

Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, «Детский дом № 6»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ «Детский дом № 6»

С.Н. Терешко

«27» декабря 2021 года

**ПРИМЕРНОЕ
ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
ГКУ «ДЕТСКИЙ ДОМ № 6»
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ)
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

с. Дивное, 2021 год

Меню-раскладка (День 1)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000333 Макароны с сыром			125/15/ 10	7,67	9,18	29,37	231	145,94	0,57	0,06	0,17
Сыр	17,0	15,0		3,9	3,98			157,5		0,05	0,42
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Макаронные изделия	42,0	42,0		4,37	0,46	29,27		7,98	0,67	0,02	
<i>Вода</i>		<i>250,0</i>									
<i>Масса запеченного блюда</i>		<i>125,0</i>									
ИКР0078 Икра кабачковая			50	0,52	0,06	3,43	15	8,5	0,35	0	1,15
Икра кабачковая	50,0	50,0		0,52	0,06	3,43		8,5	0,35		1,15
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		<i>99,0</i>									
всего в Завтрак 1-ый			420	13,92	20,16	67,56	507	262,93	2,95	0,22	1,79
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД338 Яблоки свежие			260	1,04	1,04	25,48	114	41,6	5,72	0,05	429
Яблоки	260,0	260,0		1,04	1,04	25,48		41,6	5,72	0,05	429,0
всего в Завтрак 2-ой			675	6,64	7,44	33,08	224	41,6	5,72	0,05	429
Обед											

			Без диет								
ГАР0318 Пюре из моркови			100	1,36	3,19	8,1	67	52,89	0,7	0,07	2,18
Морковь	136,3	109,0		1,42	0,11	7,85		55,59	0,76	0,08	5,45
<i>Масса протертой моркови</i>											
		<i>95,0</i>									
Масло сливочное	4,5	4,5		0,03	3,51	0,05		0,81	0,01	0,01	
Сахар	1,0	1,0				1,0		0,02			
0000494 Птица жареная			80	20,2	20,57	0,98	270	21,79	1,56	0,13	0,01
Филе мяса цыпленка-бройлера	122,0	120,0		21,84	22,08	0,85		19,2	1,92	0,18	
Сметана	3,2	3,2		0,1	0,64	0,1		2,75			0,02
Масло топленое	4,8	4,8		0,02	4,7	0,03					
<i>Масса жареной птицы</i>											
		<i>80,0</i>									
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			60	0,4	0,05	1,27	7	11,18	0,29	0,02	4,86
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>											
		<i>200,0</i>									
ПОР004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000139 Суп картофельный с бобовыми (фасоль)			200	4,15	3,19	13,98	101	48,16	1,38	0,06	4
Картофель	53,5	40,0		0,8	0,16	6,52		4,0	0,36	0,03	8,0
Фасоль	16,0	16,0		3,36	0,32	7,46		24,0	0,94	0,03	
Лук репчатый	10,0	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,12	0,04		0,72	0,01	0,01	
<i>Вода</i>											
		<i>144,0</i>									
Лавровый лист	0,008	0,008									
Перец черный горошком	0,02	0,02									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,78	0,01		0,8
ПОР004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Обед			695	31,51	27,78	75,56	674	911,97	77,5	0,39	12,91
Полдник											
			Без диет								
НАП0389 Сок яблочный			200	0,8	0	2,1	8	24	0,08	0,02	4
Сок яблочный	200,0	200,0		0,8		22,6		24,0	3,0	0,02	4,0
ТВГ0223 Запеканка из творога с молоком сгущенным			80/20	14,57	6	23,57	207	0	0	0	0
Творог	77,0	77,0		10,97	5,91	1,31		107,77	0,26	0,17	0,33
Крупа манная	4,5	4,5		0,44	0,04	2,9		0,86	0,04		
Сахар	6,0	6,0				5,7		0,11	0,01		
Яйцо	2,8	2,8		0,36	0,33	0,01		1,57	0,07	0,01	
Масло сливочное	3,0	3,0		0,01	2,23	0,03		0,51			

Сухари	3,0	3,0									
Сметана	3,0	3,0		0,09	0,57	0,09		2,46			0,01
<i>Масса готовой запеканки</i>		<i>80,0</i>									
Молоко сгущенное	20,0	20,0		2,06	2,43	16,0		90,57		0,04	0,29
всего в Полдник			300	15,37	6	25,67	215	24	0,08	0,02	4
Ужин											
Без диет											
0000297 Каша рассыпчатая пшеничная с маслом			125/5	5,17	3,97	26,17	161	0,79	0,01	0,01	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
0000297 Каша рассыпчатая пшеничная											
Крупа пшеничная	50,0	50,0		5,75	0,65	31,4			2,2	0,05	
Соль	1,3	1,3						4,6	0,04		
0000534 Капуста тушеная			70	1,65	1,76	6,66	49	40,46	0,57	0,03	15,02
Капуста белокочанная свежая	100,0	80,2		1,44	0,08	3,77		38,51	0,48	0,04	36,1
Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	1,91	0,03		0,44			
Морковь	2,0	1,5		0,02		0,1		0,71	0,01		0,07
Лук репчатый	3,5	2,8		0,04		0,25		0,87	0,02		0,28
Томатное пюре	4,5	4,5		0,15		0,5		0,84	0,08		1,09
Кислота лимонная	0,1	0,1									
Мука пшеничная	1,0	1,0		0,08	0,01	0,58		0,15	0,01		
Сахар	2,0	2,0				2,09		0,04	0,01		
Лавровый лист	0,007	0,007									
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
0000424 Поджарка			65/15	17,82	21,12	3,81	277	17,93	2,7	0,11	2,46
Говядина	131,2	96,8		18,08	15,56			8,75	2,62	0,14	
<i>Масса жареного мяса</i>		<i>61,6</i>									
<i>Масса лука пассерованного</i>		<i>14,8</i>									
<i>Масса пассерованного лука и томата</i>		<i>18,4</i>									
Масло сливочное	8,0	8,0		0,02	8,44	0,05					
Лук репчатый	36,0	29,6		0,42		2,68		9,16	0,23		2,95
Томатное пюре	12,0	12,0		0,44		1,46		2,46	0,25		3,2
всего в Ужин			550	28,84	27,63	56,27	590	80,83	5,75	0,2	17,48
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАП0386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0

Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день			2840	101,88	95,41	265,74	2320	1321,3	92	0,88	465,18

Меню-раскладка (День 2)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000337 Яйца вареные			1 шт.	4,67	3,45	0,28	51	18,7	0,8	0,13	0
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000160 Суп молочный с макаронными изделиями			200	4,2	4,07	15,9	117	112,44	0,32	0,13	0,52
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Вода		84,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,25	0,02		0,29			
Сахар	1,6	1,6				1,6		0,03	0,01		
Макаронные изделия	16,0	16,0		1,66	0,18	11,15		3,04	0,26	0,01	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000692 Кофейный напиток с молоком			180	1,16	1,08	20,09	95	46,21	0,06	0,05	0,23
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
Вода		154,8									
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			10	2,49	3,18	0	39	100	0,11	0,05	0,15
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
всего в Завтрак 1-ый			470	15,14	20,06	47,47	432	292,05	2,8	0,4	0,9
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАПО386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД337 Бананы свежие			260	2,84	0,87	59,38	232	13	0,78	0,26	22,62

Бананы свежие	260,0	260,0		2,84	0,87	59,38		13,0	0,78	0,26	22,62
всего в Завтрак 2-ой			675	8,44	7,27	66,98	342	13	0,78	0,26	22,62
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			60	0,4	0,05	1,27	7	11,18	0,29	0,02	4,86
Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000124 Ци из свежей капусты с картофелем			200	1,72	4,29	7,22	74	38,92	0,64	0,06	14,18
Капуста белокочанная свежая	50,5	40,0		0,72	0,04	1,88		19,2	0,24	0,02	18,0
Картофель	32,0	24,0		0,48	0,1	3,91		2,4	0,22	0,02	4,8
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	10,0	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Томатное пюре	2,5	2,5		0,09		0,28		0,48	0,05		0,62
Масло сливочное	4,0	4,0		0,03	3,12	0,04		0,72	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		<i>160,0</i>									
Перец сладкий	5,5	4,0		0,06		0,22		0,32	0,02		10,0
Сметана	10,0	10,0		0,22	1,6	0,26		6,88	0,02	0,01	0,02
Лавровый лист	0,008	0,008									
Перец черный горошком	0,02	0,02									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,78	0,01		0,8
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			130/5	2,57	5,21	19,7	136	17,22	1,12	0,08	10,59
Картофель	177,0	132,4		2,65	0,53	21,59		13,24	1,2	0,09	26,48
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>130,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,01	0,06		1,16	0,01	0,01	
Лук зеленый	1,5	1,0		0,17		1,1		3,72	0,1		1,2
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,05	0,02	0,06		3,35	0,02		1,5
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
0000391 Шницель рыбный натуральный (минтай)			80	12,66	13,52	1,62	179	40,45	0,59	0,08	3,39
Минтай без кости, филе	76,0	68,8		12,65	0,75			24,08	0,35	0,08	2,07
Лук репчатый	17,6	16,0		0,23		1,45		4,96	0,13		1,6
Петрушка (зелень)	4,4	3,2		0,11	0,01	0,25		7,84	0,06		4,8
<i>Вода</i>		<i>6,4</i>									
Яйцо	2,0	2,0		0,4	0,37	0,01		1,76	0,08	0,01	
Сухари	9,6	9,6									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>100,8</i>									
Масло растительное	8,0	8,0			8,0						

<i>Масса жареного шницеля</i>												
Масло сливочное	4,0	4,0		0,07	6,24	0,08		1,44	0,01	0,01		
всего в Обед			745	24,48	32,61	94,64	765	899,69	76,95	0,39	42,76	
Полдник												
Без диет												
СЛАД002 Печенье сахарное			40	1,5	2,36	4,72	46	5,8	0,42	0,01	0	
Печенье сахарное	40,0	40,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01		
НАП0389 Сок виноградный			200	1	0	29	120	60	1,2	0,02	2	
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0	
всего в Полдник			240	2,5	2,36	33,72	166	65,8	1,62	0,03	2	
Ужин												
Без диет												
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>										
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05			
0000684 Чай-заварка												
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1	
0000413 Сосиски			50	5,55	11,95	0,8	133	0	0	0	0	
Сосиски	50,0	50,0		5,2	10,05	0,4		12,5	0,9	0,45		
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03		
0000297 Каша рассыпчатая гречневая с маслом			125/5	6,44	5,01	30,6	193	18,73	3,23	0,1	0	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,02		
Крупа гречневая	54,0	54,0		6,81	1,79	33,58		10,82	3,62	0,11		
<i>Вода</i>		<i>92,5</i>										
<i>Масса готовой каши</i>		<i>125,0</i>										
0000601 Соус сметанный с томатом			20	0,33	0,77	1,43	14	4,85	0,06	0,01	0,22	
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		4,3	0,01	0,01	0,02	
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,02	1,03		0,27	0,02			
<i>Вода</i>		<i>15,0</i>										
<i>Масса белого соуса</i>		<i>15,0</i>										
Томатное пюре	2,0	2,0		0,07		0,24		0,4	0,04		0,52	
Лавровый лист	0,004	0,004										
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0	
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02		
всего в Ужин			470	16,52	18,51	52,46	443	45,23	5,76	0,16	0,22	
ужин 2 -ой												
Без диет												
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4	
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4	
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4	
всего в день			2800	72,68	87,21	303,47	2261	1555,7	88,11	1,58	69,9	

Меню-раскладка (День 3)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000335 Макароны, запеченные с яйцом			145/5	7,73	6,02	34,22	222	50,13	1,09	0,12	0,14
Яйцо	30,0	30,0		2,72	2,46	0,15		11,79	0,54	0,1	
Молоко	27,0	27,0		0,75	0,86	1,26		32,14	0,02	0,04	0,35
<i>Масса запеченных макарон</i>			<i>145,0</i>								
Масло сливочное	10,0	10,0		0,04	4,18	0,05		0,96	0,01	0,01	
Макаронные изделия	47,0	47,0		4,89	0,52	32,76		8,93	0,75	0,02	
<i>Вода</i>			<i>141,0</i>								
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>			<i>99,0</i>								
всего в Завтрак 1-ый			370	13,46	16,94	68,98	483	158,62	3,11	0,28	0,61
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>			<i>150,0</i>								
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД341 Апельсин свежий			260	0,98	0,12	12,22	49	41,6	0,1	0	55,33
Апельсины	260,0	260,0		1,82	0,52	22,88		36,4	2,6	0,09	18,2
всего в Завтрак 2-ой			675	6,58	6,52	19,82	159	41,6	0,1	0	55,33
Обед											
Без диет											
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86

Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		200,0									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000110 Борщ с капустой и картофелем			200	1,81	4,27	8,32	79	41,21	0,94	0,06	15,39
Свекла	40,0	32,0		0,48	0,03	2,91		11,84	0,45	0,02	3,2
Капуста белокочанная свежая	20,0	16,0		0,29	0,02	0,75		7,68	0,1	0,01	7,2
Картофель	21,5	16,0		0,32	0,06	2,61		1,6	0,14	0,01	3,2
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	9,5	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Томатное пюре	6,5	6,5		0,23		0,75		1,28	0,13		1,66
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,12	0,04		0,72	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		160,0									
Перец сладкий	11,0	8,0		0,1		0,42		0,64	0,05	0,01	20,0
Перец черный горошком	0,02	0,02									
Лавровый лист	0,008	0,008									
Сметана	10,0	10,0		0,22	1,6	0,26		6,88	0,02	0,01	0,02
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,78	0,01		0,8
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,03		0,06		1,96	0,02		1,2
0000718 Пельмени мясные (говядина)с маслом сливочным			230	25,79	17,34	46,46	445	19,76	2,55	0,16	0,39
Говядина	134,0	98,9		18,4	15,82			8,9	2,67	0,17	
Лук репчатый	11,5	9,7		0,14		0,87		2,99	0,08		0,97
Сахар	0,1	0,1				0,13					
<i>Вода</i>		20,7									
<i>Масса фарша</i>		128,8									
Яйцо	4,8	4,8		0,59	0,54	0,03		2,53	0,12	0,03	
Масло сливочное	2,5	2,5		0,03	1,79	0,03		0,41			
0000715 Тесто для пельменей											
Мука пшеничная	72,5	72,5		7,46	0,8	49,85		13,04	0,87	0,03	
Соль	1,6	1,6						5,71	0,05		
Яйцо	6,2	6,2		0,79	0,71	0,04		3,42	0,16	0,03	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Обед			685	33	22,39	106,01	753	838,94	77,06	0,33	17,64
Полдник											
				Без диет							
НАП0389 Сок виноградный			200	1	0	29	120	60	1,2	0,02	2
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0
ТВГ0219 Сырники из творога с молоком сгущенным			100/10	13,92	11,51	21,32	245	181,02	0,42	0,2	0,26
Творог	90,0	91,0		11,49	6,19	1,38		112,75	0,28	0,19	0,35
Мука пшеничная	13,0	13,0		0,99	0,11	6,63		1,73	0,11		
Яйцо	2,2	2,2		0,35	0,31	0,02		1,51	0,07	0,02	

<i>Масса полуфабриката</i>		112,5									
Масло растительное	4,5	4,5			4,13						
<i>Масса готовых сырников</i>		100,0									
Молоко сгущенное	10,0	10,0		1,98	2,34	15,4		87,18	0,01	0,05	0,28
всего в Полдник			310	14,92	11,51	50,32	365	241,02	1,62	0,22	2,26
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			60	0,4	0,05	1,27	7	11,18	0,29	0,02	4,86
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			130/5	2,57	5,21	19,7	136	17,22	1,12	0,08	10,59
Картофель	177,0	132,4		2,65	0,53	21,59		13,24	1,2	0,09	26,48
<i>Масса вареного картофеля</i>		130,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,01	0,06		1,16	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
РЫБА229 Минтай, тушеный в томате с овощами			40/40	9,15	4,02	2,38	82	32,35	0,55	0,06	2,39
Минтай без кости, филе	54,9	49,6		9,13	0,55			17,36	0,25	0,06	1,5
<i>Вода</i>		15,4									
Морковь	17,7	14,4		0,18	0,01	1,04		7,34	0,1	0,01	0,72
Лук репчатый	8,0	6,4		0,09		0,58		1,98	0,05		0,64
Томатное пюре	8,0	8,0		0,3		0,95		1,6	0,16		2,08
Масло растительное	4,0	4,0			4,0						
Лавровый лист	0,008	0,008									
<i>Масса тушеной рыбы</i>		40,0									
<i>Масса готов. рыбы с тушен. овощами</i>		80,0									
Укроп (зелень)	1,7	1,1		0,02	0,01	0,02		1,78	0,01		0,8
Лук зеленый	1,7	1,1		0,01		0,02		0,8	0,01		0,24
всего в Ужин			545	16,32	10,06	42,98	328	82,4	4,44	0,21	17,84
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАП0386 Ряженка			200	6	12	8,2	165	248	0,2	0,26	0,6
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	6	12	8,2	165	248	0,2	0,26	0,6
всего в день			2785	90,28	79,42	296,31	2253	1610,5	86,53	1,3	94,28

Меню-раскладка (День 4)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
КАШ0173 Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром			200/10/ 10	8,1	11,13	49,16	329	121,94	1,3	0,14	0,52
Крупа пшенная	50,0	50,0		5,75	1,65	33,25		13,5	1,35	0,02	
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
<i>Вода</i>		<i>60,0</i>									
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		
Сахар	10,0	10,0				9,98		0,2	0,03		
<i>Масса готовой каши</i>		<i>200,0</i>									
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Соль	0,8	0,8						2,94	0,02		
0000337 Яйца вареные			1 шт.	4,67	3,45	0,28	51	18,7	0,8	0,13	0
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000692 Кофейный напиток с молоком			180	1,16	1,08	20,09	95	46,21	0,06	0,05	0,23
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
<i>Вода</i>		<i>154,8</i>									
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			10	2,49	3,18	0	39	100	0,11	0,05	0,15
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
всего в Завтрак 1-ый			490	19,04	27,12	80,73	644	301,54	3,79	0,41	0,9
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД338 Яблоки свежие			260	1,04	1,04	25,48	114	41,6	5,72	0,05	429
Яблоки	260,0	260,0		1,04	1,04	25,48		41,6	5,72	0,05	429,0

всего в Завтрак 2-ой			675	6,64	7,44	33,08	224	41,6	5,72	0,05	429
Обед											
Без диет											
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Вода		200,0									
П0011 Горошек зеленый консервированный			50	1,55	0,1	3,25	20	10	0,35	0,03	5
Горошек зеленый консервированный	50,0	50,0		1,55	0,1	3,25		10,0	0,35	0,03	5,0
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000297 Каша рассыпчатая рисовая с маслом			125/5	3,12	3,85	30,46	169	15,87	0,51	0,03	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,02	
Крупа рисовая	47,0	47,0		3,28	0,47	33,42		3,74	0,47	0,02	
Вода		98,0									
Масса готовой каши		125,0									
0000499 Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят			70	9,52	10,74	4,02	151	19,34	1,12	0,06	0
Филе мяса цыпленка-бройлера	53,0	51,8		9,17	7,9	0,25		6,86	0,64	0,07	
Хлеб пшеничный	11,0	11,0		0,95	0,18	4,14		4,82	0,56	0,01	
Вода		16,8									
Сухари	7,0	7,0									
Масса полуфабриката		82,6									
Масло сливочное	4,5	4,5		0,01	4,12	0,03					
Масса жареных котлет		70,0									
СУП0113 Суп-лапша домашняя			200	1,97	4,03	9,28	81	14,92	0,33	0,02	1,12
Лук репчатый	10,0	8,0		0,12		0,72		2,48	0,06		0,8
Масло сливочное	4,0	4,0			4,0						
Вода		190,0									
Лавровый лист	0,008	0,008									
Масса вареной лапши		40,0									
Перец черный горошком	0,05	0,05									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,06	0,02	0,08		4,46	0,03		2,0
МАК114 Лапша домашняя											
Яйцо	4,0	4,0		0,5	0,46	0,02		2,2	0,1	0,02	
Мука пшеничная	14,0	14,0		1,44	0,16	9,64		2,52	0,17		
Мука пшеничная	1,0	1,0		1,44	0,16	9,64		2,52	0,17		
Соль	0,4	0,4						1,47	0,01		
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Обед			705	21,56	19,5	98,24	650	838,1	75,88	0,25	7,98
Полдник											
Без диет											

НАП0389 Сок абрикосовый			200	1,4	0	13,8	60	28	2	0,04	8
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0
ТВГ0222 Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным			80/20	11,54	9,27	28,66	244	169,81	0,53	0,15	0,23
Творог	54,5	53,8		8,94	4,83	1,07		87,86	0,21	0,14	0,27
Крупа манная	6,0	6,0		0,59	0,06	3,86		1,14	0,06		
Сахар	6,0	6,0				5,7		0,11	0,01		
Яйцо	3,6	3,6		0,46	0,41	0,03		1,97	0,09	0,01	
Изюм	7,5	7,4		0,13		4,71		5,71	0,21		
Масло сливочное	3,0	3,0		0,01	2,23	0,03		0,51			
Ванилин	0,01	0,01									
Сухари	3,0	3,0									
Сметана	3,0	3,0		0,09	0,57	0,09		2,46			0,01
<i>Масса готового пудинга</i>		<i>80,0</i>									
Молоко сгущенное	20,0	20,0		2,06	2,43	16,0		90,57		0,04	0,29
Соль	0,7	0,7						2,63	0,02		
всего в Полдник			300	12,94	9,27	42,46	304	197,81	2,53	0,19	8,23
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
ИКР0078 Икра свекольная			100	0,63	4,71	2,83	56	7,58	0,37	0	1,89
Лук репчатый	21,0	18,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Свекла	100,0	80,0		0,11	0,01	0,69		2,81	0,11		0,76
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000520 Пюре картофельное			130	2,64	4,06	17,37	117	36,15	0,92	0,09	9
Картофель	148,0	111,2		2,22	0,44	18,12		11,12	1,0	0,08	22,23
Молоко	20,5	19,5		0,55	0,62	0,92		23,4	0,01	0,03	0,26
Масло сливочное	4,5	4,5		0,04	3,55	0,05		0,82	0,01		
<i>Масса пюре</i>		<i>130,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
РЫБА386 Рыба, запеченная под молочным соусом			60/20	5,75	4,9	3,91	82	29,62	0,34	0,05	0,88
Минтай без кости, филе	66,1	66,1		4,83	0,27			12,16	0,24	0,03	0,55
Лук репчатый	4,4	3,7		0,22		1,46		4,96	0,13	0,01	1,6
Масло сливочное	2,0	2,0		0,02	2,5	0,03		0,58		0,01	

Сыр	1,2	1,2		0,34	0,35			14,0		0,01	0,04
СОУС328 Соус молочный (для запекания овощей, мяса,											
Молоко	10,0	10,0		0,28	0,32	0,47		12,0	0,01	0,02	0,13
Мука пшеничная	2,2	2,2		0,23	0,02	1,51		0,4	0,03		
Соль	0,2	0,2						0,59			
Масло сливочное	2,2	2,2		0,02	1,72	0,02		0,4			
всего в Ужин			580	13,22	14,45	43,74		358	95	4,11	0,19
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2		113	240	0,2	0,34
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2		113	240	0,2	0,34
всего в день			2950	79	84,18	306,45		2293	1714,0	92,23	1,43

Меню-раскладка (День 5)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
КАШ0173 Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром			210/10	7,25	12,08	29,88		257	130,01	1,47	0,16
Хлопья овсяные	44,0	44,0		4,84	2,73	22,04		22,88	1,58	0,04	
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Вода		60,0									
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		
Масса каши		200,0									
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1		59	12,9	1,5	0,03
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1		71	1,8	0,01	0,01
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56		131	93,79	0,51	0,12
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Вода		99,0									
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			10	2,49	3,18	0		39	100	0,11	0,05
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18	0		100,0	0,11	0,05	0,15
всего в Завтрак 1-ый			450	15,47	26,18	64,64		557	338,5	3,61	0,37

<i>Масса вареного протертого картофеля</i>		152,7									
Лук репчатый	13,5	11,3		0,15		1,03		3,51	0,08		1,13
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,51	0,07		1,27	0,01	0,02	
Масло сливочное	2,0	2,0		0,02	1,1	0,02		0,25			
<i>Масса пассерованного лука</i>		5,7									
Сухари	3,0	3,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		231,9									
<i>Масса запеченного блюда</i>		200,0									
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Обед			720	29,24	34,23	96,48	811	93,33	7,85	0,34	24,42
Полдник											
Без диет											
НАП0389 Сок яблочный			200	0,8	0	2,1	8	24	0,08	0,02	4
Сок яблочный	200,0	200,0		0,8		22,6		24,0	3,0	0,02	4,0
0000738 Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой			1 шт.	0,68	0,77	2,04	18	1,96	0,1	0,02	0
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,34	0,04	2,22		0,58	0,04		
Масло растительное	0,5	0,5			0,5						
Яйцо	3,0	3,0		0,38	0,34	0,02		1,65	0,08	0,02	
0000758 Фарш из свежей капусты											
Масло сливочное	4,4	4,4		0,03	3,44	0,04		0,79		0,01	
Масло сливочное	1,9	1,9		0,03	3,44	0,04		0,79		0,01	
Лук репчатый	15,1	12,6		0,18		1,15		3,91	0,1		1,26
Капуста белокочанная свежая	94,5	75,6		1,36	0,08	3,55		36,29	0,45	0,03	34,02
Петрушка (зелень)	0,9	0,6		0,02		0,05		1,54	0,01		0,95
Соль	0,6	0,6						2,32	0,02		
Яйцо	6,3	6,3		0,8	0,72	0,04		3,47	0,16	0,03	
0000736 Тесто дрожжевое сдобное для ватрушек, пирогов и											
Масло сливочное	7,5	7,5		0,02	6,11	0,07		0,82			
Сахар	5,0	5,0				4,96		0,1	0,02		
Соль	0,9	0,9						3,18	0,02		
Дрожжи	2,5	2,5		0,32	0,07			0,67	0,08		
Мука пшеничная	69,1	69,1		7,12	0,76	47,55		12,44	0,83	0,03	
Яйцо	3,7	3,7		0,95	0,86	0,05		4,1	0,19	0,03	
всего в Полдник			350	1,48	0,77	4,14	26	25,96	0,18	0,04	4
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
ИКР0078 Икра морковная			100	1,51	4,78	7,44	79	41,77	0,78	0,05	3,18

Лук репчатый	25,0	21,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
Морковь	100,0	80,0		1,04	0,08	5,76		40,8	0,56	0,06	4,0
ГАР0312 Пюре картофельное			130	2,7	4,42	16,09	114	0	0	0	0
Картофель	148,0	111,0		2,22	0,44	18,12		11,12	1,0	0,08	22,23
Молоко	20,5	19,5		0,55	0,62	0,92		23,4	0,01	0,03	0,26
<i>Масса кипяченого молока</i>		19,5									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,55	0,05		0,82	0,01		
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000394 Тефтели рыбные (минтай)			70	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	51,0	46,2		7,4	0,28			11,55	0,29	0,07	0,47
Хлеб пшеничный	10,0	10,0		0,84	0,15	3,63		4,21	0,49	0,01	
<i>Вода</i>		14,0									
Лук репчатый	12,5	9,8		0,14		0,9		3,04	0,08		0,98
Мука пшеничная	6,0	6,0		0,57	0,06	3,85		1,01	0,07		
<i>Масса полуфабриката</i>		82,6									
Масло растительное	6,0	6,0			5,6						
<i>Масса тушеных тефтелей</i>		70,0									
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Ужин			570	8,41	9,98	43,16	296	63,42	3,26	0,1	3,18
ужин 2 -ой											
				Без диет							
НАП0386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день			2965	68,64	84,83	283	2142	534,22	15,68	1,11	55,36

Меню-раскладка (День 6)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Без диет											
ИКР0078 Икра кабачковая			50	0,52	0,06	3,43	15	8,5	0,35	0	1,15

Икра кабачковая	50,0	50,0		0,52	0,06	3,43		8,5	0,35		1,15
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000342 Омлет с сыром			180/15/5	25,13	29,45	7,4	395	430,07	2,79	0,62	1,1
Яйцо	130,0	130,0		16,93	15,33	0,93		73,33	3,33	0,59	
Молоко	133,5	133,5		3,73	4,27	6,27		160,0	0,08	0,2	1,73
<i>Масса омлетной смеси</i>		<i>183,4</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	6,51	0,08		1,5	0,01	0,01	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	6,51	0,08		1,5	0,01	0,01	
<i>Масса готового омлета</i>		<i>180,0</i>									
Сыр	15,0	15,0		6,51	6,64			262,5		0,08	0,71
Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,04		1,0	0,01		0,3
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000692 Кофейный напиток с молоком			180	1,16	1,08	20,09	95	46,21	0,06	0,05	0,23
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
<i>Вода</i>		<i>154,8</i>									
всего в Завтрак 1-ый			470	29,43	38,87	42,12	635	499,48	4,72	0,71	2,48
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД341 Апельсин свежий			260	0,98	0,12	12,22	49	41,6	0,1	0	55,33
Апельсины	260,0	260,0		1,82	0,52	22,88		36,4	2,6	0,09	18,2
всего в Завтрак 2-ой			675	6,58	6,52	19,82	159	41,6	0,1	0	55,33
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			60	0,4	0,05	1,27	7	11,18	0,29	0,02	4,86
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0

Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000138 Суп картофельный с крупой (с рисом)			200	1,63	1,91	12,74	75	18,47	0,66	0,04	5,6
Картофель	80,0	60,0		1,2	0,24	9,78		6,0	0,54	0,04	12,0
Крупа рисовая	4,0	4,0		0,28	0,04	2,86		0,32	0,04		
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	10,0	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	1,87	0,02		0,43			
<i>Вода</i>		<i>152,0</i>									
Лавровый лист	0,008	0,008									
Перец черный горошком	0,02	0,02									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,78	0,01		0,8
0000479 Макаронник с мясом			150/5	21,65	16,68	80,58	559	35,65	3,11	0,11	0,44
Говядина	71,5	55,0		9,15	7,87			4,43	1,33	0,07	
Масло сливочное	2,5	2,5		0,01	1,92	0,02		0,44			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	2,88	0,04		0,66			
Масло сливочное	2,5	2,5		0,01	2,41	0,01					
Масло сливочное	2,5	2,5		0,01	1,92	0,02		0,44			
<i>Масса готовых мясопродуктов</i>		<i>31,0</i>									
Макаронные изделия	44,5	126,5		13,04	1,38	87,42		23,83	2,0	0,05	
Лук репчатый	13,5	11,1		0,16		1,0		3,43	0,09		1,1
<i>Масса пассерованного лука и томата</i>		<i>6,2</i>									
Яйцо	4,5	4,5		0,63	0,57	0,04		2,71	0,12	0,02	
Сухари	3,5	3,5									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>171,0</i>									
<i>Масса запеченного блюда</i>		<i>150,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Обед			670	29,08	19,42	145,82	870	843,25	77,65	0,28	12,76
Полдник											
Без диет											
СЛАД003 Вафли			40	1,28	1,12	32	140	3	0,2	0	0
Вафли	40,0	40,0									
НАПО389 Сок абрикосовый			200	1,4	0	13,8	60	28	2	0,04	8
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0
всего в Полдник			240	2,68	1,12	45,8	200	31	2,2	0,04	8
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0

Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000725 Вареники с овощным фаршем (с маслом)			195/5	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Масса сырых вареников</i>		177,0									
<i>Масса вареных вареников</i>		195,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,08	7,43	0,09		1,71	0,02	0,01	
0000757 Фарш картофельный с луком											
Масло растительное	4,0	4,0			3,96						
Лук репчатый	30,7	12,9		0,18		1,17		3,99	0,1		1,29
Картофель	119,7	87,1		1,74	0,35	14,2		8,71	0,78	0,06	17,42
Соль	1,0	1,0						3,64	0,03		
0000724 Тесто для вареников											
Яйцо	4,1	4,1		0,52	0,48	0,03		2,27	0,1	0,02	
Мука пшеничная	54,6	54,6		5,58	0,6	37,3		9,76	0,65	0,02	
Соль	0,9	0,9						3,44	0,03		
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Ужин			470	4,2	0,78	19,63	103	21,65	2,48	0,05	0
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			2725	77,57	73,11	281,39	2080	1676,9	87,34	1,42	79,97

Меню-раскладка (День 7)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000725 Вареники с творожным фаршем (со сметаной)			190/5/1	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Масса сырых вареников</i>		167,7									
<i>Масса вареных вареников</i>		185,2									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,13	14,07	0,19		3,25	0,02	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,37	2,65	0,42		11,37	0,03	0,01	0,04
0000764 Фарш творожный											
Яйцо	0,1	0,1		0,47	0,43	0,03		2,06	0,09	0,02	

Творог	85,6	84,7		14,15	7,62	1,69		138,93	0,34	0,23	0,42
Сахар	4,7	4,7				4,67		0,09	0,01		
Мука пшеничная	3,7	3,7		0,39	0,04	2,57		0,67	0,04		
Ванилин	0,009	0,009									
0000724 Тесто для вареников											
Яйцо	3,9	3,9		0,5	0,45	0,03		2,16	0,1	0,02	
Мука пшеничная	51,8	51,8		5,3	0,57	35,38		9,26	0,62	0,02	
Соль	0,9	0,9						3,27	0,03		
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Вода		99,0									
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			10	2,49	3,18	0	39	100	0,11	0,05	0,15
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
всего в Завтрак 1-ый			435	8,22	14,1	34,76	300	208,49	2,14	0,21	0,62
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД338 Яблоки свежие			260	1,04	1,04	25,48	114	41,6	5,72	0,05	429
Яблоки	260,0	260,0		1,04	1,04	25,48		41,6	5,72	0,05	429,0
всего в Завтрак 2-ой			675	6,64	7,44	33,08	224	41,6	5,72	0,05	429
Обед											
Без диет											
ГАР0318 Пюре из свеклы			100	1,57	3,19	9,98	75	39,14	1,36	0,04	4,36
Свекла	136,3	109,0		1,64	0,11	9,92		40,33	1,53	0,04	10,9
Масса протертой свеклы		95,0									
Масло сливочное	4,5	4,5		0,03	3,51	0,05		0,81	0,01	0,01	
Сахар	1,0	1,0				1,0		0,02			
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
Вода		200,0									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0

Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000139 Суп картофельный с бобовыми (горох)			200	4,08	3,19	14,27	102	43,23	1,5	0,06	4
Картофель	53,5	40,0		0,8	0,16	6,52		4,0	0,36	0,03	8,0
Лук репчатый	10,0	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,12	0,04		0,72	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		<i>144,0</i>									
Лавровый лист	0,008	0,008									
Горох	16,0	16,0		3,28	0,32	7,78		18,4	1,09	0,02	
Перец черный горошком	0,02	0,02									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,78	0,01		0,8
КУР0298 Зразы из кур с омлетом и овощами с маслом			65/5	8,88	13,48	6,92	185	42,86	1,44	0,11	1,12
Филе мяса цыпленка-бройлера	41,0	39,8		7,25	7,33	0,28		6,38	0,64	0,06	
Хлеб пшеничный	8,5	8,5		0,73	0,14	3,19		3,7	0,43	0,01	
<i>Вода</i>		<i>13,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	4,2	0,05		0,97	0,01	0,01	
Масло сливочное	3,5	3,5			2,14						
Масло сливочное	2,0	2,0		0,01	0,84	0,01		0,19			
<i>Масса котлетной массы</i>		<i>61,4</i>									
Яйцо	6,0	6,0		0,69	0,62	0,04		2,96	0,14	0,02	
<i>Вода</i>		<i>3,0</i>									
Морковь	7,5	5,4		0,73	0,05	4,03		28,56	0,39	0,04	2,8
<i>Масса фарша</i>		<i>16,2</i>									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>78,6</i>									
<i>Масса готовых зраз</i>		<i>65,0</i>									
ПОР004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Обед			625	19,93	20,64	82,4	591	903,19	77,87	0,32	11,34
Полдник											
Без диет											
СЛА002 Печенье сахарное			40	1,5	2,36	4,72	46	5,8	0,42	0,01	0
Печенье сахарное	40,0	40,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
НАП0389 Сок виноградный			200	1	0	29	120	60	1,2	0,02	2
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0
всего в Полдник			240	2,5	2,36	33,72	166	65,8	1,62	0,03	2
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
ИКР0078 Икра кабачковая			50	0,52	0,06	3,43	15	8,5	0,35	0	1,15

<i>Масса соуса</i>		35,0									
Лавровый лист	0,007	0,007									
Перец черный горошком	0,02	0,02									
0000534 Капуста тушеная			130	3,07	3,26	12,38	91	72,98	1,04	0,05	27,89
Капуста белокочанная свежая	185,5	149,0		2,68	0,15	7,01		71,51	0,89	0,06	67,04
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,55	0,05		0,82	0,01		
Морковь	3,0	2,6		0,04		0,18		1,33	0,02		0,13
Лук репчатый	6,5	5,2		0,08		0,47		1,61	0,04		0,52
Томатное пюре	8,0	8,0		0,28		0,92		1,56	0,16		2,03
Кислота лимонная	0,1	0,1									
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,01	1,08		0,28	0,02		
Сахар	3,5	3,5				3,89		0,08	0,01		
Лавровый лист	0,01	0,01									
СУП0108 Суп картофельный с клецками			200	3,06	3,54	16,5	110	27,18	0,75	0,03	5,68
Картофель	53,0	40,0		0,8	0,16	6,52		4,0	0,36	0,02	8,0
Морковь	10,0	8,0		0,1		0,58		4,08	0,06		0,4
Лук репчатый	10,0	8,0		0,12		0,72		2,48	0,06		0,8
Масло сливочное	4,0	4,0			2,0						
<i>Вода</i>		150,0									
Лавровый лист	0,008	0,008									
Перец черный горошком	0,05	0,05									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,06	0,02	0,08		4,46	0,03		2,0
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,08		0,16		4,9	0,04		3,0
СУП109 Клецки											
Яйцо	4,6	4,6		0,58	0,52	0,04		2,52	0,11	0,02	
Мука пшеничная	16,0	16,0		1,64	0,18	11,02		2,88	0,19		
Соль	0,4	0,4						1,72	0,01		
Масло сливочное	2,0	2,0		0,02	1,42	0,02		0,33			
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Обед			655	21,69	17,8	82,61	573	887,99	76,85	0,25	36,29
Полдник											
			Без диет								
НАП0389 Сок абрикосовый			200	1,4	0	13,8	60	28	2	0,04	8
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0
ТВГ0219 Сырники из творога с молоком сгущенным			130/20	18,97	15,7	29,07	333	246,84	0,57	0,27	0,34
Творог	111,0	110,0		15,66	8,44	1,88		153,75	0,38	0,26	0,47
Мука пшеничная	17,0	17,0		1,35	0,15	9,04		2,36	0,15		
Яйцо	3,0	3,0		0,47	0,43	0,02		2,06	0,09	0,02	
<i>Масса полуфабриката</i>		137,0									
Масло растительное	5,5	5,5			5,63						
<i>Масса готовых сырников</i>		130,0									
Молоко сгущенное	20,0	20,0		2,7	3,19	21,0		118,88	0,01	0,06	0,38

всего в Полдник			350	20,37	15,7	42,87	393	274,84	2,57	0,31	8,34
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			60	0,4	0,05	1,27	7	11,18	0,29	0,02	4,86
Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000392 Зразы рыбные рубленые (минтай)			65/5	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	46,0	42,0		7,72	0,46			14,7	0,22	0,05	1,26
Хлеб пшеничный	11,5	11,5		0,98	0,18	4,24		4,93	0,57	0,01	
<i>Вода</i>		16,5									
<i>Масса рыбная котлетная</i>		67,4									
<i>Фарш:</i>											
Лук репчатый	16,0	14,0		0,19		1,27		4,34	0,11		1,4
Масло сливочное	2,5	2,5		0,01	1,98	0,02		0,46			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,97	0,05		0,92			
Сухари	1,5	1,5									
Сухари	4,5	4,5									
<i>Масса фарша</i>		12,7									
<i>Масса полуфабриката</i>		82,7									
<i>Масса готовых зраз</i>		70,0									
0000601 Соус сметанный с томатом			20	0,33	0,77	1,43	14	4,85	0,06	0,01	0,22
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		4,3	0,01	0,01	0,02
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,02	1,03		0,27	0,02		
<i>Вода</i>		15,0									
<i>Масса белого соуса</i>		15,0									
Томатное пюре	2,0	2,0		0,07		0,24		0,4	0,04		0,52
Лавровый лист	0,004	0,004									
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
0000518 Картофель отварной			130	2,6	5,33	21,06	144	13,82	1,18	0,09	26
Картофель	173,0	130,0		2,6	0,52	21,19		13,0	1,17	0,09	26,0
<i>Масса картофеля вареного очищенного нарезан- ного</i>		126,1									
Масло сливочное	4,5	4,5		0,04	3,55	0,05		0,82	0,01		
всего в Ужин			550	7,53	6,93	43,39	268	51,5	4	0,17	31,08

ужин 2 -ой

			Без диет								
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			2860	77,61	77,52	314,52	2238	1773,0	88,34	1,63	100,77

**Меню-раскладка (День 9)
Дошкольники от 3 до 7 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000337 Яйца вареные			1 шт.	4,67	3,45	0,28	51	18,7	0,8	0,13	0
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000160 Суп молочный с макаронными изделиями			200	4,2	4,07	15,9	117	112,44	0,32	0,13	0,52
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
Вода		84,0									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,01	1,25	0,02		0,29			
Сахар	1,6	1,6				1,6		0,03	0,01		
Макаронные изделия	16,0	16,0		1,66	0,18	11,15		3,04	0,26	0,01	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Вода		99,0									
всего в Завтрак 1-ый			460	14,6	18,44	50,94	429	239,63	3,14	0,42	0,99

Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАПО386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД341 Апельсин свежий			260	0,98	0,12	12,22	49	41,6	0,1	0	55,33

НАП0389 Сок абрикосовый			200	1,4	0	13,8	60	28	2	0,04	8
Сок абрикосовый	200,0	200,0		1,4		13,8		28,0	2,0	0,04	8,0
всего в Полдник			250	5,2	2,12	61,7	269	30,7	2,5	0,04	8
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>											
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			60	0,4	0,05	1,27	7	11,18	0,29	0,02	4,86
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000377 Рыба жареная (минтай)			70	14,82	6,2	2,73	126	31,35	0,99	0,07	1,2
Минтай без кости, филе	90,0	84,0		15,28	2,78			25,2	1,01	0,09	1,18
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,43	0,05	2,88		0,76	0,06		
Масло растительное	4,0	4,0			4,2						
<i>Масса рыбы жареной</i>											
		70,0									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,05	0,01	0,06		3,12	0,02		1,4
Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,06		1,4	0,01		0,42
Перец черный горошком	0,01	0,01									
0000520 Пюре картофельное			130	2,64	4,06	17,37	117	36,15	0,92	0,09	9
Картофель	148,0	111,2		2,22	0,44	18,12		11,12	1,0	0,08	22,23
Молоко	20,5	19,5		0,55	0,62	0,92		23,4	0,01	0,03	0,26
Масло сливочное	4,5	4,5		0,04	3,55	0,05		0,82	0,01		
<i>Масса пюре</i>											
		130,0									
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Ужин			530	22,06	11,09	41	353	100,33	4,69	0,23	15,06
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАП0386 Ряженка			200	6	12	8,2	165	248	0,2	0,26	0,6
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	6	12	8,2	165	248	0,2	0,26	0,6
всего в день			2830	84,41	69,09	285,57	2076	1494,2	87,5	1,28	95,76

Меню-раскладка (День 10)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав
-------------------------------	----------	---------	---------	-------------------

Сметана	3,0	3,0		0,09	0,57	0,09		2,46			0,01
<i>Масса готовой запеканки</i>		<i>80,0</i>									
Молоко сгущенное	20,0	20,0		2,06	2,43	16,0		90,57		0,04	0,29
всего в Полдник			300	15,37	6	25,67	215	24	0,08	0,02	4
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			60	0,4	0,05	1,27	7	11,18	0,29	0,02	4,86
Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000520 Пюре картофельное			130	2,64	4,06	17,37	117	36,15	0,92	0,09	9
Картофель	148,0	111,2		2,22	0,44	18,12		11,12	1,0	0,08	22,23
Молоко	20,5	19,5		0,55	0,62	0,92		23,4	0,01	0,03	0,26
Масло сливочное	4,5	4,5		0,04	3,55	0,05		0,82	0,01		
<i>Масса пюре</i>		<i>130,0</i>									
РЫБА229 Минтай, тушеный в томате с овощами			35/35	8,01	3,52	2,08	72	28,31	0,48	0,05	2,09
Минтай без кости, филе	48,0	43,4		7,99	0,48			15,19	0,22	0,05	1,31
<i>Вода</i>		<i>13,5</i>									
Морковь	15,5	12,6		0,16	0,01	0,91		6,43	0,09	0,01	0,63
Лук репчатый	7,0	5,6		0,08		0,51		1,74	0,04		0,56
Томатное пюре	7,0	7,0		0,26		0,83		1,4	0,14		1,82
Масло растительное	3,5	3,5			3,5						
Лавровый лист	0,007	0,007									
<i>Масса тушеной рыбы</i>		<i>35,0</i>									
<i>Масса готов. рыбы с тушен. овощами</i>		<i>70,0</i>									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,02		1,56	0,01		0,7
Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,02		0,7	0,01		0,21
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Ужин			530	15,25	8,41	40,35	299	97,28	4,17	0,21	15,95
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			2840	93,63	101,73	241,1	2246	1554,8	91,9	1,62	471,76

Меню-раскладка (День 11)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000336 Макаронник			195/5	6,89	8,38	50,76	306	15,55	0,98	0,05	0
Макаронные изделия	61,5	61,5		6,4	0,68	42,89		11,69	0,98	0,03	
<i>Вода</i>		<i>176,5</i>									
Яйцо	10,0	10,0		0,99	0,89	0,07		4,23	0,2	0,03	
Сахар	8,0	8,0				7,68		0,15	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	6,0	0,08		1,38	0,02	0,01	
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,6	0,04		0,83			
Сухари	5,0	5,0									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>230,8</i>									
<i>Масса готового макаронника</i>		<i>195,0</i>									
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		<i>99,0</i>									
всего в Завтрак 1-ый			420	12,62	19,3	85,52	567	124,04	3,01	0,21	0,47
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД337 Бананы свежие			260	2,84	0,87	59,38	232	13	0,78	0,26	22,62
Бананы свежие	260,0	260,0		2,84	0,87	59,38		13,0	0,78	0,26	22,62
всего в Завтрак 2-ой			675	8,44	7,27	66,98	342	13	0,78	0,26	22,62
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			60	0,4	0,05	1,27	7	11,18	0,29	0,02	4,86

Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000138 Суп картофельный с крупой (с рисом)			200	1,63	1,91	12,74	75	18,47	0,66	0,04	5,6
Картофель	80,0	60,0		1,2	0,24	9,78		6,0	0,54	0,04	12,0
Крупа рисовая	4,0	4,0		0,28	0,04	2,86		0,32	0,04		
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	10,0	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	1,87	0,02		0,43			
<i>Вода</i>		<i>152,0</i>									
Лавровый лист	0,008	0,008									
Перец черный горошком	0,02	0,02									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,78	0,01		0,8
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			130/5	2,57	5,21	19,7	136	17,22	1,12	0,08	10,59
Картофель	177,0	132,4		2,65	0,53	21,59		13,24	1,2	0,09	26,48
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>130,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,01	0,06		1,16	0,01	0,01	
ПТИ0290 Курица тушенная в соусе сметанном			35/35	9,5	11,35	2,38	150	13,54	0,78	0,06	0,56
Филе мяса цыпленка-бройлера	54,5	52,5		9,56	9,66	0,37		8,4	0,84	0,08	
Масло растительное	1,4	1,4			1,4						
<i>Масса жареной птицы</i>		<i>35,0</i>									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,04	0,01	0,06		3,12	0,02		1,4
СОУС330 Соус сметанный											
Сметана	8,8	8,8		0,25	1,75	0,28		7,53	0,02	0,01	0,03
Мука пшеничная	2,6	2,6		0,27	0,03	1,81		0,47	0,03		
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Обед			720	19,5	19,3	87,32	597	838,36	76,43	0,31	23,47
Полдник											
Без диет											
СЛАД002 Печенье сахарное			40	1,5	2,36	4,72	46	5,8	0,42	0,01	0
Печенье сахарное	40,0	40,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
НАПО389 Сок виноградный			200	1	0	29	120	60	1,2	0,02	2
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0
всего в Полдник			240	2,5	2,36	33,72	166	65,8	1,62	0,03	2
Ужин											
Без диет											

0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
ИКР0078 Икра свекольная			100	0,63	4,71	2,83	56	7,58	0,37	0	1,89
Лук репчатый	21,0	18,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Свекла	100,0	80,0		0,11	0,01	0,69		2,81	0,11		0,76
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000394 Тефтели рыбные (минтай)			70	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	51,0	46,2		7,4	0,28			11,55	0,29	0,07	0,47
Хлеб пшеничный	10,0	10,0		0,84	0,15	3,63		4,21	0,49	0,01	
<i>Вода</i>		14,0									
Лук репчатый	12,5	9,8		0,14		0,9		3,04	0,08		0,98
Мука пшеничная	6,0	6,0		0,57	0,06	3,85		1,01	0,07		
<i>Масса полуфабриката</i>		82,6									
Масло растительное	6,0	6,0			5,6						
<i>Масса тушеных тефтелей</i>		70,0									
0000511 Рис отварной			130	3,11	4,43	30,46	174	9,27	0,45	0,02	0
Крупа рисовая	46,5	46,5		3,27	0,47	33,41		3,74	0,47	0,01	
Масло сливочное	6,0	6,0		0,04	4,56	0,06		1,05	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		143,0									
<i>Масса готового рассыпчатого риса</i>		130,0									
0000601 Соус сметанный с томатом			20	0,33	0,77	1,43	14	4,85	0,06	0,01	0,22
Сметана	5,0	5,0		0,14	1,0	0,16		4,3	0,01	0,01	0,02
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,02	1,03		0,27	0,02		
<i>Вода</i>		15,0									
<i>Масса белого соуса</i>		15,0									
Томатное пюре	2,0	2,0		0,07		0,24		0,4	0,04		0,52
Лавровый лист	0,004	0,004									
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Ужин			590	8,27	10,69	54,35	347	43,36	3,36	0,08	2,11
ужин 2 -ой											
				Без диет							
НАП0386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6

всего в ужин 2 -ой	200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день	2845	56,93	65,32	335,49	2129	1084,5	85,2	0,89	50,67

Меню-раскладка (День 12)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000337 Яйца вареные			1 шт.	4,67	3,45	0,28	51	18,7	0,8	0,13	0
Яйцо	1,0	1,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
КАШ0173 Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром			190/10	6,59	10,98	27,16	234	118,43	1,34	0,15	0,47
Хлопья овсяные	40,0	40,0		4,4	2,48	20,04		20,8	1,44	0,04	
Молоко	91,0	91,0		2,55	2,91	4,27		109,09	0,05	0,14	1,18
Вода		54,5									
Сахар	5,5	5,5				5,45		0,11	0,02		
Масса каши		190,0									
Масло сливочное	10,0	10,0		0,06	7,09	0,09		1,64	0,01	0,01	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000692 Кофейный напиток с молоком			180	1,16	1,08	20,09	95	46,21	0,06	0,05	0,23
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
Вода		154,8									
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			10	2,49	3,18	0	39	100	0,11	0,05	0,15
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
всего в Завтрак 1-ый			470	17,53	26,97	58,73	549	298,04	3,83	0,42	0,85
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
Вода		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2

ПЛОД338 Яблоки свежие			260	1,04	1,04	25,48	114	41,6	5,72	0,05	429
Яблоки	260,0	260,0		1,04	1,04	25,48		41,6	5,72	0,05	429,0
всего в Завтрак 2-ой			675	6,64	7,44	33,08	224	41,6	5,72	0,05	429
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			60	0,4	0,05	1,27	7	11,18	0,29	0,02	4,86
Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000110 Борщ с капустой и картофелем			200	1,81	4,27	8,32	79	41,21	0,94	0,06	15,39
Свекла	40,0	32,0		0,48	0,03	2,91		11,84	0,45	0,02	3,2
Капуста белокочанная свежая	20,0	16,0		0,29	0,02	0,75		7,68	0,1	0,01	7,2
Картофель	21,5	16,0		0,32	0,06	2,61		1,6	0,14	0,01	3,2
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	9,5	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Томатное пюре	6,5	6,5		0,23		0,75		1,28	0,13		1,66
Масло сливочное	5,0	5,0		0,03	3,12	0,04		0,72	0,01	0,01	
<i>Вода</i>		<i>160,0</i>									
Перец сладкий	11,0	8,0		0,1		0,42		0,64	0,05	0,01	20,0
Перец черный горошком	0,02	0,02									
Лавровый лист	0,008	0,008									
Сметана	10,0	10,0		0,22	1,6	0,26		6,88	0,02	0,01	0,02
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,78	0,01		0,8
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,03		0,06		1,96	0,02		1,2
0000436 Жаркое по-домашнему			70/130	20,83	19,81	17,67	332	26,86	3,55	0,19	9,76
Говядина	142,5	105,3		19,59	16,85			9,48	2,84	0,16	
Картофель	142,0	106,6		2,13	0,43	17,39		10,67	0,96	0,08	21,33
Лук репчатый	16,0	13,3		0,19		1,21		4,13	0,11		1,33
Масло сливочное	5,5	5,5		0,01	5,23	0,03					
Томатное пюре	6,5	6,5		0,24		0,79		1,33	0,13		1,73
<i>Масса тушеного мяса</i>		<i>70,0</i>									
<i>Масса готовых овощей</i>		<i>130,0</i>									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,04	0,04									
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Обед			715	28,44	24,91	78,49	647	857,21	78,36	0,38	31,87
Полдник											

всего в Ужин			520	19,42	18,71	50,99	450	67,05	3,34	0,15	7,96
ужин 2 -ой											
Без диет											
0000698 Кефир			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0	200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день			2830	83,5	85,41	269,19	2173	1561,0	93,9	1,42	479,18

Меню-раскладка (День 13)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000161 Суп молочный с крупой (с манной крупой)			200	3,81	4,02	13,85	107	111,89	0,2	0,13	0,52
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	4,7		120,0	0,06	0,15	1,3
<i>Вода</i>		<i>110,5</i>									
Крупа манная	12,0	12,0		1,24	0,12	8,11		2,4	0,12	0,01	
Масло сливочное	4,0	4,0		0,01	1,25	0,02		0,29			
Сахар	2,4	2,4				2,39		0,05	0,01		
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000693 Какао с молоком			180	3,11	2,64	23,56	131	93,79	0,51	0,12	0,47
Какао	4,5	4,5		0,86	0,63	1,37		1,98	0,53	0,02	
Молоко	90,0	90,0		2,52	2,88	4,23		108,0	0,05	0,14	1,17
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		
<i>Вода</i>		<i>99,0</i>									
всего в Завтрак 1-ый			420	9,54	14,94	48,61	368	220,38	2,22	0,29	0,99

Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАПО386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД341 Апельсин свежий			260	0,98	0,12	12,22	49	41,6	0,1	0	55,33

Апельсины	260,0	260,0		1,82	0,52	22,88		36,4	2,6	0,09	18,2
всего в Завтрак 2-ой			675	6,58	6,52	19,82	159	41,6	0,1	0	55,33
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (огурец)			60	0,4	0,05	1,27	7	11,18	0,29	0,02	4,86
Огурцы свежие	75,0	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		<i>200,0</i>									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000138 Суп картофельный с крупой (с пшеном)			200	1,8	2	12,56	75	19,13	0,73	0,04	5,6
Картофель	80,0	60,0		1,2	0,24	9,78		6,0	0,54	0,04	12,0
Крупа пшенная	4,0	4,0		0,46	0,14	2,66		1,08	0,11		
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	10,0	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	1,87	0,02		0,43			
<i>Вода</i>		<i>152,0</i>									
Лавровый лист	0,008	0,008									
Перец черный горошком	0,02	0,02									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,78	0,01		0,8
0000423 Бефстроганов			70	21,08	29	7,22	374	45,77	2,98	0,14	1,54
Говядина	150,0	110,6		20,57	17,7			9,95	2,98	0,16	
Лук репчатый	41,0	33,6		0,48		3,06		10,42	0,27		3,36
Масло сливочное	10,0	10,0		0,02	9,6	0,06					
<i>Масса лука пассерованного</i>		<i>16,8</i>									
Мука пшеничная	6,0	6,0		0,57	0,06	3,85		1,01	0,07		
Сметана	28,0	28,0		0,78	5,6	0,9		24,08	0,06	0,02	0,08
<i>Масса жареного мяса</i>		<i>70,0</i>									
Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,06		1,4	0,01		0,42
КРТ0125 Картофель отварной с маслом			130/5	2,57	5,21	19,7	136	17,22	1,12	0,08	10,59
Картофель	177,0	132,4		2,65	0,53	21,59		13,24	1,2	0,09	26,48
<i>Масса вареного картофеля</i>		<i>130,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,05	5,01	0,06		1,16	0,01	0,01	
Лук зеленый	8,0	6,5		0,09		0,23		6,5	0,07	0,01	1,95
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Обед			715	31,79	40,95	95,84	874	880,58	78,91	0,41	27,17
Полдник											
Без диет											
НАП0389 Сок яблочный			200	0,8	0	2,1	8	24	0,08	0,02	4

Сок яблочный	200,0	200,0		0,8		22,6		24,0	3,0	0,02	4,0
МУЧ0426 Булочка с повидлом обсыпная			1 шт. по 50 г.	3,21	6,47	27,65	182	7,56	0,42	0,01	0,01
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,11	0,01	0,69		0,18	0,01		
Мука пшеничная	30,5	30,5		3,15	0,34	21,0		5,49	0,37	0,01	
Сахар	6,0	6,0				5,99		0,12	0,02		
Масло сливочное	1,5	1,5		0,01	0,82	0,01		0,11			
Масло сливочное	7,5	7,5		0,03	6,16	0,08		0,83			
Соль	0,3	0,3						1,1	0,01		
Дрожжи	0,8	0,8		0,1	0,02			0,2	0,02		
Повидло	4,0	4,0		0,02		2,61		0,56	0,05		0,02
<i>Итого сырья</i>		<i>51,1</i>									
<i>Вода</i>		<i>15,3</i>									
<i>Масса полуфабриката</i>		<i>59,0</i>									
всего в Полдник			250	4,01	6,47	29,75	190	31,56	0,5	0,03	4,01
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		<i>150,0</i>									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
П0011 Горошек зеленый консервированный			50	1,55	0,1	3,25	20	10	0,35	0,03	5
Горошек зеленый консервированный	50,0	50,0		1,55	0,1	3,25		10,0	0,35	0,03	5,0
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000534 Капуста тушеная			130	3,07	3,26	12,38	91	72,98	1,04	0,05	27,89
Капуста белокочанная свежая	185,5	149,0		2,68	0,15	7,01		71,51	0,89	0,06	67,04
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,55	0,05		0,82	0,01		
Морковь	3,0	2,6		0,04		0,18		1,33	0,02		0,13
Лук репчатый	6,5	5,2		0,08		0,47		1,61	0,04		0,52
Томатное пюре	8,0	8,0		0,28		0,92		1,56	0,16		2,03
Кислота лимонная	0,1	0,1									
Мука пшеничная	1,5	1,5		0,15	0,01	1,08		0,28	0,02		
Сахар	3,5	3,5				3,89		0,08	0,01		
Лавровый лист	0,01	0,01									
РЫБА230 Минтай жареный с маслом			70/5	12,14	11,34	2,72	162	37,38	0,67	0,07	1,27
Минтай без кости, филе	85,0	77,7		12,36	0,69			31,09	0,63	0,08	1,41
Мука пшеничная	4,0	4,0		0,43	0,05	2,8		0,74	0,05		
Масло растительное	7,0	7,0				6,82					
<i>Масса рыбы жареной</i>		<i>70,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,06	5,32	0,07		1,23	0,01	0,01	
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,05	0,01	0,06		3,04	0,02		1,36

Лук зеленый	1,5	1,0		0,01		0,06		1,36	0,01		0,4
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Ужин			525	20,96	15,48	37,98	376	142,01	4,53	0,2	34,16
ужин 2 -ой											
Без диет											
НАПО386 Ряженка			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Ряженка	206,0	200,0		6,0	12,0	8,2		248,0	0,2	0,26	0,6
всего в ужин 2 -ой			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
всего в день			2785	78,48	90,76	239,6	2077	1316,1	86,27	0,93	121,66

Меню-раскладка (День 14)
Дошкольники от 3 до 7 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав							
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак 1-ый											
Без диет											
0000725 Вареники с творожным фаршем (со сметаной)			100/5/1	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Масса сырых вареников</i>		<i>93,0</i>	0								
<i>Масса вареных вареников</i>		<i>100,0</i>									
Масло сливочное	5,0	5,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32		8,6	0,02	0,01	0,03
0000764 Фарш творожный											
Яйцо	0,1	0,1		0,26	0,24	0,01		1,14	0,05	0,01	
Творог	47,6	47,1		7,87	4,24	0,94		77,26	0,19	0,13	0,24
Сахар	2,6	2,6				2,59		0,05	0,01		
Мука пшеничная	2,1	2,1		0,21	0,02	1,43		0,37	0,02		
Ванилин	0,005	0,005									
0000724 Тесто для вареников											
Яйцо	2,2	2,2		0,28	0,25	0,02		1,2	0,05	0,01	
Мука пшеничная	28,7	28,7		2,94	0,31	19,6		5,13	0,34	0,01	
Соль	0,5	0,5						1,81	0,01		
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
ПОРЦ001 Масло сливочное (порциями)			10	0,07	7,8	0,1	71	1,8	0,01	0,01	0
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01	
0000692 Кофейный напиток с молоком			180	1,16	1,08	20,09	95	46,21	0,06	0,05	0,23
Кофейный напиток	7,2	7,2									
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05		

Молоко	45,0	45,0		1,26	1,44	2,12		54,0	0,03	0,07	0,59
<i>Вода</i>		154,8									
ПОРЦ003 Сыр (порциями)			10	2,49	3,18	0	39	100	0,11	0,05	0,15
Сыр	10,0	10,0		2,49	3,18			100,0	0,11	0,05	0,15
всего в Завтрак 1-ый			345	6,27	12,54	31,29	264	160,91	1,69	0,14	0,38
Завтрак 2-ой											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
НАП0386 Йогурт			200	5,6	6,4	7,6	110	0	0	0	0
Йогурт	200,0	200,0		10,0	3,0	17,0		248,0	0,2	0,3	1,2
ПЛОД337 Бананы свежие			260	2,84	0,87	59,38	232	13	0,78	0,26	22,62
Бананы свежие	260,0	260,0		2,84	0,87	59,38		13,0	0,78	0,26	22,62
всего в Завтрак 2-ой			675	8,44	7,27	66,98	342	13	0,78	0,26	22,62
Обед											
Без диет											
0000576 Овощи натуральные свежие (помидор)			60	0,4	0,05	1,27	7	11,18	0,29	0,02	4,86
Помидоры свежие	70,5	60,0		0,4	0,05	1,27		11,18	0,29	0,02	4,86
0000639 Компот из смеси сухофруктов			200	1,2	0	31,6	126	756,31	71,1	0,06	1,86
Смесь сухофруктов	20,0	20,0		1,12		20,16		755,91	71,04	0,06	1,86
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06		
Кислота лимонная	0,2	0,2									
<i>Вода</i>		200,0									
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000133 Суп картофельный			200	1,94	1,98	14,65	84	20,86	0,87	0,06	8,03
Картофель	120,0	90,4		1,81	0,36	14,74		9,04	0,82	0,06	18,08
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4
Лук репчатый	10,0	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8
Масло сливочное	5,0	5,0		0,02	1,87	0,02		0,43			
<i>Вода</i>		144,0									
Перец черный горошком	0,02	0,02									
Лавровый лист	0,008	0,008									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,02	0,01	0,03		1,78	0,01		0,8
0000435 Мясо духовое			60/140	19,21	21,74	18,75	348	38,72	3,37	0,18	10,34
Говядина	128,0	94,1		17,51	15,06			8,47	2,54	0,14	
Масло сливочное	8,0	8,0		0,02	9,22	0,06					
Картофель	125,5	94,1		1,88	0,38	15,34		9,41	0,85	0,07	18,82
Морковь	23,5	18,8		0,27	0,02	1,53		10,8	0,15	0,01	1,06
Лук репчатый	11,0	9,4		0,16		1,07		3,65	0,09		1,18

Томатное пюре	6,0	6,0		0,26		0,84		1,41	0,14		1,84
Мука пшеничная	2,5	2,5		0,25	0,02	1,62		0,42	0,02		
<i>Масса тушеного мяса</i>		60,0									
<i>Масса соуса и овощей</i>		140,0									
Лавровый лист	0,01	0,01									
Перец черный горошком	0,03	0,03									
Укроп (зелень)	1,5	1,0		0,04	0,01	0,05		2,62	0,02		1,18
Петрушка (зелень)	1,5	1,0		0,05		0,09		2,88	0,02		1,76
ПОРЦ004 Хлеб ржаной			25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0	25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Обед			715	26,95	24,55	85,9	668	848,72	78,11	0,37	25,09
Полдник											
Без диет											
СЛАД004 Пряники			50	3,8	2,12	47,9	209	2,7	0,5	0	0
Пряники	50,0	50,0									
НАП0389 Сок виноградный			200	1	0	29	120	60	1,2	0,02	2
Сок виноградный	200,0	200,0		1,0		29,0		60,0	1,2	0,02	2,0
всего в Полдник			250	4,8	2,12	76,9	329	62,7	1,7	0,02	2
Ужин											
Без диет											
0000685 Чай с сахаром			200/15	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Вода</i>		150,0									
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
0000684 Чай-заварка											
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,59	0,82	0,01	0,1
ИКР0078 Икра морковная			100	1,51	4,78	7,44	79	41,77	0,78	0,05	3,18
Лук репчатый	25,0	21,0		0,15		1,0		3,41	0,09		1,1
Томатное пюре	28,0	28,0		0,4		1,3		2,2	0,22		2,86
Масло растительное	8,0	8,0			5,0						
Кислота лимонная	0,5	0,5									
Сахар	1,2	1,2				0,12					
Морковь	100,0	80,0		1,04	0,08	5,76		40,8	0,56	0,06	4,0
ПОРЦ004 Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59	12,9	1,5	0,03	0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0		2,55	0,48	11,1		12,9	1,5	0,03	
0000297 Каша рассыпчатая рисовая с маслом			125/5	3,12	3,85	30,46	169	15,87	0,51	0,03	0
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,02	
Крупа рисовая	47,0	47,0		3,28	0,47	33,42		3,74	0,47	0,02	
<i>Вода</i>		98,0									
<i>Масса готовой каши</i>		125,0									
0000388 Биточки рыбные (минтай)			70	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Из полуфабрикатов:</i>											
Минтай без кости, филе	50,0	46,2		8,49	0,5			16,17	0,24	0,06	1,39
Хлеб пшеничный	13,0	13,0		1,07	0,2	4,67		5,42	0,63	0,01	

<i>Вода</i>			18,2									
Сухари	7,0		7,0									
<i>Масса полуфабриката</i>			81,2									
Масло растительное	6,0		6,0		5,6							
<i>Масса жареных изделий</i>			70,0									
ПОРЦ004 Хлеб ржаной				25	1,65	0,3	8,53	44	8,75	0,98	0,02	0
Хлеб ржаной	25,0		25,0		1,65	0,3	8,53		8,75	0,98	0,02	
всего в Ужин				570	8,83	9,41	57,53	351	79,3	3,76	0,13	3,18
ужин 2 -ой												
Без диет												
0000698 Кефир				200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
Кефир	207,0		200,0		5,6	6,4	8,2		240,0	0,2	0,34	1,4
всего в ужин 2 -ой				200	5,6	6,4	8,2	113	240	0,2	0,34	1,4
всего в день				2755	60,89	62,29	326,8	2067	1404,6	86,24	1,26	54,67