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды/ягоды быстрозамороженные Сахар Вода питьевая	21,00 9,00 170,00	21,00 9,00 170,00			17	69
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						21	21	106	587
Полдник 15:30									
12	Кисломолочный продукт (кефир)	200	Кисломолочный продукт(кефир)	207,20	200,00	6	6	8	118
70	Печенье, витаминизированное с брусникой	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл Сахар песок Масло сливочное Меланж Молоко Натрий двууглекислый Шиповник сухая Соль пищевая йодированная	32,10 10,70 6,42 1,77 4,28 0,16 1,33 0,21	27,45 10,68 5,39 0,48 0,49 0,08 1,14 0,21	1	2	13	100
Итого за Полдник						7	8	21	218
Итого за день						43	46	218	1279
НЕДЕЛЯ 2, день: вторник от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
72	Пудинг пшеничный	200	Вода питьевая Крупа пшено шлифованная Молоко пастеризованное 2,5% Яйцо категории Д1 Сахар песок Сметана 15% Сухари Масло сливочное Масло сливочное для смазывания форм	166,00 58,00 50,00 23,00 16,00 4,00 4,00 4,00 2,00	166,00 57,40 50,00 20,10 16,00 4,00 4,00 4,00 2,00	11	9	56	349
11	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	2	1	17	86
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10,00	10,00		7		66
36	Чай с вареньем или медом	200	Чай заварка №375 Варенье или мед Вода питьевая	50,00 30,00 150,00	50,00 30,00 150,00			14	56
Итого за Завтрак 1						13	17	87	557
Завтрак 2 10:30									
23	Фрукты (груша)	100	Груши	17,76	16,00			10	46
Итого за Завтрак 2						0	0	10	46

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Обед 12:00									
73	Салат из морской капусты с растительным маслом	60	Морская капуста	42,00	42,00	1	4	2	52
			Морковь	18,00	18,00				
			Клюква	6,00	5,70				
			Масло растительное	4,20	4,20				
			Сахар песок	3,00	3,00				
			Соль пищевая йодированная	0,14	0,14				
74	Суп-пюре из разных овощей	250	Вода или бульон	187,50	187,50	3	5	9	92
			Морковь	38,75	30,23				
			Молоко пастеризованное 2,5%	37,50	37,50				
			Капуста белокачанная	31,25	25,00				
			Картофель	30,00	22,50				
			Лук репка	12,00	10,08				
			Масло сливочное	5,00	5,00				
			Мука пшеничная в/с	5,00	5,00				
			Соль пищевая йодированная	2,00	2,00				
75	Запеканка из печени с рисом	180	Печень говяжья, мороженая	132,32	109,75	22	11	20	261
			Лук репка	52,54	44,08				
			Крупа рисовая	22,38	22,09				
			Масло сливочное	9,73	9,73				
			Яйцо категории Д1	8,95	7,78				
			Яйцо категории Д1 для смазки	3,41	3,41				
			Масло растительное для смазки	2,92	2,92				
			Соль пищевая йодированная	0,72	0,72				
10	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (ассорти)	20,00	50,00	2		31	128
			Сахар	20,00	20,00				
			Кислота лимонная пищевая	0,20	0,20				
			Вода питьевая	200,00	200,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						30	21	75	598
Полдник 15:30									
17	Фиточай	200	Сахар	7,00	7,00			19	69
			Смесь растительного сырья	2,00	2,00				
			Вода питьевая	188,00	188,00				
30	Пирожок печёный с яблоком	50	Мука пшеничная в/с	30,00	30,00	1	2	18	98
			Молоко	12,50	12,50				
			Масло сливочное	2,00	2,00				
			Масло растительное	3,00	3,00				
			Сахар	3,50	3,50				
			Дрожжи хлебопекарные	0,40	0,50				
			Яйцо категории Д1	2,50	2,50				
			Яблоки	17,50	12,25				
Итого за Полдник						1	2	37	167
Итого за день						44	40	209	1368
НЕДЕЛЯ 2, день: среда от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
78	Омлет натуральный с сыром	80	Яйцо категории Д1	53,33	53,33	10	16	1	185
			Молоко или вода питьевая	20,00	20,00				
			Сыр	11,33	10,67				
			Масло сливочное	2,67	2,67				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Масло сливочное	6,67	6,67				
79	Салат из картофеля с зеленым горошком	70	Картофель	38,36	28,00	1	4	7	66
			Морковь	13,16	10,50				
			Горошек зеленый консервированный	16,17	10,50				
			Лук зеленый	8,75	7,00				
			Огурец свежий	14,00	11,20				
			Масло растительное	3,50	3,50				
21	Какао с молоком	200	Какао-порошок	6,00	6,00	4	4	25	145
			Сахар	20,00	20,00				
			Молоко	200,00	200,00				
11	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40,00	250,00	2	1	17	86
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное						66
Итого за Завтрак 1						17	25	50	548
Завтрак 2 10:30									
50	Фрукты (бананы)	100	Бананы	167,00	100,00	1	2	21	96
Итого за Завтрак 2						1	2	21	96
Обед 12:00									
80	Салат из моркови с сухофруктами	60	Морковь	60,00	46,80	1	4	10	77
			Виноград сушеный (изюм)	6,60	6,60				
			Сахар песок	3,60	6,00				
			Масло растительное	3,60	3,60				
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	Чир	56,27	37,60	8	3	13	105
			Картофель	60,00	42,00				
			Морковь	16,00	12,80				
			Лук	10,00	8,40				
			Пшено	4,00	4,00				
			Укроп	2,00	1,48				
			Петрушка	4,00	2,96				
			Вода питьевая	240,00	240,00				
			Соль пищевая йодированная	0,70	0,70				
81	Котлеты московские в соусе	70	Говядина (мясо котлетное)	46,10	42,68	9	5	7	109
			Вода питьевая	17,07	17,07				
			Хлеб пшеничный формовой	11,95	11,95				
			Масло растительное для смазки	3,41	3,41				
			Сухари	3,41	3,41				
			Лук репка	0,27	0,27				
			Соль пищевая йодированная	0,68	0,68				
9	Макароны отварные	150	Макароны отварные	52,50	42,00	5	4	26	165
34	Кисель детский витаминизированный	200	Брусника	20,20	20,00			23	90
			Вода	186,00	186,00				
			Сахар	20,00	20,00				
			Крахмал картофельный	9,00	9,00				
			Кисель с витаминами и пребиотиком	25,00	25,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						25	17	92	611
Полдник 15:30									
43	Кисломолочный продукт(йогурт)	200	Йогурт 1,5% жирности	372,00	360,00	4	4	7	108
82	Ватрушка с джемом	50	Тесто для простых жареных пирожков №437.1	-	36,23	2	2	13	81
			Мука пшеничная	1,08	1,08				
			Повидло	18,72	18,72				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Меланж	18,72	18,72				
			Кулинарный жир	0,95	0,95				
Итого за Полдник						6	6	20	189
Итого за день						49	50	183	1444

НЕДЕЛЯ 2, день: четверг от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30

85	Каша манная молочная	250	Крупа манная	55,00	55,00	10	9	43	296
			Молоко	57,50	57,50				
			Вода питьевая	150,00	150,00				
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211,00	200,00	6	5	10	108
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
22	Сыр порционный	10	Сыр Голландский 8%	10,90	10,00	2	3		36
Итого за Завтрак 1						20	18	66	505

Завтрак 2 10:30

5	Фрукты (яблоки)	100	Яблоки	100,00	100,00			10	47
Итого за Завтрак 2						0	0	10	47

Обед 12:00

86	Салат из вареной свеклы	60	Свекла	72,96	57,00	1	4	5	56
			Масло растительное	3,00	3,00				
87	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Картофель	75,00	60,00	2	2	14	84
			Макаронные изделия	8,00	8,00				
			Морковь	10,00	8,00				
			Лук репчатый	9,60	8,00				
			Масло растительное	2,00	2,00				
			Вода питьевая	150,00	150,00				
88	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	Курица	77,00	37,00	9	13	10	191
			Хлеб пшеничный	9,00	9,00				
			Молоко или вода	13,00	13,00				
			Внутренний жир	2,00	2,00				
			Масло сливочное	5,00	5,00				
			Сыр	3,30	3,00				
41	Каша гречневая рассыпчатая	150	Гречневая крупа	69,00	69,00	8	9	50	198
			Вода питьевая	105,00	105,00				
			Масло сливочное	6,00	6,00				
			Соль пищевая йодированная	0,38	0,38				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды ягоды быстрозамороженные	21,00	21,00			17	69
			Сахар	9,00	9,00				
			Вода питьевая	170,00	170,00				
61	Гренки из пшеничного хлеба	20	Хлеб пшеничный формовой	37,50	37,50	3		17	82
Итого за Обед						23	28	113	680

Полдник 15:30

54	Кисломолочный продукт(ряженка)	200	Кисломолочный продукт(ряженка)	205,56	200,00	4	4	5	68
13	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32,10	27,45	1	1	7	40
			Сахар песок	10,70	10,68				
			Масло сливочное	6,42	5,39				
			Меланж	1,77	0,48				
			Молоко	4,28	0,49				
			Натрий двууглекислый	0,16	0,08				
			Ягодный порошок	1,33	1,14				
			Соль пищевая йодированная	0,21	0,21				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Итого за Полдник						5	5	12	108
Итого за день						48	51	201	1340

НЕДЕЛЯ 2, день: пятница от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30

90	Каша кукурузная молочная жидкая	200	Крупа кукурузная	40,00	39,80	6,4	6,4	37,6	233,6
			Вода	68,00	68,00				
			Молоко пастеризованная	100,00	100,00				
			Сахар	5,00	5,00				
			Масло сливочное	5,00	5,00				
			Соль пищевая йодированная	1,00	1,00				
67	Яйцо вареное	40	Яйцо категории Д1	40,00	40,00	5	5		63
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50,00	50,00			14	56
			Варенье или мед	30,00	30,00				
			Вода питьевая	150,00	150,00				
3	Лепешка якутская	30	Мука пшеничная	9,00	9,00	2	3	15	98
			В том числе на подпыл	0,45	0,45				
			Простокваша или кефир	26,25	26,25				
			Соль пищевая йодированная	0,30	0,30				
			Простокваша или кефир	0,75	0,75				
			масло сливочное	0,45	0,45				
49	Сметана 15%	5	Сметана 15%	5,00	5,00		1		8
Итого за Завтрак 1						13,4	15,4	66,6	458,6

Завтрак 2 10:30

23	Фрукты (груша)	100	Фрукты (груша)	17,76	16,00			10	46
Итого за Завтрак 2						0	0	10	46

Обед 12:00

91	Салат пз помидоров с репчатым луком и с растительным маслом	60	Соль пищевая йодированная	0,15	0,15	1	4	4	53
			Томат	56,40	48,00				
			Лук	12,00	10,08				
			Масло растительное	4,20	4,20				
92	Щи по-уральскн (с крупой)	220	Геркулес	4,40	4,40	1	4	6	73
			Томат-паста	11,00	11,00				
			Квашеная капуста	62,92	44,00				
			Морковь	11,00	8,80				
			Лук	10,56	8,80				
			Масло растительное	4,40	4,40				
Вода питьевая	187,00	187,00							
93	Плов из мяса	180	Говядина (1 категория)	90,00	66,60	12	14	31	316
			Рис	46,80	46,80				
			Масло растительное	7,20	7,20				
			Лук	9,90	8,10				
			Морковь	13,50	10,80				
			Томат-паста	4,50	4,50				
10	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (ассорти)	20,00	50,00	2		31	128
			Сахар	20,00	20,00				
			Кислота лимонная пищевая	0,20	0,20				
			Вода питьевая	200,00	200,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						18	23	85	635

Полдник 15:30

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200,00	200,00	1		20	92
94	Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	50	Мука пшеничная	22,06	22,06	2	19	61	
			Сахар песок	0,88	0,88				
			Вода	34,71	34,71				
			Дрожжи (прессованные)	0,88	0,88				
			Соль пищевая йодированная	0,44	0,44				
			Маргарин	1,47	1,47				
			Сметана	5,88	5,88				
Итого за Полдник						1	2	39	153
Итого за день						32,4	40,4	200,6	1292,6
НЕДЕЛЯ 3, день: понедельник от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
1	Каша овсяная молочная жидкая	250	Геркулес	25,83	25,83	6	13	28	270
			Молоко	90,67	90,83				
			Вода питьевая	59,17	59,17				
			Сахар	4,17	4,17				
			Масло сливочное	4,17	4,17				
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211,00	200,00	6	5	10	108
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Завтрак 1						14	19	51	443
Завтрак 2 10:30									
50	Фрукты (бананы)	100	Бананы	167,00	100,00	1	2	21	96
Итого за Завтрак 2						1	2	21	96
Обед 12:00									
97	Салат из белокачанной капусты и свеклы	60	Капуста белокачанная	48,00	38,40	1	6	3	71
			Свекла	28,80	23,04				
			Масло растительное	6,00	6,00				
			Лимонная кислота 2%	3,00	3,00				
			Соль пищевая йодированная	0,15	0,15				
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	Чир	56,27	37,60	8	3	13	105
			Картофель	60,00	42,00				
			Морковь	16,00	12,80				
			Лук	10,00	8,40				
			Пшено	4,00	4,00				
			Укроп	2,00	1,48				
			Петрушка	4,00	2,96				
			Вода питьевая	240,00	240,00				
Соль пищевая йодированная	0,70	0,70							
88	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	80	Курица	61,60	29,60	7	10	8	153
			Хлеб пшеничный	7,20	7,20				
			Молоко или вода	10,40	10,40				
			Внутренний жир	1,60	1,60				
			Масло сливочное	4,00	4,00				
			Сыр	2,64	2,40				
98	Макаронные изделия с овощами	150	Макаронные изделия из муки в/с	39,38	39,38	5	3	26	155
			Морковь	26,25	20,48				
			Горошек зеленый	11,85	7,65				
			Томатное пюре	9,00	9,00				
			Масло сливочное	4,50	4,50				
			Соль пищевая йодированная	2,25	2,25				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Укроп	1,13	0,83				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды ягоды быстрозамороженные	21,00	21,00			17	69
			Сахар	9,00	9,00				
			Вода питьевая	170,00	170,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						23	23	80	618

Полдник 15:30

99	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	Мука пшеничная	24,58	24,58	3	1	15	84
			Молоко	10,00	10,00				
			Яйцо категории Д1	1,25	1,08				
			Сахар	1,25	1,25				
			Дрожжи хлебопекарные	0,73	0,73				
			Масло сливочное	1,08	1,08				
			Масло растительное	0,42	0,42				
			Мука пшеничная на подпыл	0,42	0,42				
			Фарш творог	25,00	25,00				
			Соль пищевая йодированная	0,38	0,38				
54	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	Кисломолочный продукт(ряженка)	205,56	200,00	4	4	5	68
Итого за Полдник						7	5	20	152
Итого за день						45	49	172	1309

НЕДЕЛЯ 3, день: вторник от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30

102	Макаронны, запеченные с сыром	200	Макаронные изделия из муки в/с	62,44	62,44	8	9	36	261
			Масло сливочное	9,76	9,76				
			Сыр голландский	5,85	5,56				
			Соль пищевая йодированная	1,85	1,85				
			Масло растительное для смазки	2,93	2,93				
67	Яйцо вареное	40	Яйцо категории Д1	40,00	40,00	5	5		63
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50,00	50,00			14	56
			Варенье или мед	30,00	30,00				
			Вода питьевая	150,00	150,00				
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10,00	10,00		7		66
18	Хлеб ржано- пшеничный	30	Хлеб ржано- пшеничный	30,00	30,00	2		13	56
Итого за Завтрак 1						15	21	63	502

Завтрак 2

23	Фрукты (груша)	100	Фрукты (груша)	17,76	16,00			10	46
Итого за Завтрак 2						0	0	10	46

Обед 12:00

103	Салат из свежих овощей «Витаминный» с растительным маслом	60	Томат	24,00	20,40	1	4	5	50
			Огурцы	18,00	17,10				
			Салат кочанный	18,00	12,00				
			Лук зеленый	10,80	8,70				
			Масло растительное	4,20	4,20				
			Соль пищевая йодированная	0,15	0,15				
104	Суп-пюре из зеленого горошка	250	Горошек зеленый консервированный	50,00	50,00	4	6	17	137
			Морковь	6,25	6,25				
			Крупа рисовая	12,50	12,50				
			Масло сливочное	5,00	5,00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Молоко	75,00	75,00				
			Сахар	1,25	1,25				
			Бульон или Вода	112,50	112,50				
105	Мясо тушеное с овощами в соусе	80	Говядина	64,00	47,27	7	6	5	107
			Морковь	6,40	6,40				
			Картофель	32,36	24,36				
			Горошек зеленый консервированный	3,27	2,18				
			Томат-паста	2,40	2,40				
			Мука пшеничная	1,46	1,46				
			Лук	1,60	1,60				
			Масло сливочное	1,82	1,82				
			Овощной отвар или вода	-	20,73				
53	Картофельное пюре	150	Картофель	157,50	110,25	4	5	8	124
			Молоко	42,00	42,00				
			масло сливочное	3,75	3,75				
			Соль пищевая йодированная	1,50	1,50				
10	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (ассорти)	20,00	50,00	2		31	128
			Сахар	20,00	20,00				
			Кислота лимонная пищевая	0,20	0,20				
			Вода питьевая	200,00	200,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						20	22	79	611
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200,00	200,00	1		20	92
44	Шарлотка с яблоками	50	Яблоки	50,00	35,00	1	2	17	82
			Хлеб пшеничный	32,50	32,50				
			Молоко	15,00	15,00				
			Яйца категории Д1	5,00	5,00				
			Сахарный песок	10,00	10,00				
			Корица	0,10	0,10				
			Масло сливочное	5,00	5,00				
			Соус абрикосовый	-	15,00				
Итого за Полдник						2	2	37	174
Итого за день						37	45	189	1333

НЕДЕЛЯ 3, день: среда от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:3С									
48	Каша ячневая молочная вязкая	200	Крупа ячневая	25,33	25,33	7	8	37	245
			Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%	150,67	150,67				
			Вода	34,67	34,67				
			Сахар	5,33	5,33				
			Масло коровье сладкосливочное	2,67	2,67				
21	Какао с молоком	200	Какао-порошок	6,00	6,00	4	4	25	145
			Сахар	20,00	20,00				
			Молоко	200,00	200,00				
3	Лепешка якутская	30	Мука пшеничная	9,00	9,00	2	3	15	98
			В том числе на подпыл	0,45	0,45				
			Простокваша или кефир	26,25	26,25				
			Соль пищевая йодированная	0,30	0,30				
			Простокваша или кефир	0,75	0,75				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			масло сливочное	0,45	0,45				
Итого за Завтрак 1						13	15	77	488
Завтрак 2 10:30									
37	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100	Ягоды замороженные	66,67	66,67			5	28
			Сироп из ягод	26,67	26,67				
			Вода	11,11	33,32				
Итого за Завтрак 2						0	0	5	28
Обед 12:00									
38	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	Огурцы	116,31	93,00		7	2	67
			Масло растительное	-	6,50				
			Соль пищевая йодированная	0,50	0,50				
106	Суп картофельный с клецками	250	Картофель	66,67	50,00	2	3	13	87
			Морковь	12,50	10,00				
			Лук репчатый	12,00	10,00				
			Масло растительное	2,50	2,50				
			Бульон или вода	187,50	187,50				
			Мука пшеничная	20,02	20,02				
			масло сливочное	2,33	2,33				
			Яйцо категории Д1	5,67	5,67				
			Вода или молоко	31,33	31,33				
			Соль пищевая йодированная	0,58	0,58				
15	Биточки,рубленные из курицы	80	Курица	98,00	59,00	12	12	7	190
			или филе курицы (полуфабрикат)	60,00	59,00				
			Молоко	21,00	21,00				
			или Вода питьевая	21,00	21,00				
			Масло сливочное	3,00	3,00				
41	Каша гречневая рассыпчатая	120	Гречневая крупа	55,20	55,20	6	7	40	158
			Вода питьевая	84,00	84,00				
			Масло сливочное	4,80	4,80				
			Соль пищевая йодированная	0,30	0,30				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды ягоды быстрозамороженные	21,00	21,00			17	69
			Сахар	9,00	9,00				
			Вода питьевая	170,00	170,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						22	30	92	636
Полдник 15:30									
43	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	Йогурт 1,5% жирности	372,00	360,00	4	4	7	108
55	Печенье, витаминизированное с шиповником	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32,10	27,45	1	1	7	40
			Сахар песок	10,70	10,68				
			Масло сливочное	6,42	5,39				
			Меланж	1,77	0,48				
			Молоко	4,28	0,49				
			Натрий двууглекислый	0,16	0,08				
			Шиповник сухая	1,33	1,14				
			Соль пищевая йодированная	0,21	0,21				
Итого за Полдник						5	5	14	148
Итого за день						40	50	188	1300
НЕДЕЛЯ 3, день: четверг от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
108	Каша с ягодами	200	Крупа (манная или рисовая)	22,67	22,67	2	5	35	197
			Ягоды (малина, клубника, черная или красная)	152,00	92,00				
			Вода питьевая	84,00	84,00				
			Сахар	10,67	10,67				
			Масло сливочное	6,67	6,67				
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211,00	200,00	6	5	10	108
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10,00	10,00		7		66
18	Хлеб ржано- пшеничный	30	Хлеб ржано- пшеничный	30,00	30,00	2		13	56
Итого за Завтрак 1						10	17	58	427
Завтрак 2 10:30									
5	Фрукты (яблоки)	100	Яблоки	100,00	100,00			10	47
Итого за Завтрак 2						0	0	10	47
Обед 12:00									
109	Салат из капусты белокачанной и морской	60	Капуста белокачанная	62,40	49,92	1	5	4	62
			Морская капуста (консервированная)	12,00	12,00				
			Масло растительное	4,80	4,80				
			Лимонная кислота 2%	3,00	3,00				
			Сахар песок	1,80	1,80				
			Соль пищевая йодированная	0,15	0,15				
110	Борщ сибирский	250	Свекла	48,30	38,65	8	8	18	187
			Капуста свежая	24,15	19,33				
			Картофель	12,80	9,65				
			Фасоль	9,65	9,65				
			Морковь	12,08	9,65				
			Лук репчатый	11,60	9,65				
			Томатное пюре	7,25	7,25				
			Кулинарный жир	3,88	3,88				
			Чеснок	1,20	0,98				
			Сахар песок	2,43	2,43				
			Уксус 3%	1,45	1,45				
			Вода питьевая	193,23	193,23				
			Фрикадельки мясные №141(2010)	-	17,50				
111	Печень, тушенная в сметанном соусе	80	Печень говяжья, охлажденная	61,60	56,80	11	8	5	135
			Вода питьевая	22,00	22,00				
			Сметана 15%	20,00	20,00				
			Масло сливочное	5,04	5,04				
			Мука пшеничная в/с	3,44	3,44				
			Соль пищевая йодированная	0,62	0,62				
27	Рис отварной	150	Масло сливочное	4,50	4,50	3	6	36	210
			Рис	53,55	53,55				
34	Кисель детский витаминизированный	200	Брусника	20,20	20,00			23	90
			Вода	186,00	186,00				
			Сахар	20,00	20,00				
			Крахмал картофельный	9,00	9,00				
			Кисель с витаминами и пребиотиком	25,00	25,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за обед						25	28	99	749
Полдник 15:30									
17	Фиточай	200	Сахар	7,00	7,00			19	69
			Смесь растительного сырья	2,00	2,00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Вода питьевая	188,00	188,00				
62	Кекс "Столичный"	50	Мука пшеничная	15,60	15,60	1	2	28	98
			Сахар	11,70	11,70				
			Масло сливочное	11,70	11,70				
			Меланж	9,36	9,36				
			Соль пищевая йодированная	0,05	0,05				
			Изюм	11,70	11,70				
			Пудра рафинадная	0,55	0,55				
			Эссенция	0,05	0,05				
			Сода пищевая	0,05	0,05				
Итого за Полдник						1	2	47	167
Итого за день						36	47	214	1390
НЕДЕЛЯ 3, день: пятница от 4 до 7 лет									
Завтрак 1 08:30									
114	Омлет с зеленым горошком	120	Яйцо категории Д1	1,38	55,38	10	12	13	179
			Молоко	42,46	42,46				
			Мука пшеничная	5,54	5,54				
			Горошек зеленый консервированный	18,46	12,92				
			Масло сливочное	5,54	5,54				
56	Икра кабачковая для детского питания	60	Икра кабачковая для детского питания	63,00	60,00	1	3	5	47
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50,00	50,00			14	56
			Варенье или мед	30,00	30,00				
			Вода питьевая	150,00	150,00				
49	Сметана 15%	10	Сметана 15%	100,00	100,00		2		16
3	Лепешка якутская	40	Мука пшеничная	12,00	12,00	3	4	20	130
			В том числе на подпыл	0,60	0,60				
			Простокваша или кефир	35,00	35,00				
			Соль пищевая йодированная	0,40	0,40				
			Простокваша или кефир	1,00	1,00				
			масло сливочное	0,60	0,60				
Итого за Завтрак 1						14	21	52	428
Завтрак 2 10:30									
45	Салат фруктовый	100	Бананы	33,00	20,00			11	48
			Груши	33,00	20,00				
			Яблоки	29,00	20,00				
			Виноград	21,00	20,00				
			Сок яблочный	35,00	35,00				
Итого за Завтрак 2						0	0	11	48
Обед 12:00									
6	Салат из помидоров и огурцов	80	Помидоры свежие	45,12	3,84	1	5	2	57
			Огурцы свежие	35,04	28,00				
			Лук зеленый	12,00	9,60				
			Масло растительное	4,80	4,80				
25	Суп крестьянский с крупой	200	Капуста белокачанная	30,00	24,00	3	5	9	131
			Картофель молодой	75,00	60,00				
			Морковь	10,00	8,00				
			Лук	10,00	8,00				
			Масло растительное	2,40	2,40				
			Крупа пшеничная	5,33	6,40				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Вода питьевая	152,00	-				
			Сметана	5,00	5,00				
32	Рыба белая, запеченная с помидорами	70	Муксун	40,95	23,60	13	1	1	75
			Мука пшеничная	11,67	11,67				
			Помидоры свежие	53,84	45,77				
			Масло растительное	2,16	2,16				
			Сыр	5,83	5,83				
			Маргарин	1,34	1,34				
16	Капуста тушеная	150	Капуста белокачанная	150,00	120,00	3	5	6	100
			Морковь	18,75	15,00				
			Лук	20,00	16,75				
			Масло сливочное	3,13	3,13				
			Мука пшеничная	2,50	2,50				
			Томат-паста	2,50	2,50				
			Масло растительное	2,50	2,50				
			Петрушка	4,38	3,25				
			Вода питьевая	31,25	31,25				
			Соль пищевая йодированная	1,25	1,25				
42	Компот из груши	200	Яблоки или айва	45,40	40,00			28	115
			Вода питьевая	172,00	172,00				
			Ярешня или вишня	42,20	40,00				
			Вода	162,00	162,00				
			Сахар песок	24,00	24,00				
			Кислота лимонная	0,20	0,20				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						22	17	59	543
Полдник 15:30									
12	Кисломолочный продукт (кефир)	200	Кисломолочный продукт(кефир)	207,20	200,00	6	6	8	118
70	Печенье, витаминизированное с брусникой	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32,10	27,45	1	2	13	100
			Сахар песок	10,70	10,68				
			Масло сливочное	6,42	5,39				
			Меланж	1,77	0,48				
			Молоко	4,28	0,49				
			Натрий двууглекислый	0,16	0,08				
			Шиповник сухая	1,33	1,14				
			Соль пищевая йодированная	0,21	0,21				
Итого за Полдник						7	8	21	218
Итого за день						43	46	143	1237

НЕДЕЛЯ 4, день: понедельник от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30									
116	Запеканка пшеничная	200	Вода питьевая	168,00	168,00	7	2	44	223
			Крупа пшеничная	52,00	52,00				
			Сахар	8,00	8,00				
			Яйцо категории Д1	7,80	6,80				
			Сметана 15%	4,00	4,00				
			Сухари	4,00	4,00				
			Масло растительное	3,00	3,00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50,00	50,00				
			Варенье или мед	30,00	30,00			14	56
			Вода питьевая	150,00	150,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
4	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10,00	10,00		7		66
Итого за Завтрак 1						9	10	71	410
Завтрак 2 10:30									
50	Фрукты (бананы)	100	Бананы	167,00	100,00	1	2	21	96
Итого за Завтрак 2						1	2	21	96
Обед 12:00									
117	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	100	Картофель	6,00	45,00	2	5	12	101
			Капуста морская консервированная	20,20	20,00				
			Свекла	16,60	13,00				
			Морковь	10,00	8,00				
			Лук репчатый	8,30	7,00				
			Масло растительное	5,00	5,00				
			Петрушка (зелень)	4,10	3,00				
39	Суп рыбный (из натуральной рыбы)	200	Чир	56,27	37,60	8	3	13	105
			Картофель	60,00	42,00				
			Морковь	16,00	12,80				
			Лук	10,00	8,40				
			Пшено	4,00	4,00				
			Укроп	2,00	1,48				
			Петрушка	4,00	2,96				
			Вода питьевая	240,00	240,00				
Соль пищевая йодированная	0,70	0,70							
118	Гуляш из отварного мяса	80	Говядина	87,50	64,50	11	8	3	125
			Морковь	9,50	7,50				
			Лук	8,50	7,00				
			Томат-паста	3,00	3,00				
			Масло сливочное	2,50	2,50				
			Мука пшеничная	2,00	2,00				
			Овощной отвар	-	26,50				
53	Картофельное пюре	150	Картофель	157,50	110,25	4	5	8	124
			Молоко	42,00	42,00				
			масло сливочное	3,75	3,75				
			Соль пищевая йодированная	1,50	1,50				
34	Кисель детский витаминизированный	200	Брусника	20,20	20,00			23	90
			Вода	186,00	186,00				
			Сахар	20,00	20,00				
			Крахмал картофельный	9,00	9,00				
			Кисель с витаминами и пребиотиком	25,00	25,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						27	22	72	610
Полдник 15:30									
29	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200	Сок детский овощной, фруктовый, ягодный	200,00	150,00	1		20	92
82	Ватрушка с джемом	50	Тесто для простых жареных пирожков №437.1	-	36,23	2	2	13	81
			Мука пшеничная	1,08	1,08				
			Повидло	18,72	18,72				
			Меланж	0,95	0,95				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
				1	2	3	4	5	6
			Кулинарный жир	0,16	0,16				
Итого за Полдник						3	2	33	173
Итого за день						40	36	197	1289

НЕДЕЛЯ 4, день: вторник от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30									
85	Каша манная молочная	200	Крупа манная	44,00	44,00	8	7	34	236
			Молоко	46,00	46,00				
			Вода питьевая	120,00	120,00				
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211,00	200,00	6	5	10	108
3	Лепешка якутская	40	Мука пшеничная	12,00	12,00	3	4	20	130
			В том числе на подпыл	0,60	0,60				
			Простокваша или кефир	35,00	35,00				
			Соль пищевая йодированная	0,40	0,40				
			Простокваша или кефир	1,00	1,00				
49	Сметана 15%	5	Сметана 15%	5,00	5,00		1		8
Итого за Завтрак 1						17	17	64	482
Завтрак 2									
5	Фрукты (яблоки)	100	Яблоки	100,00	100,00			10	47
Итого за Завтрак 2						0	0	10	47
Обед 12:00									
38	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	Огурцы	116,31	93,00		7	2	67
			Масло растительное	-	6,50				
			Соль пищевая йодированная	0,50	0,50				
120	Суп-лапша домашняя	200	Вода или бульон	190,00	190,00	5	5	18	141
			Яйцо категории Д1	18,40	16,10				
			Лапша домашняя	16,00	16,00				
			Мука пшеничная	14,00	14,00				
			Морковь	10,00	6,00				
			Лук репка	9,60	8,06				
			масло сливочное	4,00	4,00				
			Петрушка корень	2,60	1,94				
Соль пищевая йодированная	1,60	1,60							
8	Фрикадельки мясные	70	Говядина (1 категории)	72,80	53,90	11	8	4	132
			Пшеничный хлеб	9,80	9,80				
			Вода питьевая	13,30	13,30				
			Соль пищевая йодированная	0,14	0,14				
133	Овощи в молочном соусе	150	Морковь	40,65	32,55	3	3	13	91
			Картофель	41,25	30,90				
			Горошек зеленый консервированный	23,10	15,00				
			Капуста белокачанная	41,70	33,30				
			Соус №295	-	51,00				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды ягоды быстрозамороженные	21,00	21,00			17	69
			Сахар	9,00	9,00				
			Вода питьевая	170,00	170,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						21	24	67	565
Полдник									
12	Кисломолочный продукт (кефир)	200	Кисломолочный продукт(кефир)	207,20	200,00	6	6	8	118

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Печенье, витаминизированное с черной смородиной	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32,10	27,45	1	1	7	40
			Сахар песок	10,70	10,68				
			Масло сливочное	6,42	5,39				
			Меланж	1,77	0,48				
			Молоко	4,28	0,49				
			Натрий двууглекислый	0,16	0,08				
			Ягодный порошок	1,33	1,14				
			Соль пищевая йодированная	0,21	0,21				
Итого за Полдник						7	7	15	158
Итого за день						45	48	156	1252

НЕДЕЛЯ 4, день: среда от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30									
121	Омлет натуральный с морковью	100	Яцо категории Д1	61,54	61,54	8	16	3	172
			Молоко или вода	18,46	18,46				
			Морковь	36,92	27,69				
			Масло сливочное	12,31	12,31				
134	Салат из горошка зеленого (консервированного)	70	Горошек зеленый консервированный	102,34	66,50	1	4	7	66
			Масло растительное	-	2,80				
			Петрушка	0,95	0,70				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
21	Какао с молоком	200	Какао-порошок	6,00	6,00	4	4	25	145
			Сахар	20,00	20,00				
			Молоко	200,00	200,00				
Итого за Завтрак 1						15	25	48	448
Завтрак 2									
23	Фрукты (груша)	100	Фрукты (груша)	17,76	16,00			10	46
Итого за Завтрак 2						0	0	10	46

Обед									
83	Салат из свежих овощей с яблоками	100	Морковь	23,90	19,00		6	6	72
			Огурцы	20,00	20,00				
			Томат	28,20	24,00				
			Яблоки	34,30	24,00				
			Салат	8,00	8,00				
			Масло растительное	5,00	5,00				
87	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Картофель	75,00	60,00	2	2	14	84
			Макаронные изделия	8,00	8,00				
			Морковь	10,00	8,00				
			Лук репчатый	9,60	8,00				
			Масло растительное	2,00	2,00				
			Вода	150,00	150,00				
123	Тефтели из печени с рисом	70	Печень говяжья, мороженая	42,00	34,86	9	4	10	118
			Молоко пастеризованное 2,5%	35,00	35,00				
			Лук репчатый	14,70	12,32				
			Крупа рисовая	10,50	10,36				
			Яйцо категории Д1	6,72	5,88				
			Мука пшеничная высшего сорта	2,80	2,80				
			Масло сливочное	2,80	2,80				
			Масло сливочное для смазывания форм	1,40	1,40				
			Соль пищевая йодированная	0,48	0,48				
27	Рис отварной	150	Масло сливочное	4,50	4,50	3	6	36	210

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27	Рис отварной	150	Рис	53,55	53,55	5	0	30	210
10	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты (ассорти)	20,00	50,00	2		31	128
			Сахар	20,00	20,00				
			Кислота лимонная пищевая	0,20	0,20				
			Вода питьевая	200,00	200,00				
130	Бутерброд с сыром	20	Сыр Голландский 8%	7,18	6,60	2	5	5	76
			Масло сливочное	3,40	3,40				
			Пшеничный хлеб	10,00	10,00				
Итого за Обед						18	23	102	688
Полдник									
54	Кисломолочный продукт(ряженка)	200	Кисломолочный продукт(ряженка)	205,56	200,00	4	4	5	68
124	Пирог открытый сладкий	50	Мука пшеничная высшего сорта	27,30	27,30	3	2	28	138
			Масло сливочное	1,35	1,35				
			Яйцо категории Д1	1,48	1,48				
			Соль пищевая йодированная	0,25	0,25				
			Повидло	16,65	15,00				
			Масло растительное	0,15	0,15				
Итого за Полдник						7	6	33	206
Итого за день						40	54	193	1388

НЕДЕЛЯ 4, день: четверг от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30									
125	Суп молочный с крупой	200	Молоко пастеризованное 2,5%	140,00	140,00	5	5	16	130
			Вода питьевая	60,00	60,00				
			Крупа рисовая	12,00	11,88				
			Масло сливочное	2,00	2,00				
			Сахар	1,60	1,60				
			Соль пищевая йодированная	1,20	1,20				
36	Чан с вареньем или медом	200	Чай заварка №375	50,00	50,00			14	56
			Варенье или мед	30,00	30,00				
			Вода питьевая	150,00	150,00				
49	Сметана 15%	5	Сметана 15%	5,00	5,00		1		8
3	Лепешка якутская	40	Мука пшеничная	12,00	12,00	3	4	20	130
			В том числе на подпыл	0,60	0,60				
			Простокваша или кефир	35,00	35,00				
			Соль пищевая йодированная	0,40	0,40				
			Простокваша или кефир	1,00	1,00				
			масло сливочное	0,60	0,60				
Итого за Завтрак 1						8	10	50	324
Завтрак 2 10:30									
50	Фрукты (бананы)	100	Бананы	167,00	100,00	1	2	21	96
Итого за Завтрак 2						1	2	21	96
Обед 12:00									
126	Салат из моркови с зеленым горошком	70	Морковь	49,00	38,22	1	6	4	1
			Зеленый горошек (консервированный)	43,40	28,21				
			Масло растительное	5,60	5,60				
			Соль пищевая йодированная	0,18	0,18				
122	Суп-пюре из птицы	200	Курица	45,60	31,40	8	10	10	159
			Крупа рисовая	10,00	10,00				
			Масло сливочное	4,00	4,00				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Молоко	60,00	60,00				
			Бульон или вода	140,00	140,00				
127	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	220	Говядина	81,36	59,76	9	8	10	277
			Морковь	3,60	2,87				
			Лук репчатый	3,60	2,87				
			Жир топленый	3,60	3,60				
			Томатное пюре	8,63	8,63				
			Мука пшеничная	2,87	2,87				
			Картофель отварные	-	108,01				
28	Напиток витаминизированный из местных ягод	200	Плоды ягоды быстрозамороженные	21,00	21,00			17	69
			Сахар	9,00	9,00				
			Вода питьевая	170,00	170,00				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						20	25	54	571
Полдник 15:30									
43	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	Йогурт 1,5% жирности	372,00	360,00	4	4	7	108
55	Печенье, витаминизированное с шиповником	50	Мука пшеничная в/с +на подпыл	32,10	27,45	1	1	7	40
			Сахар песок	10,70	10,68				
			Масло сливочное	6,42	5,39				
			Меланж	1,77	0,48				
			Молоко	4,28	0,49				
			Натрий двууглекислый	0,16	0,08				
			Шиповник сухая	1,33	1,14				
			Соль пищевая йодированная	0,21	0,21				
Итого за Полдник						5	5	14	148
Итого за день						34	42	139	1139

НЕДЕЛЯ 4, день: пятница от 4 до 7 лет

Завтрак 1 08:30									
90	Каша кукурузная молочная жидкая	200	Крупа кукурузная	40,00	39,80	6,4	6,4	37,6	233,6
			Вода	68,00	68,00				
			Молоко пастеризованная	100,00	100,00				
			Сахар	5,00	5,00				
			Масло сливочное	5,00	5,00				
			Соль пищевая йодированная	1,00	1,00				
67	Яйцо вареное	40	Яйцо категории Д1	40,00	40,00	5	5		63
2	Молоко ультрапастеризованное или кипяченое	200	Молоко	211,00	200,00	6	5	10	108
130	Бутерброд с сыром	50	Сыр Голландский 8%	17,95	16,50	5	12	13	190
			Масло сливочное	8,50	8,50				
			Пшеничный хлеб	25,00	25,00				
Итого за Завтрак 1						22,4	28,4	60,6	594,6
Завтрак 2 10:30									
37	Ягоды быстрозамороженные с сиропом	100	Ягоды замороженные	66,67	66,67			5	28
			Сироп из ягод	26,67	26,67				
			Вода	11,11	33,32				
Итого за Завтрак 2						0	0	5	28
Обед 12:00									
6	Салат из помидоров и огурцов	60	Помидоры свежие	33,84	2,88	1	4	2	43
			Огурцы свежие	26,28	21,00				
			Лук зеленый	9,00	7,20				
			Масло растительное	3,60	3,60				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Набор продуктов	Масса, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
92	Щи по-уральски (с крупой)	220	Геркулес	4,40	4,40	1	4	6	73
			Томат-паста	11,00	11,00				
			Квашеная капуста	62,92	44,00				
			Морковь	11,00	8,80				
			Лук	10,56	8,80				
			Масло растительное	4,40	4,40				
			Вода питьевая	187,00	187,00				
129	Котлеты или биточки рыбные	80	Муксун	90,67	48,00	10	1	13	98
			Филе	55,47	48,00				
			Молоко пастеризованное	20,27	20,27				
			Хлеб пшеничный формовой	14,93	14,93				
			Сухари	7,47	7,47				
			Масло растительное	2,13	2,13				
			Соль пищевая йодированная	0,23	0,23				
131	Картофель отварной с маслом	150	Картофель	197,14	147,86	3	8	16	144
			Масло растительное	7,14	7,14				
			Соль пищевая йодированная	1,14	1,14				
42	Компот из груши	200	Яблоки или айва	45,40	40,00			28	115
			Вода питьевая	172,00	172,00				
			Черешня или вишня	42,20	40,00				
			Вода	162,00	162,00				
			Сахар песок	24,00	24,00				
			Кислота лимонная	0,20	0,20				
11	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2	1	13	65
Итого за Обед						17	18	78	538
Полдник 15:30									
17	Фиточай	200	Сахар	7,00	7,00			19	69
			Смесь растительного сырья	2,00	2,00				
			Вода питьевая	188,00	188,00				
94	Блины со сметаной, или повидлом, или джемом	50	Мука пшеничная	22,06	22,06		2	19	61
			Сахар песок	0,88	0,88				
			Вода	34,71	34,71				
			Дрожжи (прессованные)	0,88	0,88				
			Соль пищевая йодированная	0,44	0,44				
			Маргарин	1,47	1,47				
			Сметана	5,88	5,88				
Итого за Полдник						0	2	38	130
Итого за день						39,4	48,4	181,6	1290,6