





|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приложение | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| к постановлению | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Окружной администрации г. Якутска | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| от 18 сентября 2017 г. N 248п | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [(в ред. постановления Окружной администрации г. Якутска от 14.09.2018 N 258п)](http://docs.cntd.ru/document/550197596) | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний** | | | | | | | |  |  |  |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 112 | Суп молочный вермишелевый | 205 | | 6,1 | 6,9 | 25,1 | 187,3 | 0,5 |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Макаронные изделия высш. сорта | 20 | 20 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 65,6 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30.06.2012 | | 4,9 | 9,1 | 15,4 | 163,1 | 0 |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт, обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |  |
| 2008 | 430 | Чай | 200 | | 0,1 |  | 0,2 | 1,2 | 0 |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Конфеты | 25 | | 1,92 | 6,7 | 9,7 | 105 |  |  |
|  |  | Шоколад молочный | 20 | 20 | 1,92 | 6,7 | 9,7 | 105 |  |  |
|  |  |  | | | 12,9 | 22,7 | 50,2 | 455,4 | 0,5 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 70 | | 0,6 | 0 | 5,7 | 30,1 | 30 |  |
|  |  | Апельсин | 100 | 70 | 0,6 | 0 | 5,7 | 30,1 | 30 |  |
|  |  | Сок фруктовый (ГОСТ натуральный сок не менее 50%) | 100 | 100 | 0,6 | 0 | 16,6 | 69 | 0 |  |
|  |  |  | | | 1,2 | 0 | 21,3 | 69 | 30 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 507 | Салат из зеленого горошка с соленым огурцом и луком | 84 | | 1,9 | 4 | 4,3 | 60,9 | 1,7 |  |
|  |  | Горошек зеленый консервы | 80 | 52 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 20,2 |  |  |
|  |  | Огурцы соленые | 40 | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,5 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
| 2008 | 75 | Борщ со сметаной на курином бульоне | 250 | | 3,8 | 4,7 | 20,9 | 146,7 | 15,5 |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |  |  |
|  |  | Бройлеры цыплята потрош. 1 категории | 30 | 21,6 | 3,9 | 3,4 | 0 | 46,1 |  |  |
|  |  | Свекла | 50 | 38,75 | 0,6 | 0 | 3,3 | 15,8 |  |  |
|  |  | Картофель | 114 | 79,8 | 1,6 | 0,3 | 12,6 | 59,6 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Лавровый лист | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 272 | Котлеты | 80 | | 12,3 | 13,2 | 2,5 | 177,9 | 0,4 |  |
|  |  | Жеребятина/ говядина б/к | 75 | 63,3 | 11,4 | 9,8 | 0 | 133,9 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
| 2008 | 501 | Кисель ягодный | 200 | | 0,1 | 0 | 22,9 | 93,8 | 50 |  |
|  |  | Брусника | 20 | 19,6 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Крахмал картофельный | 10 | 10 | 0 | 0 | 7,6 | 30,4 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 561 | Каша гречневая рассыпчатая | 90 | | 3,6 | 5 | 16,5 | 125,1 | 0 |  |
|  |  | Крупа гречневая ядрица | 40 | 29,7 | 3,6 | 1 | 16,5 | 88,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 48,4 | 48,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  | 25 | 27,3 | 88,3 | 706,4 | 67,6 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко натуральное 2,5% жирности | 200 | | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,9 |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 200 200 | | 5,8 | 5 | 8 | 106 |  |  |
|  |  | Вафли | 50 | | 1,4 | 1,6 | 38,6 | 177 | 0 |  |
|  |  | Вафли с фруктово-ягодной начинкой | 50 | 50 | 1,4 | 1,6 | 38,6 | 177 |  |  |
|  |  |  | | | 7,2 | 6,6 | 46 | 283 | 0,9 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 504 | Сырники с | 160/35 | | 19,6 | 17,9 | 20,7 | 360,4 | 3,7 |  |
| 511 | шоколадным соусом |  |
|  |  | Творог 5,0% жирности | 150 | 150 | 18,2 | 13,1 | 4,4 | 245,9 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Крупа манная | 5 | 5 | 0,5 | 0,1 | 3,4 | 16 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 1 | 1 | 0 | 0,8 | 0 | 7,3 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10 |  |  |
|  |  | Какао-порошок | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |  |
|  |  | Крахмал картофельный | 5 | 5 | 0 | 0 | 3,8 | 15,2 |  |  |
| 2008 | 139/1 | Хлеб с маслом | 50/6 | | 3,9 | 5,3 | 25,1 | 119,7 | 0 |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |  |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | | 5,2 | 4,4 | 19,1 | 127,7 | 0,9 |  |
|  |  | Кофейный напиток | 2,1 | 2,1 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 160 | 160 | 4,44 | 3,9 | 7,4 | 83,8 |  |  |
|  |  |  | | | 28,1 | 27,6 | 64,9 | 607,8 | 4,6 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Печенье | 40 | | 3 | 3,9 | 19,8 | 166,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 8,3 | 28,1 | 261,1 |  |  |
|  |  | Всего за день: | | | 80,4 | 88,5 | 294,5 | 2 321,80 | 103,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Меню. Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний** | | | | | | | | |  |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша кукурузная | 200 | | 6 | 7,6 | 23 | 184,8 | 0 |  |
|  |  | Кукурузная крупа | 20 | 20 | 2 | 1 | 11,6 | 63,1 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
| 2008 | 11 | Батон йодированный с маслом и сыром | 30.06.2012 | | 4,9 | 9,2 | 15,4 | 164,4 | 0 |  |
|  |  | Сыр российский | 12 | 11,6 | 2,6 | 3,3 | 0 | 40,9 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт, обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | | 5,2 | 4,6 | 18,1 | 135,8 | 0,9 |  |
|  |  | Какао-порошок | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  |  | | | 16,1 | 21,4 | 56,5 | 485 | 0,9 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 88 | | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 4,2 |  |
|  | 570 | Яблоко | 100 | 88 | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 4,2 |  |
| 2008 | 529 | Напиток брусничный | 100 | | 0,1 | 0 | 5,9 | 22,1 | 1 |  |
|  |  | Брусника | 7 | 7 | 0,1 | 0 | 1 | 2,7 | 1 |  |
|  |  | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 | 0 |  |
|  |  | Вода питьевая | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  |  | | | 0,7 | 0,1 | 11,6 | 52,1 | 5,2 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 572 | Помидор свежий | 74 | | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 13,7 | 17,6 |  |
|  |  | Томаты грунтовые | 80 | 74 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 13,7 |  |  |
| 2008 | 523 | Суп гороховый с гренками | 250 | | 10,9 | 5,5 | 29,6 | 211,7 | 4. |  |
|  |  | Говядина 1 категории, жеребятина | 25 | 18,75 | 3,4 | 2,9 | 0 | 39,7 |  |  |
|  |  | Картофель | 114 | 79,8 | 1,6 | 0,3 | 12,6 | 59,6 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |  |
|  |  | Горох лущеный | 20 | 19,9 | 4,5 | 0,3 | 9,3 | 57,7 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 10 | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
| 2008 | 502 | Зразы картофельные с мясом | 220 | | 12,7 | 13,4 | 24,6 | 270 | 14,9 |  |
|  |  | Говядина б/к | 60 | 50,64 | 9,1 | 7,9 | 0 | 107,1 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Картофель | 187 | 130,9 | 2,5 | 0,5 | 20,7 | 97,8 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
| 2008 | 126 | Напиток из шиповника |  | 200 | 0,6 | 0,3 | 23 | 107,7 | 50 |  |
|  |  | Шиповник сухой | 19 | 19 | 0,6 | 0,3 | 8,4 | 49,6 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной |  | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  | 28,1 | 19,7 | 100,6 | 705,1 | 88 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | | |  |
| 2008 | 524 | Пирожок с печенью | 75 | | 12,6 | 7,9 | 36,1 | 271,5 | 3,7 |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Говяжья печень | 40 | 37,2 | 6,5 | 1,4 | 0 | 45,8 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |  |  |
|  |  | Морковь | 20 | 15,5 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Дрожжи | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 1,8 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко натуральное 2,5% жирности | 200 | | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,9 |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 200 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |  |  |
|  |  |  | | | 12,7 | 7,9 | 46 | 311,4 | 4,6 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 214 | Рыба красная кета/горбуша с омлетом | 200 | | 14,8 | 11,8 | 1,9 | 230,5 | 0,5 |  |
|  |  | Рыба кижуч, кета, горбуша | 150 | 100 | 10 | 5,9 | 0 | 140,1 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 40 | 40 | 1,2 | 1 | 1,8 | 21 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 40 | 40 | 3,6 | 3,9 | 0,1 | 50,8 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
| 2008 | 518 | Гарнир овощной | 60 | | 1,1 | 3 | 6,1 | 56,6 | 13,7 |  |
|  |  | Лук репчатый | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |  |  |
|  |  | Морковь | 120 | 95,75 | 0,9 | 0,1 | 4,7 | 23,7 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Сок фруктовый | 200 | | 2,1 | 0,2 | 24,4 | 108,6 | 1,6 |  |
|  |  | Сок яблочный | 200 | 200 | 2,1 | 0,2 | 24,4 | 108,6 |  |  |
| 2008 | 139 | Хлеб из пшеничной муки | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  |  | | | 21,7 | 15,3 | 56,7 | 510,5 | 15,8 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Печенье | 40 | | 3 | 3,9 | 19,8 | 166,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 8,3 | 28,1 | 261,1 |  |  |
|  |  | Всего за день: | | | 76 | 74,7 | 284,8 | 2 179,90 | 113 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний** | | | | | | | |  |  |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг С |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша манная | 205 | | 7,4 | 6,5 | 24,2 | 175,1 | 1 |  |
|  |  | Крупа манная | 20 | 40 | 4 | 0,4 | 13,7 | 63,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 120 | 120 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
| 2008 | 431 | Чай сладкий с лимоном | 200 | | 0,4 |  | 31,1 | 127,7 | 0 |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Лимон | 10 | 10 | 0 | 0 | 10,9 | 26,5 | 20 |  |
|  |  | Вода питьевая | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30 | | 2,3 | 5,9 | 15,4 | 123,5 | 0 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
|  |  |  | | | 13,9 | 16 | 33,2 | 413,4 | 1,9 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 |  | Груша | 114 | | 0,5 | 0,3 | 11,8 | 53,7 | 4,1 |  |
|  |  | Груша | 127 | 114,3 | 0,5 | 0,3 | 11,8 | 53,7 |  |  |
| 2008 | 126 | Напиток из шиповника | 100 | | 0,6 | 0,3 | 23 | 107,7 | 47 |  |
|  |  | Шиповник сухой | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 4,2 | 24,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  | | | 1,1 | 0,6 | 34,8 | 161,4 | 51,1 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 62 | Морская капуста | 45 | | 0,4 |  |  | 1,6 | 1 |  |
|  |  | Морская капуста | 50 | 45 | 0,4 | 0 | 0 | 1,6 |  |  |
| 2008 | 89 | Рассольник со сметаной | 250 | | 6,4 | 6,8 | 21,1 | 176,9 | 7,3 |  |
|  |  | Говядина 1 категории | 25 | 18,75 | 3,4 | 2,9 | 0 | 39,7 |  |  |
|  |  | Картофель | 114 | 79,8 | 1,6 | 0,3 | 12,6 | 59,6 |  |  |
|  |  | Крупа рисовая | 8 | 7,92 | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 25,6 |  |  |
|  |  | Огурцы соленые | 10 | 5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Лавровый лист | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
| 2008 | 259 | Гуляш со сметанн. соусом | 80 | | 13 | 13,3 | 3,6 | 188,5 | 1 |  |
|  |  | Говядина б/к | 80 | 67,52 | 12,2 | 10,5 | 0 | 142,8 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 6 | 6 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 12 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
| 2008 | 561 | Каша перловая рассыпчатая | 90 | | 2,8 | 5,9 | 20,7 | 147,6 | 0 |  |
|  |  | Крупа перловая | 42 | 41,36 | 2,8 | 0,3 | 20,6 | 96,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 7 | 7 | 0 | 5,6 | 0,1 | 50,8 |  |  |
| 2008 | 126 | Компот из кураги | 200 | | 0,1 |  | 16 | 64,4 | 50 |  |
|  |  | Курага | 18 | 14,4 | 0,1 | 0 | 1,4 | 6,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  |  | | 26 | 26,4 | 82,6 | 681 | 59,3 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | | |  |
| 2008 | 512 | Рогалики творожные с сахаром | 100 | | 13,5 | 9,9 | 37 | 290,8 | 0 |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |  |
|  |  | Творог 5,0% жирности | 50 | 50 | 8,7 | 4,4 | 1,5 | 82 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 10 | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 72.6 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко натуральное 2,5% жирности | 200 | | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,9 |  |
|  |  | Ряженка 2,5% жирности | 200 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |  |  |
|  |  |  |  | | 19,3 | 14,9 | 45 | 396,8 | 0,9 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | | |  |
| 2008 | 346 | Капуста тушеная с сосиской | 180 | | 7,3 | 12,2 | 10 | 181,2 | 13,7 |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 240 | 192 | 3,4 | 0,2 | 8,7 | 52,2 |  |  |
|  |  | Морковь | 10 | 7,75 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Сосиски молочные | 35 | 34,83 | 3,7 | 8,1 | 0,1 | 88,2 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |  |  |
| 2008 | 440 | Чай сладкий | 100 | | 0,1 |  | 9,9 | 39,9 | 0 |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 |  | Хлеб с маслом | 40/6 | | 3 | 5,1 | 19,5 | 135,5 | 0 |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 40 | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |  |
|  |  |  |  |  | 10,4 | 17,3 | 41,3 | 365,1 | 13,7 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Пряники |  | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146,4 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 7,4 | 6,3 | 38,3 | 240,7 |  |  |
|  |  | Всего за день: |  |  | 85 | 79,2 | 290,6 | 2 296,10 | 82 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний** | | | | | | | |  |  |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
| Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша пшенная | 200 | | 6,2 | 7,1 | 24,9 | 189,3 | 1 |  |
|  |  | Пшено | 20 | 19,8 | 2,2 | 0,5 | 13,5 | 67,6 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | | 5,2 | 4,4 | 19,1 | 138,2 | 0,9 |  |
|  |  | Кофейный напиток | 2,1 | 2,1 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30 | | 2,3 | 5,9 | 15,4 | 123,5 | 0 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
|  | | | | | 13,7 | 17,4 | 59,4 | 451 | 1,9 |  |
| II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 114 | | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 85,8 |  |
|  |  | Банан | 130 | 114,4 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 85,8 |  |
| 2008 | 529 | Напиток брусничный | 100 | | 0,1 | 0 | 5,9 | 22,1 | 1 |  |
|  |  | Брусника | 7 | 7 | 0,1 | 0 | 1 | 2,7 | 1 |  |
|  |  | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 | 0 |  |
|  |  | Вода питьевая | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  | | | | | 0,6 | 0,5 | 17,2 | 75,9 | 86,8 |  |
| Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | | | |  |  |
| 2008 | 573 | Свекольный салат | 135 | | 1,5 | 5 | 8,3 | 84,8 | 3,7 |  |
|  |  | Свекла отварная | 140 | 123,2 | 1 | 0,1 | 5,9 | 28,4 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
| 2008 | 523 | Суп фасолевый с гренками | 200 | | 8,3 | 5,4 | 24,4 | 180,5 | 5,6 |  |
|  |  | Говядина 1 категории | 25 | 18,75 | 3,4 | 2,9 | 0 | 39,7 |  |  |
|  |  | Фасоль | 10 | 10 | 2 | 0,2 | 4,6 | 28,9 |  |  |
|  |  | Картофель | 114 | 79,8 | 1,6 | 0,3 | 12,6 | 59,6 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 10 | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
| 2008 | 284 | Тефтели в сметанном соусе | 95/50 | | 18,9 | 20,1 | 14,8 | 286,8 | 0,9 |  |
|  |  | Говядина б/к | 115 | 104,52 | 17,6 | 15 | 0 | 205,3 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 15 | 11,63 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Крупа рисовая | 15 | 14,85 | 1 | 0,1 | 10,7 | 48 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,5 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 7 | 7 | 0,2 | 1,1 | 0,2 | 14 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
| 2008 | 529 | Компот из свежих фруктов | 200 | | 0,2 | 0,2 | 18 | 74,4 | 50 |  |
|  |  | Груша | 20 | 18 | 0,1 | 0,1 | 1,8 | 8,2 |  |  |
|  |  | Яблоки | 20 | 17,6 | 0,1 | 0,1 | 1,6 | 8,2 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  | 32,3 | 21,2 | 86,7 | 728,1 | 60,2 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | | |  |
| 2008 | 513 | Якутская лепешка | 70 | | 6,2 | 4,6 | 3 | 198,4 | 0 |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,5 | 0,5 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,5 | 0,01 | 6,3 |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,9 |  |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 200 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | | |  |
| 2008 | 518 | Овощи тушеные с яйцом куриным пищевым мытым вареным | 225 | | 7,5 | 5 | 10,8 | 157,8 | 16.авг |  |
|  |  | Капуста брокколи | 100 | 94 | 2,9 | 0 | 4,9 | 31 |  |  |
|  |  | Морковь | 100 | 92 | 1 | 0,1 | 5,1 | 26,3 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое вареное | 40 | 40 | 3,6 | 3,9 | 0,1 | 50,8 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |  |  |
| 2008 | 139 | Хлеб из пшеничной муки | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 20 | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |  |  |
| 2008 | 430 | Чай с зефиром | 200 | | 0,4 |  | 31,1 | 127,7 | 0 |  |
|  |  | Зефир | 30 | 30 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  | 9,4 | 25,2 | 56,6 | 414,8 | 16,8 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Вафли | 50 | | 1,4 | 1,6 | 38,6 | 177 | 0 |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 6,4 | 6 | 46,9 | 271,3 | 0 |  |
|  |  | Всего за день: |  |  | 74,6 | 75,4 | 324,3 | 2245,5 | 88,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний** | | | | | | | |  |  |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша овсяная "геркулес" | 195 | | 4,8 | 6,8 | 19 | 157,2 | 0,9 |  |
|  |  | Овсяные хлопья "геркулес" | 15 | 15 | 1,7 | 0,9 | 9 | 51,2 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 89 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 110 | 110 | 3,1 | 2,7 | 5,1 | 57,6 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30.06.2012 | | 2,3 | 5,9 | 15,4 | 123,5 | 0 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | | 4,5 | 3,9 | 16,8 | 120,1 | 0,9 |  |
|  |  | Какао-порошок | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  |  | | | 11,6 | 16,6 | 51,2 | 400,8 | 1,8 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Яблоко | 114 | | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 6,2 |  |
|  |  | Яблоки | 130 | 114,4 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 |  |  |
|  |  | Сок фруктовый | 100 | | 1,1 | 0,1 | 12,2 | 54,3 | 0 |  |
|  |  | Сок грушевый | 100 | 100 | 1,1 | 0,1 | 12,2 | 54,3 |  |  |
|  |  |  | | | 0,6 | 0,6 | 23,4 | 108,1 | 6,2 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
|  |  | Огурцы соленые | 40 | | 0,3 |  | 0,7 | 5 | 0 |  |
|  |  | Огурцы соленые | 80 | 40 | 0,3 | 0 | 0,7 | 5 |  |  |
| 2008 | 84 | Щи со сметаной на курином бульоне | 250 | | 7,7 | 7,3 | 19,4 | 180,3 | 14,6 |  |
|  |  | Бройлеры цыплята потрош. 1 категории | 30 | 21,6 | 3,9 | 3,4 | 0 | 46,1 |  |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 90 | 72 | 1,3 | 0,1 | 3,3 | 19,6 |  |  |
|  |  | Картофель | 114 | 79,8 | 01.июн | 0,3 | 12,6 | 59,6 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 30 | 23,25 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,9 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 11 | 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 22 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
| 2008 | 399 | Гуляш из курицы | 80 | | 10,5 | 12,1 | 4 | 169,6 | 2,2 |  |
|  |  | Бройлеры цыплята потрош. 1 категории | 75 | 54 | 9,8 | 8,4 | 0 | 115,2 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 20 | 15,5 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
| 2008 | 331 | Макаронные изделия отварные | 120 | | 4,3 | 03.июл | 27,4 | 160,1 | 0 |  |
|  |  | Макаронные изделия высш. сорта | 40 | 40 | 4,3 | 0,5 | 27,4 | 131,1 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 126 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | |  |  | 14,6 | 58,1 | 50 |  |
|  |  | Сухофрукты (смесь) | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  | | | 30 | 23,5 | 87,3 | 675,1 | 66,8 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 538 | Бутерброд горячий с сыром | 30/20/6 | | 6,8 | 11,6 | 15,4 | 194,1 | 0 |  |
|  |  | Сыр российский | 20 | 19,4 | 4,5 | 5,7 | 0 | 70,6 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко натуральное 2,5% жирности | 200 | | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,9 |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 200 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |  |  |
|  |  |  | | | 12,6 | 16,6 | 23,4 | 300,1 | 0,9 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 231 | Рыба запеченная чир/муксун | 95 | | 14,5 | 14,2 | 0 | 185,8 | 0 |  |
|  |  | Рыба чир, муксун | 148 | 95,5 | 14,5 | 14,2 | 0 | 185,8 |  |  |
| 2008 | 333 | Картофель отварной | 156 | | 3,3 | 5,6 | 26,9 | 170,7 | 10 |  |
|  |  | Картофель | 243 | 170,1 | 3,3 | 0,7 | 26,9 | 127,1 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |  |
|  |  | Огурцы свежие | 55 | | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 7,6 | 2,8 |  |
|  |  | Огурцы грунтовые | 60 | 55,8 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 7,6 |  |  |
| 2008 | 139/1 | Хлеб с маслом | 40/6 | | 3 | 5,1 | 19,5 | 135,5 | 0 |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 40 | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |  |
| 2008 | 430 | Чай с зефиром | 200 | | 0,4 |  | 31,1 | 127,7 | 0 |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Зефир | 30 | 30 | 0,2 | 0 | 20,9 | 96,5 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  | | | 21,6 | 25 | 78,9 | 301,5 | 12,8 |  |
|  |  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 75,8 | 82,3 | 264,6 | 2072,9 | 88,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний** | | | | | | | |  |  |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша кукурузная | 200 | | 6 | 7,6 | 23 | 184,8 | 1,6 |  |
|  |  | Крупа кукурузная | 20 | 20 | 2 | 1 | 11,6 | 63,1 | 1,6 |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное | 4 | 4 | - | 3,2 | - | 29 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | - | - | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 50 | 50 | - | - | - | - |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30.06.2012 | | 2,3 | 9,3 | 15,4 | 122,2 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |  |
|  |  | Батон йодированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток |  | 200 | 5,2 | 4,4 | 19,2 | 138,4 | 0,9 |  |
|  |  | Кофейный напиток | 2,2 | 2,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,4 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 160 | 160 | 4,44 | 3,9 | 7,4 | 83,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  | 12,94 | 20,8 | 56,7 | 434,9 | 2,5 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 75 | | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 4,2 |  |
|  | 570 | Яблоко | 100 | 75 | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 4,2 |  |
| 2008 |  | Сок фруктовый (ГОСТ натуральный сок не менее 50%) | 170 | 170 | 1,02 | 0 | 28,22 | 117,3 | 1,6 |  |
|  |  |  |  |  | 1,8 | 0,1 | 33,92 | 147,4 | 5,8 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 |  | Перец свежий | 47 | | 0,6 | 0 | 2,2 | 11,9 | 117,5 |  |
|  |  | Перец красный сладкий | 63 | 47,25 | 0,6 | 0 | 2,2 | 11,9 |  |  |
| 2008 | 594 | Суп вермишелевый | 250 | | 8,2 | 6,4 | 25 | 190,3 | 5,6 |  |
|  |  | Бройлеры цыплята потрошеные 1 категории | 35 | 25,2 | 4,6 | 4 | 0 | 53,7 |  |  |
|  |  | Картофель | 114 | 79,8 | 1,6 | 0,3 | 12,6 | 59,6 |  |  |
|  |  | Макаронные изделия | 15 | 15 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,2 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 11 | 9,24 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |  |  |
|  |  | Морковь | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 272 | Котлета из мяса птицы | 80 | | 15,15 | 18,88 | 4,91 | 250,2 | 1,4 |  |
|  |  | Бройлеры цыплята потрошеные 1 категории (филе) | 70 | 70 | 13,3 | 14,9 | 0 | 187,4 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 0 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 6,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 18 | 13,95 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная | 3 | 3 | 0,3 | 0 | 2 | 9,7 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 7 | 7 | 0,2 | 1,1 | 0,2 | 14 |  |  |
| 2008 | 561 | Каша гречневая рассыпчатая | 85 | | 4,9 | 5,2 | 21,9 | 153,9 |  |  |
|  |  | Крупа гречневая ядрица | 40 | 39,6 | 4,9 | 1,3 | 21,9 | 118,3 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 58,9 | 58,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,6 |  |  |
| 2008 | 529 | Компот из ягод |  | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,7 | 66,1 |  |  |
|  |  | Брусника | 30 | 29,4 | 0,1 | 0,1 | 1,1 | 8 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 |  |
|  |  | Вода питьевая | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  | 32,25 | 30,58 | 90,91 | 771,4 | 174,5 |  |
|  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | | |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко | 180 | | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,8 |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 180 | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |  |  |
|  |  | Баранка | 40 | | 4,3 | 0,5 | 26,7 | 128,4 |  |  |
|  |  | Сушки простые | 40 | 40 | 4,3 | 0,5 | 26,7 | 128,4 |  |  |
|  |  |  |  |  | 9,5 | 5 | 33,9 | 223,8 | 0,8 |  |
|  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | | |  |  |
| 2008 | 252 | Мясо отварное (жеребятина/говядина) | 45 | | 13,2 | 11,4 | 0 | 156,6 |  |  |
|  |  | (Жеребятина/говядина) | 60 | 45 | 8,1 | 7 | 0 | 156,6 |  |  |
| 2008 | 590 | Винегрет | 160 | | 4,2 | 3,2 | 19,6 | 125,6 | 14 |  |
|  |  | Картофель | 80 | 56 | 1,1 | 0,2 | 8,8 | 41,8 |  |  |
|  |  | Свекла | 60 | 46,5 | 0,7 | 0 | 4 | 18,9 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 30 | 23,25 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,9 |  |  |
|  |  | Горошек зеленый (консервы) | 50 | 32,5 | 1 | 0,1 | 2 | 12,6 |  |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 60 | 48 | 0,9 | 0 | 2,2 | 13 |  |  |
|  |  | Огурцы соленые | 30 | 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
| 2008 | 139 | Хлеб из пшеничной муки | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный. формовой, мука высшего сорта | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
| 2008 | 440 | Чай сладкий | 200 | | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,9 |  |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  | 21,2 | 14,9 | 53,8 | 397 | 14 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Печенье | 40 | | 3 | 3,9 | 19,8 | 166,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 8,3 | 28,1 | 261,1 |  |  |
|  |  | Всего за день: | | | 85,69 | 79,68 | 297,33 | 2258,6 | 197,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний** | | | | | | | |  |  |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг С |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 546 | Творожный пудинг с морковью, со сгущенным молоком | 200 | | 29,05 | 18,48 | 23,3 | 380,7 | 0,6 |  |
|  |  | Творог 5% жирности | 150 | 150 | 26,2 | 13,1 | 4,4 | 245,9 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |  |  |
|  |  | Крупа манная | 7 | 7 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 22,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |  |  |
|  |  | Морковь | 10 | 7,75 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,6 |  |  |
|  |  | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 10 | 10 | 0,7 | 0,8 | 5,4 | 31,8 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30 | | 2,3 | 5,9 | 15,4 | 123,5 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |  |  |
|  |  | Батон йодированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | | 4,64 | 4,1 | 17,2 | 125,3 | 0,9 |  |
|  |  | Какао-порошок | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 160 | 160 | 4,44 | 3,9 | 7,4 | 83,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  |  |  |  | 36,69 | 29,28 | 61,31 | 629,5 | 1,5 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 11.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 70 | | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 30 |  |
|  |  | Апельсин | 100 | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 30 |  |
| 2008 | 529 | Напиток брусничный |  | 100 | 0,1 | 0 | 5,9 | 22,1 | 1 |  |
|  |  | Брусника | 7 | 7 | 0,1 | 0 | 5,9 | 22,1 | 1 |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 | 1 |  |
|  |  | Вода питьевая | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  | 0,7 | 0,1 | 11,6 | 52,2 | 31 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 508 | Салат из моркови с чесноком | 90 | | 1,2 | 3 | 6,2 | 57,5 | 1,7 |  |
|  |  | Морковь | 110 | 85,25 | 1,1 | 0,1 | 5,7 | 28,9 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
| 2008 | 593 | Суп полевой | 250 | | 8,9 | 7,6 | 22,7 | 194,3 | 9,2 |  |
|  |  | Говядина 1 категории | 30 | 26,25 | 4,8 | 4,1 | 0 | 55,5 |  |  |
|  |  | Картофель | 80 | 56 | 1,1 | 0,2 | 8,8 | 41,8 |  |  |
|  |  | Пшено | 14 | 13,86 | 1,6 | 0,4 | 9,5 | 47,3 |  |  |
|  |  | Томаты соленые | 50 | 50 | 0,6 | 0 | 1,2 | 6,8 |  |  |
|  |  | Горошек зеленый консервы | 10 | 6,5 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,5 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
| 2008 | 597 | Гуляш из печени в сметанном соусе | 80 | | 12,1 | 6,6 | 4,3 | 133,4 | 10,4 |  |
|  |  | Говяжья печень | 70 | 65,1 | 9,3 | 2,3 | 0 | 70,2 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 9 | 9 | 0,2 | 01.апр | 0,3 | 17,9 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 14 | 6,7 |  |  |
|  |  | Морковь | 22,4 | 17,36 | 0,2 | 0 | 1,2 | 2,9 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высшего сорта | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
| 2008 | 539 | Картофельное пюре | 250 | | 3,8 | 6,3 | 25,1 | 161,1 | 9,9 |  |
|  |  | Картофель | 214 | 149,8 | 2,9 | 0,6 | 23,7 | 101,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |  |
| 2008 | 501 | Кисель ягодный | 200 | | 0,1 | 0 | 22,9 | 93,8 | 50 |  |
|  |  | Брусника | 20 | 19,6 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,3 |  |  |
|  |  | Крахмал картофельный | 10 | 10 | 0 | 0 | 7,6 | 30,4 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  | 29,4 | 23,9 | 102,4 | 732,1 | 81,2 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 591 | Мини-пицца | 110 | | 14,4 | 14,1 | 34,7 | 321,3 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высшего сорта | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 30 | 30 | 0,9 | 0,8 | 1,4 | 15,7 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Дрожжи | 2,5 | 2,5 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 1,8 |  |  |
|  |  | Томаты соленые | 20 | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,7 |  |  |
|  |  | Колбаса вареная (говяжья) | 35 | 34,65 | 5 | 3,4 | 0 | 50,4 |  |  |
|  |  | Сыр российский | 14 | 13,58 | 3,1 | 3,9 | 0 | 47,9 |  |  |
|  |  | Огурцы соленые | 20 | 10 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко | 180 | | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,9 |  |
|  |  | Ряженка 2,5% жирности | 180 | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |  |  |
|  |  |  |  |  | 21,12 | 18,8 | 51,9 | 465,3 | 0,9 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 596 | Уха (чир, муксун) | 250 | | 12,4 | 6,6 | 17,6 | 170,2 | 6,3 |  |
|  |  | Рыба чир | 90 | 58,5 | 10,3 | 3,4 | 0 | 62,1 |  |  |
|  |  | Картофель | 80 | 56 | 1,1 | 0,2 | 8,8 | 41,8 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 18 | 13,95 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Крупа рисовая | 10 | 9,9 | 0,7 | 0,1 | 7,1 | 32 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 450 | Гренки с маслом | 50 | | 3,7 | 4,3 | 24,3 | 151,1 |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный формовой, мука высшего сорта | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
| 2008 | 440 | Чай сладкий | 210,5 | | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,6 |  |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  |  |  |  | 16,2 | 10,9 | 52,5 | 361,2 | 6,3 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Пряники |  | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146,4 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 7,4 | 6,3 | 38,3 | 240,7 |  |  |
|  |  | Всего за день: | | | 106,4 | 88 | 311 | 2432,4 | 120,09 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний** | | | | | | | |  |  |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг С |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша ячневая | 210 | | 5,9 | 6,9 | 25,8 | 189,5 | 1 |  |
|  |  | Крупа ячневая | 20 | 19,8 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 60,1 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 49 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30 | | 2,3 | 5,9 | 15,4 | 123,5 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 5 | 0 | 44,9 |  |  |
|  |  | Батон йодированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 440 | Чай сладкий | 200 | | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,7 |  |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  | 8,3 | 12,8 | 41,2 | 352,7 | 1 |  |
|  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | | | |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 90 | | 0,4 | 0,2 | 9,2 | 42,28 | 4,1 |  |
|  |  | Груши | 100 | 90 | 0,4 | 0,2 | 9,2 | 42,28 | 4,1 |  |
| 2008 |  | Сок фруктовый (ГОСТ натуральный сок не менее 50%). | 170 | 170 | 1,02 | 0,2 | 28,22 | 117,3 | 1,6 |  |
|  |  |  |  |  | 1,42 | 0,2 | 37,42 | 159,58 | 5,7 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | |  |  |  |
| 2008 | 573 | Свекольный салат | 110 | | 1,7 | 5 | 9,9 | 91,2 |  |  |
|  |  | Свекла | 140 | 108,5 | 01.июн | 0,1 | 9,2 | 44,2 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
| 2008 | 592 | Суп перловый со сметаной | 250 | | 7 | 6,8 | 20,2 | 174,9 |  |  |
|  |  | Бройлеры цыплята потрош. 1 категории | 30 | 21,6 | 3,9 | 3,4 | 0 | 46,1 |  |  |
|  |  | Картофель | 80 | 56 | 1,1 | 0,2 | 8,8 | 41,8 |  |  |
|  |  | Крупа перловая | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 8 | 8 | 0,2 | 1,2 | 0,3 | 16 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 515 | Рулет с пшеном | 100 | | 26,25 | 17,98 | 13,4 | 280,1 |  |  |
|  |  | Говядина б/к | 80 | 74,27 | 23,4 | 11,5 | 0 | 157 |  |  |
|  |  | Морковь | 12 | 9,3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Пшено | 15 | 14,85 | 1,6 | 0,4 | 10,2 | 50,7 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высшего сорта | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное | 3 | 3 | 0 | 2,4 | 0 | 21,7 |  |  |
| 2008 | 529 | Компот из свежих фруктов | 200 | | 0,2 | 0,2 | 18,4 | 76,1 | 50 |  |
|  |  | Яблоки | 50 | 39,6 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 18 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 |  |
|  |  | Вода питьевая | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  | 38,45 | 30,38 | 83,11 | 724,3 | 56,7 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | |  |  |  |
| 2008 |  | Печенье | 40 | | 3 | 3,9 | 19,8 | 166,8 |  |  |
|  |  | Печенье сахарное | 40 | 40 | 3 | 3,9 | 19,8 | 166,8 |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко |  | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 8,3 | 38,1 | 261,1 |  |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | |  |  |  |
| 2008 | 540 | Картофельная запеканка с морковью, луком. | 160 | | 5,05 | 6,85 | 32,71 | 215,3 | 12,6 |  |
|  |  | Картофель | 210 | 147 | 2,8 | 0,6 | 23,3 | 109,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Жирности | 15 | 15 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 7,9 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 24 | 18,6 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,3 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 7 | 7 | 0,2 | 1,1 | 0,2 | 14 |  |  |
|  |  | Сухари сливочные | 10 | 10 | 0,9 | 1,1 | 6,5 | 38,7 |  |  |
| 2008 |  | Кабачковая икра (без уксуса) | 50 | | 1,8 | 1,8 | 12,3 | 61,3 |  |  |
|  |  | Кабачковая икра (без уксуса) | 50 | 40 | 1,8 | 1,8 | 12,3 | 61,3 |  |  |
| 2008 | 139/1 | Хлеб пшеничный с маслом | 50/6 | | 3,7 | 5,2 | 24,3 | 158,4 | 0,9 |  |
|  |  | Хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 | 0,9 |  |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | | 4,64 | 4,1 | 17,2 | 125,3 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 160 | 160 | 4,44 | 3,9 | 7,4 | 83,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Какао-порошок | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |  |
|  |  |  |  |  | 13,39 | 16,18 | 86,51 | 499 | 13,5 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Вафли | 50 | | 1,4 | 1,6 | 38,6 | 177 | 0 |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 6,4 | 6 | 46,9 | 271,3 | 0 |  |
|  |  | Всего за день: | |  | 75,96 | 73,86 | 320,94 | 2267,98 | 70,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний | | | | | | | |  |  |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг С |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша овсяная "геркулес" | 200 | | 5,7 | 7,5 | 20,4 | 172,9 | 1 |  |
|  |  | Овсяные хлопья "геркулес" | 15 | 15 | 1,7 | 0,9 | 9 | 51,2 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 47 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 11 | Батон йодированный с маслом и сыром | 30.06.2012 | | 5,1 | 9,4 | 15,4 | 166,7 | 0,1 |  |
|  |  | Батон йодированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |  |
|  |  | Сыр российский | 13 | 12,61 | 2,8 | 3,6 | 0 | 44,5 |  |  |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | | 4,64 | 4,1 | 17,2 | 125,3 | 0,9 |  |
|  |  | Какао-порошок | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 160 | 160 | 4,44 | 3,9 | 7,4 | 83,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  |  |  |  | 15,44 | 21 | 53 | 464,9 | 2 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 88 | | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 41,3 |  |  |
|  |  | Банан | 100 | 88 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 41,3 |  |  |
| 2008 | 126 | Компот из смеси сухофруктов |  | 200 | 0,6 | 0,3 | 23 | 107,7 |  |  |
|  |  | Сухофрукты (смесь) | 18 | 18 | 0,6 | 0,3 | 8,4 | 49,6 | 1,3 |  |
|  |  | Сахар | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  | 1,1 | 0,8 | 34,2 | 149 | 1,3 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 84 | Щи со сметаной | 250 | | 8,7 | 8,8 | 18,1 | 191,1 |  |  |
|  |  | Говядина 1 категории | 30 | 26,25 | 4,8 | 4,1 | 0 | 55,5 |  |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 100 | 80 | 1,4 | 0,1 | 3,7 | 21,7 |  |  |
|  |  | Картофель | 85,6 | 59,92 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 44,7 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |  |  |
|  |  | Морковь | 30 | 23,25 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,9 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Томаты соленые | 30 | 30 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
| 2008 | 214 | Рыбная котлета чир/муксун с томатным соусом | 166 | | 32,05 | 13,88 | 3,21 | 267,2 |  |  |
|  |  | Рыба чир/муксун | 270 | 175,5 | 30,9 | 10,2 | 0 | 216,2 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 12 | 9,3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высшего сорта | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
|  |  | Томаты соленые | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
| 2008 | 561 | Каша рисовая | 90 | | 2,7 | 3,6 | 28,4 | 149,9 |  |  |
|  |  | Крупа рисовая | 40 | 39,6 | 2,7 | 0,4 | 28,4 | 120,9 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 572 | Огурец свежий | 55 | | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 7,6 | 2,8 |  |
|  |  | Огурцы грунтовые | 60 | 55,8 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 7,6 |  |  |
| 2008 | 126 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | 0,6 | 0,3 | 23 | 107,7 | 50 |  |
|  |  | Шиповник сухой | 18 | 18 | 0,6 | 0 | 8,4 | 49,6 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  | 47,75 | 27,08 | 95,31 | 615,83 | 52,8 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 434 | Биокефир/молоко | 180 | | 5,49 | 4,05 | 7,47 | 98,82 |  |  |
|  |  | Кисломолочный продукт с бифидофлорой 2,5% жирности | 180 | 180 | 5,49 | 4,05 | 7,47 | 98,82 |  |  |
| 2008 | 545 | Ватрушка королевская | 80 | | 14,8 | 13,6 | 48,6 | 356,2 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высшего сорта | 54 | 54 | 5,6 | 0,7 | 36,6 | 155 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 15 | 15 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 7,9 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Творог 5% жирности | 50 | 50 | 8,7 | 4,4 | 1,5 | 82 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | 0,1 | 72,6 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  |  |  |  | 20,74, | 18,13 | 56,08 | 461,32 |  |  |
|  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | | | |  |
| 2008 | 239 | Биточки мясные | 160 | | 14,8 | 15,48 | 2,51 | 208,1 |  |  |
|  |  | Говядина б/к | 80 | 75,96 | 13,7 | 11,8 | 0 | 160,6 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,1 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1 | 5 |  |  |
|  |  | Морковь | 18 | 13,95 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
| 2008 | 507/1 | Горошек зеленый | 65 | | 1,9 | 2 | 4,1 | 32,7 |  |  |
|  |  | Горошек зеленый консервы | 100 | 65 | 1,9 | 0,1 | 4,1 | 15,2 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
| 2008 | 430 | Чай | 180 | | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 |  | Шоколадная конфета |  | 20 | 1,9 | 6,7 | 9,8 | 105 |  |  |
|  |  | Шоколад молочный | 20 | 20 | 1,9 | 6,7 | 9,8 | 105 |  |  |
| 2008 | 139 | Хлеб из пшеничный | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный формовой, мука высшего сорта | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 22,45 | 24,48 | 40,91 | 461,8 |  |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Печенье | 40 | | 3 | 3,9 | 19,8 | 166,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 8,3 | 28,1 | 261,1 |  |  |
|  |  | всего за день: |  |  | 115,03 | 99,31 | 307,59 | 2407,62 | 56,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний | | | | | | | |  |  |  |
| День 10 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша пшенная | 210 | | 6,2 | 7,9 | 24,8 | 204,3 | 1 |  |
|  |  | Пшено | 20 | 19,8 | 2,2 | 0,5 | 11,5 | 67,6 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом |  | 30 | 2,3 | 6,7 | 15,5 | 131 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 7 | 7 | 0 | 5,8 | 0,1 | 52,4 |  |  |
|  |  | Батон йодированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | | 4,64 | 3,9 | 18,3 | 127,9 | 0,9 |  |
|  |  | Кофейный напиток | 2,2 | 2,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,4 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 160 | 160 | 4,44 | 3,9 | 7,4 | 83,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  | 13,14 | 18,5 | 60,6 | 463,2 | 1,9 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 75 | | 0,5 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 4,2 |  |
|  | 570 | Яблоки | 100 | 75 | 0,5 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 1,6 |  |
| 2008 |  | Сок натуральный (ГОСТ натуральный сок не менее 50%) | 170 | 170 | 1,02 | 0 | 28,22 | 117,3 | 1,6 |  |
|  |  |  |  |  | 1,62 | 0,1 | 33,92 | 147,4 | 5,8 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 572 | Помидор свежий | 66 | | 0,7 | 0,1 | 2,5 | 16 |  |  |
|  |  | Томаты грунтовые | 70 | 66,5 | 0,7 | 0,1 | 2,5 | 16 |  |  |
| 2008 | 68 | Суп с фрикадельками | 250 | | 6,9 | 7,7 | 12,7 | 161,9 |  |  |
|  |  | Говядина 1 категории | 30 | 26,25 | 4,8 | 4,1 | 0 | 55,5 |  |  |
|  |  | Картофель | 85,6 | 59,92 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 54,7 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
| 2008 | 259 | Гуляш со сметанным соусом | 80 | | 14,4 | 14,3 | 4,2 | 205,6 |  |  |
|  |  | Говядина б/к | 90 | 75,96 | 13,7 | 11,8 | 0 | 160,6 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 20 | 16,8 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,7 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Морковь | 24 | 18,6 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,3 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высшего сорта | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 4 | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 8 |  |  |
| 2008 | 330 | Макаронные изделия отварные | 120 | | 4,9 | 4,6 | 27,7 | 193,8 |  |  |
|  |  | Макаронные изделия высшего сорта | 45 | 45 | 4,9 | 6 | 27,7 | 157,5 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
| 2008 | 529 | Компот из ягод | 200 | | 0,1 | 0,1 | 15,7 | 66,1 | 50 |  |
|  |  | Брусника | 30 | 29,4 | 0,1 | 0,1 | 1,1 | 8 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 |  |
|  |  | Вода питьевая | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  | 30,3 | 27,2 | 82 | 745,4 |  |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 513 | Якутская лепешка | 70 | | 6,2 | 4,6 | 33,6 | 198,4 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высшего сорта | 45 | 45 | 4,8 | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,5 | 0,5 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Кефир/молоко |  | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |  |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 180 | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |  |  |
|  |  |  |  |  | 11,4 | 9,1 | 49,9 | 293,8 |  |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 121 | Овощное рагу | 184 | | 8,9 | 6,9 | 14,9 | 181,2 |  |  |
|  |  | Картофель | 80,2 | 56 | 1,1 | 0,2 | 8,9 | 52 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 24 | 19,2 | 0,3 | 0 | 0,9 | 5,2 |  |  |
|  |  | Морковь | 22 | 17 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,8 |  |  |
|  |  | Овощная смесь замороженная (кабачок, помидор, перец болгарский, фасоль стручковая) | 80 | 80 | 2,16 | 0,4 | 3,2 | 38,32 |  |  |
|  |  | Лавровый лист | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 522 | Яйцо куриное пищевое мытое вареное | 40 | | 3,6 | 3,9 | 0,1 | 50,8 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое вареное | 40 | 40 | 3,6 | 3,9 | 0,1 | 50,8 |  |  |
| 2008 | 126 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,6 | 0,3 | 23 | 107,7 | 37 |  |
|  |  | Сухофрукты (смесь) | 18 | 18 | 0,6 | 0,3 | 8,4 | 49,6 | 37 |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 139 | Хлеб пшеничный | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  |  |  |  | 10,96 | 7,3 | 62,3 | 334,92 | 37 |  |
|  |  | Всего за день: | | | 67,42 | 62,2 | 288,72 | 1984,72 | 94,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний | | | | | | | |  |  |  |
| День 11 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша манная | 195 | | 5,6 | 7,4 | 22,4 | 178,8 | 0,9 |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Крупа манная | 16 | 16 | 01.сен | 1 | 9,6 | 54,6 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 49 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер., 2,5% жирности | 110 | 110 | 3,7 | 3,2 | 6 | 68,1 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,8 | 27,1 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 11 | Батон йодированный с маслом и сыром | 30.06.2012 | | 5,1 | 10,9 | 15,5 | 181,1 | 0 |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 8 | 8 | 0 | 6,4 | 0,1 | 58 |  |  |
|  |  | Сыр российский | 13 | 12,61 | 2,8 | 3,6 | 0 | 44,5 |  |  |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | | 4,1 | 3,4 | 17,3 | 117,4 | 0,9 |  |
|  |  | Кофейный напиток | 2,2 | 2,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,4 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 140 | 140 | 3,9 | 3,4 | 6,4 | 73,3 |  |  |
|  |  |  | | | 18,5 | 21,7 | 55,2 | 477,3 | 1,8 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 88 | | 0 | 0 | 16 | 65,9 | 4,2 |  |
|  | 570 | Яблоко | 100 | 88 | 0 | 0 | 16 | 65,9 |  |  |
|  |  | Сок сливовый | 100 | | 1,1 | 0,1 | 12,2 | 54,3 | 0 |  |
|  |  | Сок сливовый | 100 | 100 | 1,1 | 0,1 | 12,2 | 54,3 |  |  |
|  |  |  | | | 1,1 | 0,1 | 28,2 | 120,2 | 4,2 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 507 | Салат из зеленого горошка с луком и соленым огурцом | 170 | | 1,4 | 3 | 3,4 | 46,6 | 1,7 |  |
|  |  | Горошек зеленый консервы | 60 | 39 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 15,1 |  |  |
|  |  | Огурцы соленые | 20 | 10 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
| 2008 | 520 | Суп харчо | 250 | | 6,4 | 7 | 14,1 | 145,5 | 7,4 |  |
|  |  | Говядина 1 категории | 26,5 | 20 | 3,6 | 3 | 0 | 42 |  |  |
|  |  | Морковь | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Крупа рисовая | 15 | 14,85 | 1 | 0,1 | 10,7 | 48 |  |  |
|  |  | Томаты соленые | 20 | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,7 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 527 | Куриный шницель | 80 | | 10 | 10,3 | 1,5 | 140 | 10,7 |  |
|  |  | Бройлеры цыплята потрош. 1 категории | 75 | 54 | 9,8 | 8,4 | 0 | 115,2 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Морковь | 12,5 | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 9 | 9 | 0.8 | 0,9 | 0 | 11,4 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
| 2008 | 561 | Каша гречневая рассыпчатая | 85 | | 3,6 | 4,2 | 16,5 | 117,8 | 0 |  |
|  |  | Крупа гречневая ядрица | 30 | 29,7 | 3,6 | 1 | 16,5 | 88,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 58,9 | 58,9 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 501 | Кисель брусничный | 200 | | 0 | 0 | 15,3 | 63,4 | 50 |  |
|  |  | Брусника | 15 | 15 | 0 | 0 | 0,7 | 3,9 |  |  |
|  |  | Крахмал | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  | | | 24,7 | 24,9 | 72 | 613,9 | 69,1 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
|  |  | Печенье | 50 | | 3,4 | 4,4 | 33,5 | 187,7 | 0 |  |
|  |  | Печенье сахарное мука высш. сорт | 50 | 50 | 3,4 | 4,4 | 33,5 | 187,7 |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток /молоко натуральное 2,5% жирности | 200 | | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,9 |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 200 | 200 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |  |  |
|  |  |  | | | 8,6 | 8,9 | 40,7 | 283,1 | 0,9 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 346 | Капуста тушеная | 140 | | 2,4 | 1,1 | 9,6 | 62,5 | 15 |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 163 | 130,4 | 2,2 | 0,1 | 5,9 | 35,4 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Морковь | 12,5 | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4.0 | 0 | 36,5 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Томаты соленые | 10 | 10 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 |  |  |
| 2008 | 231 | Рыба запеченная кета/кижуч | 94 | | 18,8 | 7,8 | 2,5 | 162,7 | 0 |  |
|  |  | Рыба кета/кижуч | 140 | 93,8 | 18,6 | 5,9 | 0 | 127,4 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Морковь | 12,5 | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
| 2008 | 431 | Чай сладкий с лимоном | 200 | | 0,2 |  | 12 | 49,6 | 2.0 |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Лимон | 10 | 6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,9 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 12 | 12 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 184 | 184 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 139/1 | Хлеб с маслом | 50/6 | | 3,7 | 4,3 | 24,3 | 151,1 | 0 |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
|  |  |  | | | 25,1 | 13,7 | 48,4 | 425,9 | 17 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Пряники |  | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146,4 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 7,4 | 6,3 | 38,3 | 240,7 |  |  |
|  | | Всего за день: | | | 82,6 | 77,2 | 290 | 2 143,50 | 92,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний | | | | | | | |  |  |  |
| День 12 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 530 | Творожная запеканка с изюмом со сметанным подливом | 160/30 | | 28 | 16 | 19,9 | 339,9 | 0,6 |  |
|  |  | Творог 5,0% жирности | 150 | 150 | 26,2 | 13,1 | 4,4 | 245,9 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 9 | 9 | 0,8 | 0,9 | 0 | 11,4 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирное | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 6 | 6 | 0 | 0 | 5,8 | 23,2 |  |  |
|  |  | Виноград сушеный (изюм) | 5 | 5 | 0,1 | 0 | 3,2 | 13,7 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30 | | 2,3 | 7,5 | 15,5 | 138,4 | 0 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 8 | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | | 4,6 | 4,6 | 19,1 | 139,7 | 0.9 |  |
|  |  | Какао-порошок | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 160 | 160 | 4,4 | 3,9 | 7,4 | 83,8 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 11 | 11 | 0 | 0 | 10,7 | 42,6 |  |  |
|  |  |  | | | 34,9 | 28,1 | 54,5 | 618 | 1,5 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 114 | | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 85,8 |  |
|  |  | Груша | 130 | 114,4 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,8 | 85,8 |  |
| 2008 | 529 | Напиток брусничный | 100 | | 0,1 | 0 | 5,9 | 22,1 | 1 |  |
|  |  | Брусника | 7 | 7 | 0,1 | 0 | 1 | 2,7 | 1 |  |
|  |  | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 | 0 |  |
|  |  | Вода питьевая | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  |  | | | 0,6 | 0,5 | 17,1 | 75,9 | 86,8 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 572 | Помидор свежий | 74 | | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 13,7 | 17,6 |  |
|  |  | Томаты грунтовые | 80 | 74 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 13,7 |  |  |
| 2008 | 521 | Свекольник со сметаной на курином бульоне | 250 | | 7,2 | 7,7 | 19,9 | 180,9 | 14,1 |  |
|  |  | Бройлеры цыплята потрош. 1 категории | 30 | 21,6 | 3,9 | 3,4 | 0 | 46,1 |  |  |
|  |  | Картофель | 86 | 60,2 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 45 |  |  |
|  |  | Свекла | 110 | 85,25 | 1,3 | 0,1 | 7,3 | 34,7 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Морковь | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 7 | 7 | 0,2 | 1,1 | 0,2 | 14 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
| 2008 | 500 | Оладьи из печени | 50 | | 13,5 | 8,4 | 3,1 | 159,8 | 13,2 |  |
|  |  | Говяжья печень | 80,6 | 74,96 | 13 | 2,7 | 0 | 92,3 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 9 | 9 | 0.8 | 0,9 | 0 | 11,4 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Морковь | 12,5 | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Сметана. 15% жирности | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
| 2008 | 539 | Пюре картофельное | 150 | | 4,1 | 4,4 | 29,8 | 175,4 | 10,2 |  |
|  |  | Картофель | 260 | 182 | 3,5 | 0,7 | 28,8 | 135,9 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 126 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | |  |  | 14,6 | 58,1 | 50 |  |
|  |  | Сухофрукты (смесь) | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  | | | 28,1 | 20,9 | 88,6 | 676,2 | 105 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 563 | Манник | 160 | | 3,5 | 4,8 | 32,9 | 196,8 | 0 |  |
|  |  | Крупа манная | 30 | 30 | 3 | 0,3 | 20,6 | 95,7 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 20 | 20 | 0,5 | 2,9 | 0,7 | 40 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 12 | 12 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 9 | 9 | 0.8 | 0,9 | 0 | 11,4 |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко натуральное 2,5% жирности | 200 | | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,9 |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 200 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |  |  |
|  |  |  | | | 9,6 | 9,3 | 42,8 | 306,6 | 0,9 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 214 | Омлет 2 | 80 | | 5,1 | 8,1 | 2,4 | 103,2 | 0,9 |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 50 | 50 | 1,5 | 1,3 | 2,3 | 26,2 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 40 | 40 | 3,6 | 3,9 | 0,1 | 50,8 |  |  |
| 2008 | 508 | Салат морковный с чесноком | 114,5 | | 1,1 | 2 | 5,6 | 46,2 | 1,7 |  |
|  |  | Морковь | 150 | 114,5 | 1 | 0,1 | 5,6 | 26,3 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
| 2008 | 139/1 | Хлеб из пшеничной муки с маслом | 50/5 | | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,5 |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
| 2008 | 505 | Чай сладкий с молоком | 200 | | 2,3 | 1,9 | 13,6 | 81,8 | 0,3 |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 60 | 60 | 2,2 | 1,9 | 3,7 | 41,9 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 140 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  | | | 20,3 | 13,7 | 66,1 | 471,8 | 06.авг |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Печенье | 40 | | 3 | 3,9 | 19,8 | 166,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 8,3 | 28,1 | 261,1 |  |  |
|  |  | Всего за день: | | | 77,3 | 70,2 | 292,7 | 2 150,70 | 138,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний | | | | | | | |  |  |  |
| День 13 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша пшенная | 235 | | 5,4 | 6,8 | 21,8 | 160,6 | 0 |  |
|  |  | Пшено | 16 | 15,84 | 1,7 | 0,4 | 10,9 | 54,1 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 48 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирн. | 110 | 110 | 3,7 | 3,2 | 6 | 68,1 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30 | | 2,3 | 5 | 15,4 | 116 | 0 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | | 3,5 | 2,9 | 16,4 | 106,9 | 0,9 |  |
|  |  | Кофейный напиток | 2,2 | 2,2 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,4 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 80 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 120 | 120 | 3,3 | 2,9 | 5,5 | 62,8 |  |  |
|  |  |  | | | 11,2 | 14,7 | 53,6 | 383,5 | 0,9 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 80 | |  | 0 | 11,6 | 46,5 | 4,2 |  |
|  |  | Банан | 100 | 80 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |  |  |
| 2008 | 126 | Напиток из шиповника | 100 | | 0,6 | 0,3 | 23 | 107,7 | 47.0 |  |
|  |  | Шиповник сухой | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 4,2 | 24,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  | | | 0,9 | 0,3 | 34,6 | 147,2 | 51,2 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 62 | Морская капуста | 45 | | 0,4 |  |  | 1,6 | 1 |  |
|  |  | Морская капуста | 50 | 45 | 0,4 | 0 | 0 | 1,6 |  |  |
| 2008 | 75 | Борщ со сметаной | 250 | | 8,7 | 9,4 | 18,7 | 198,5 | 16,1 |  |
|  |  | Говядина 1 категории | 40,7 | 30,53 | 5,5 | 4,8 | 0 | 64,6 |  |  |
|  |  | Картофель | 100 | 70 | 1,4 | 0,3 | 11,1 | 52,3 |  |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 43 | 34,4 | 0,6 | 0 | 1,6 | 9,3 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Свекла | 38 | 29,45 | 0,4 | 0 | 2,5 | 12 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
|  |  | Морковь | 30 | 23,25 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,9 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 266 | Плов 2 | 220 | | 17,6 | 17,3 | 29,4 | 344,7 | 2,1 |  |
|  |  | Говядина б/к | 95,1 | 80,26 | 14,5 | 12,4 | 0 | 169,8 |  |  |
|  |  | Крупа рисовая | 37 | 36,63 | 2,5 | 0,4 | 26,3 | 118,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 45 | 34,88 | 0,5 | 0 | 2,3 | 11,8 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 2 | 2 | 0 | 1,6 | 0 | 14,6 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
| 2008 | 126 | Компот из чернослива | 200 | | 0,4 | 0,1 | 24,7 | 102,8 | 50 |  |
|  |  | Слива сушеная (чернослив) | 18 | 18 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 44,7 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  | | | 30,1 | 27,2 | 92,6 | 741,5 | 69,4 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 564 | Пирог брусничный | 70 | | 5,9 | 9,2 | 55,4 | 336,3 | 1,3 |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 50 | 50 | 5,2 | 0,7 | 34 | 162 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Крахмал картофельный | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,2 | 9,1 |  |  |
|  |  | Брусника | 20 | 19,6 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 18 | 18 | 0 | 0 | 17,5 | 69,6 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 10 | 10 | 0 | 8 | 0 | 72,5 |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко натуральное 2,5% жирности | 200 | | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 | 0,9 |  |
|  |  | Ряженка 2,5% жирности | 200 | 200 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 |  |  |
|  |  |  | | | 11,1 | 13,7 | 63 | 433,5 | 2,2 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 239 | Рыбная котлета 2 чир, муксун | 75 | | 19,6 | 9,7 | 1,5 | 172,3 | 1 |  |
|  |  | Рыба чир, муксун | 140 | 101 | 18,6 | 5,9 | 0 | 127,4 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 9 | 9 | 0,8 | 0,9 | 0 | 11,4 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Морковь | 12,5 | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
| 2008 | 518 | Овощи тушеные | 140 | | 2,9 | 4 | 4,9 | 67,2 | 13,7 |  |
|  |  | Капуста брокколи | 70 | 70 | 2 | 0 | 3,4 | 21,7 |  |  |
|  |  | Капуста цветная | 70 | 70 | 0,9 | 0,1 | 1,5 | 10,6 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |  |  |
|  |  | Чай с зефиром | 200/30 | | 0,1 |  | 9,9 | 40,6 | 2 |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Зефир | 30 | 30 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
| 2008 | 139 | Хлеб из пшеничной муки | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  |  | | | 25,8 | 13,1 | 61,8 | 394,9 | 16,7 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Вафли | 50 | | 1,4 | 1,6 | 38,6 | 177 | 0 |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 6,4 | 6 | 46,9 | 271,3 | 0 |  |
|  |  | всего за день: | | | 84,6 | 74,7 | 329,5 | 2271,2 | 892 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний | | | | | | | |  |  |  |
| День 14 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша ячневая | 250 | | 6,2 | 7,1 | 23,6 | 183,8 | 0,1 |  |
|  |  | Крупа ячневая полтавская | 18 | 17,82 | 1,9 | 0,2 | 11,7 | 56,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 150 | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 78,6 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
| 2008 | 505 | Чай сладкий с молоком | 200 | | 2,3 | 1,9 | 13,6 | 81,8 | 0,3 |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 80 | 80 | 2,2 | 1,9 | 3,7 | 41,9 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30 | | 2,3 | 6,7 | 15,5 | 131 | 0 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 7 | 7 | 0 | 5,8 | 0,1 | 52,4 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
|  |  |  | | | 10,8 | 15,7 | 52,7 | 396,6 | 0,4 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 70 | | 0,6 | 0 | 5,7 | 30,1 | 30 |  |
|  |  | Апельсин | 100 | 70 | 0,6 | 0 | 5,7 | 30,1 | 30 |  |
|  |  | Сок фруктовый | 100 | | 1,1 | 0,1 | 12,2 | 54,3 | 0 |  |
|  |  | Сок яблочный | 100 | 100 | 1,1 | 0,1 | 12,2 | 54,3 |  |  |
| - | | | | |  | 0,3 | 17,9 | 84,4 |  |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 572 | Огурцы свежие | 60 | | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,2 | 2,8 |  |
|  |  | Огурцы грунтовые | 65 | 60,45 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,2 |  |  |
| 2008 | 537 | Суп по-якутски | 250 | | 8,6 | 8,2 | 21,7 | 194,2 | 5,6 |  |
|  |  | Говядина 1 категории | 30,7 | 30,53 | 5,5 | 4,8 | 0 | 64,6 |  |  |
|  |  | Картофель | 100 | 70 | 1,4 | 0,3 | 11,1 | 52,3 |  |  |
|  |  | Макаронные изделия высш. сорта | 15 | 15 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,2 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 135 | 135 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 258 | Жаркое по домашнему 2 | 220 | | 17,5 | 18,1 | 36,8 | 380,4 | 10,9 |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Картофель | 315 | 220,5 | 4,3 | 0,9 | 34,8 | 164,7 |  |  |
|  |  | Жеребятина /говядина 1 категории, | 75,1 | 51,33 | 12,9 | 11,1 | 0 | 150,8 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Морковь | 12,5 | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
| 2008 | 529 | Напиток ягодный | 200 | |  |  | 14,6 | 58,1 | 50 |  |
|  |  | Брусника | 15 | 15 | 0 | 0 | 0,7 | 3,9 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  | | | 28,1 | 20,9 | 88,6 | 742,9 | 69,3 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 541 | Батон с джемом | 30/20 | | 3,2 | 5,3 | 18,7 | 133,9 | 0 |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 |  |  |
|  |  | Джем фруктовый | 20 | 20 | 0 | 0 | 3,8 | 57,7 |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко натуральное 2,5% жирности | 200 | | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,9 |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 200 | 200 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |  |  |
|  |  |  | | | 8,4 | 9,8 | 25,9 | 229,3 | 0,9 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 567 | Ленивые вареники 2 | 80 | | 14,4 | 9,9 | 38,3 | 301,4 | 0 |  |
|  |  | Творог 5,0% жирности | 50 | 50 | 8,7 | 4,4 | 1,5 | 82 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 47 | 47 | 4,9 | 0,6 | 31,9 | 152,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 9 | 9 | 0.8 | 0,9 | 0 | 11,4 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
| 2008 | 508/1 | Салат морковный | 114,5 | | 1,1 | 2 | 5,6 | 46,2 | 2 |  |
|  |  | Морковь | 150 | 114,5 | 1 | 0,1 | 5,1 | 26,3 |  |  |
|  |  | Сахар | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
| 2008 | 139 | Хлеб из пшеничной муки | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
| 2008 | 430 | Чай с мармеладом | 200/30 | | 0 | 0 | 31,1 | 77,7 | 0 |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Мармелад | 20 | 20 | 0 | 0 | 22,5 | 76,5 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  | | | 18,1 | 10,2 | 45,8 | 543,9 | 2 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Пряники |  | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146,4 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 7,4 | 6,3 | 38,3 | 240,7 |  |  |
|  |  | Всего за день: | | | 77 | 73,5 | 285,8 | 2 144,70 | 76,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний** | | | | | | |  |  |  |  |
| **День 15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша кукурузная | 200 | | 5,3 | 6,6 | 21,9 | 168,4 | 1,6 |  |
|  |  | Крупа кукурузная | 18 | 17,84 | 1,6 | 0,2 | 10,1 | 48,1 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 79 | 79 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 110 | 110 | 3,7 | 3,2 | 6 | 68,1 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30 | | 2,3 | 7,5 | 15,5 | 138,4 | 0 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 8 | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | | 4,6 | 4,6 | 19,1 | 139,7 | 0,9 |  |
|  |  | Вода питьевая | 69 | 69 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Какао-порошок | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 11 | 11 | 0 | 0 | 10,7 | 42,6 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 130 | 130 | 3,6 | 3,2 | 6 | 68,1 |  |  |
|  |  |  | | | 12,8 | 18,5 | 56,6 | 445,2 | 2,5 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 75 | | 0,1 | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 4,2 |  |
| 2008 | 570 | Яблоко | 100 | 88 | 0,1 | 0,1 | 5,7 | 30,1 |  |  |
| 2008 | 529 | Напиток брусничный | 100 | | 0.1 | 0 | 05.сен | 22,1 | 1.0 |  |
|  |  | Брусника | 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Сахар | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 | 0 |  |
|  |  | Вода питьевая | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  |  | | | 0,2 | 0,1 | 11,6 | 52,2 | 5,2 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 84 | Щи со сметаной на курином бульоне | 250 | | 6,8 | 7 | 16,4 | 160,9 | 14,6 |  |
|  |  | Бройлеры цыплята потрош. 1 категории | 30 | 21,6 | 3,9 | 3,4 | 0 | 46,1 |  |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 50 | 40 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10,9 |  |  |
|  |  | Картофель | 100 | 70 | 1,4 | 0,3 | 11,1 | 52,3 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Морковь | 30 | 23,25 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,9 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
| 2008 | 272 | Котлеты | 80 | | 11,7 | 11,1 | 2 | 151,2 | 1 |  |
|  |  | Говядина б/к | 67,9 | 57,31 | 10,4 | 8,9 | 0 | 121,2 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Морковь | 12,5 | 9,69 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 10 | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 5,2 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 9 9 | | 0,8 | 0,9 | 0 | 11,4 |  |  |
| 2008 | 561 | Каша гречневая рассыпчатая | 77 | | 4,3 | 4,3 | 19,2 | 132,5 | 0 |  |
|  |  | Крупа гречневая ядрица | 35 | 34,65 | 4,3 | 1,1 | 19,2 | 103,5 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 48,46 | 48,46 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 573 | Свекольный салат | 80 | | 1,3 | 5 | 7,3 | 78,6 | 3,3 |  |
|  |  | Свекла отварная | 100 | 77,5 | 1,2 | 0,1 | 6,6 | 31,6 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
| 2008 | 126 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | 0,6 | 0,3 | 23 | 107,7 | 50 |  |
|  |  | Шиповник сухой | 18 | 18 | 0,6 | 0,3 | 8,4 | 49,6 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  | | | 29,2 | 28,1 | 89,1 | 732,9 | 58,9 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко натуральное 2,5% жирности | 200 | | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,9 |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 200 | 200 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |  |  |
| 2008 | 513 | Якутская лепешка/ булочка "улитка" | 130 | | 7,6 | 10,9 | 33,1 | 332,9 | 0 |  |
|  |  | Дрожжи | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 45 | 45 | 06.фев | 0,6 | 30,6 | 145,8 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 9 | 9 | 0.8 | 0,9 | 0 | 11,4 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |  |  |
|  |  |  | | | 12,8 | 15,4 | 43 | 372,8 | 0,9 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 331 | Макароны с сыром | 226 | | 9,5 | 7,4 | 30,7 | 221 | 0 |  |
|  |  | Макаронные изделия высш. сорта | 45 | 45 | 4,9 | 0,6 | 30,7 | 147,5 |  |  |
|  |  | Сыр российский | 19 | 18,61 | 4,6 | 3,6 | 0 | 69 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
| 2008 | 544 | Фасоль стручковая | 95 | | 1,6 | 0,2 | 1,9 | 15 | 7,6 |  |
|  |  | Фасоль (стручок) | 100 | 95 | 1,6 | 0,2 | 1,9 | 15 |  |  |
|  |  | Сок яблочный | 200 | | 1 | 0,2 | 19,8 | 85,8 |  |  |
|  |  | Сок яблочный | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |  |  |
| 2008 | 139 | Хлеб из пшеничной муки | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  |  | | | 15,8 | 10,1 | 72,7 | 436,7 | 7,6 |  |
|  |  | Всего за день: | | | 71,2 | 70 | 276,1 | 2 017,7,9 | 80,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний. | | | | | | | |  |  |  |
| День 16 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник | Номер | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая | Витамины, мг C |  |
| рецептур | технологической | ценность, |  |
|  | карты | ккал |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша гречневая | 200 | | 7 | 8,2 | 25,1 | 202,9 | 1,6 |  |
|  |  | Крупа гречневая | 25 | 24,7 | 3 | 0,8 | 13,7 |  |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 77 | 77 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом и сыром | 30.06.2012 | | 5,1 | 8,5 | 15,4 | 159,4 | 0,11 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
|  |  | Сыр российский | 13 | 12,61 | 2,8 | 3,6 | 0 | 44,5 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | | 5,2 | 4,4 | 19,2 | 138,4 | 1,95 |  |
|  |  | Кофейный напиток | 2,2 | 2,2 | 0,2 | 0 | 1,2 |  |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер, 2,5% жирности | 160 | 160 | 4,44 | 3,9 | 7,4 | 83,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  | | | 17,3 | 21,1 | 59,7 | 500,7 | 3,66 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 84 |  | 0,3 | 0,3 | 8,7 | 39.5 | 4,2 |  |
| 2008 | 570 | Яблоко | 100 | 84 | 0,3 | 0,3 | 8,7 | 39.5 |  |  |
| 2008 | 529 | Напиток брусничный | 100 | 100 | 0,05 | 0 | 7,63 | 31,7 | 1,6 |  |
|  |  | Брусника | 10 | 9,6 | 0,05 | 0 | 0,35 | 2,65 |  |  |
|  |  | Сахар | 7 | 7 | 0 | 0 | 7,3 | 29,05 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  | | | 0,35 | 0,3 | 16,33 | 71,2 | 5,8 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 |  | Огурцы консервы/ свежие | 35 |  | 0,3 | 0 | 0,6 | 4,6 | 0 |  |
|  |  | Огурец | 35 | 35 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4,6 |  |  |
| 2008 | 537 | Суп якутский | 250 | | 8,7 | 7,2 | 22,7 | 190,2 | 12,8 |  |
|  |  | Говядина 1 категории | 40 | 33 | 5,5 | 4,8 | 0 | 64,6 |  |  |
|  |  | Картофель | 103 | 72,1 | 1,4 | 0,3 | 11,4 | 53,8 |  |  |
|  |  | Макаронные изделия высш. сорта | 15 | 15 | 1,6 | 0,2 | 10,3 | 49,2 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Зелень (петрушка) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 543 | Солянка с мясом | 226 | | 8,2 | 13 | 10,4 | 198,8 | 14,2 |  |
|  |  | Говядина 1 кат. (говядина) | 30 | 26,25 | 4,8 | 4,1 | 0 | 55,5 |  |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 216 | 172,8 | 3 | 0,2 | 7,9 | 46,9 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 17.июн | 14,78 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |  |  |
|  |  | Морковь | 24 | 18,6 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,3 |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 5,5 | 5,5 | 0 | 4,9 | 0 | 47,9 |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 2008 | 126 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 50 |  |
|  |  | Сухофрукты | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 12 | 12 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 |  |
|  |  | Вода питьевая | 210 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной |  | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  | | | 20,5 | 20,6 | 66,5 | 542,1 | 80,5 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко натуральное, жирность 2,5% | 180 | | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 109,8 | 0,07 |  |
|  |  | Кефир 2,5% жирности | 180 | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 109,8 | 0,07 |  |
| 2008 |  | Пряники |  | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146,4 |  |  |
|  |  | Пряники | 40 | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146,4 |  |  |
|  |  |  | | | 8,5 | 6,4 | 39,9 | 256,2 | 0,07 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 504 | Сырники с джемом | 180/20 | | 6 | 19,49 | 37,3 | 387,6 |  |  |
|  |  | Творог 5,0% жирности | 150 | 150 | 3,4 | 13,1 | 4,4 | 245,9 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 11 | 11 | 0,9 | 0,97 | 0,03 | 12,7 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное, жирность 2,5% | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Крупа манная | 10 | 10 | 1 | 0,1 | 6,9 | 31,9 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное | 6 | 6 | 0 | 4,9 | 2 | 3,6 |  |  |
|  |  | Джем | 20 | 20 | 0,1 | 0 | 14,2 | 55,1 |  |  |
|  |  | Сахар | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
| 2008 | 140 | Хлеб из пшеничной муки | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,045 |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 |  |  |  |
| 2008 |  | Сок морковный | 200 | | 2,1 | 0,2 | 24,4 | 108,6 | 0,03 |  |
|  |  |  | | | 11,8 | 19,99 | 86 | 611 | 0,075 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Печенье | 40 | | 3 | 3,9 | 19,8 | 166,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 8,3 | 28,1 | 261,1 |  |  |
|  |  | Всего за день: | | | 66,45 | 76,69 | 296,33 | 2242,3 | 90,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний | | | | | | | |  |  |  |
| День 17 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин, мг C |
|  |  |  | Брутто, г | | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | | |  |
| 2008 | 503 | Каша ячневая | 250 | | | 6,4 | 8 | 26,2 | 203,4 | 1,21 |
|  |  | Крупа ячневая | 22 | | 21,7 | 2,4 | 0,6 | 14,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 140 | | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |
| 2008 | 522 | Яйцо куриное пищевое мытое вареное |  | | 40 | 3,6 | 3,9 | 0,1 | 50,8 |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое вареное | 40 | | 40 | 3,6 | 3,9 | 0,1 | 50,8 |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 35 | | | 2,3 | 5 | 15,4 | 116 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,1 |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | | | 5,2 | 4,6 | 18,1 | 135,8 | 0,04 |
|  |  | Какао-порошок | 1 | | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |
|  |  | Вода питьевая | 110 | | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
| 2008 |  | Конфеты | 25 | | 25 | 0,4 | 2,2 | 12,2 | 84,7 |  |
|  |  |  | | | | 17,9 | 23,7 | 72 | 581 | 1,35 |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | | |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 100 | | | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 |
|  |  | Мандарин | 100 | | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |  |
|  |  | Сок нат. не менее 50% | 100 | | | 100 | 0,1 | 0 | 15,5 | 41 |
|  |  |  |  | | | 0,9 | 0,2 | 23 | 79 | 0,06 |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | | |  |
| 2008 | 519 | Суп геркулесовый | 250 | | | 9,2 | 8,3 | 22 | 242 | 13,8 |
|  |  | Бройлеры цыплята потр. 1 катег. | 30 | | 21,6 | 3,9 | 3,4 | 0 | 46,1 |  |
|  |  | Картофель | 86 | | 60,2 | 12 | 0,2 | 2,5 | 45 |  |
|  |  | Лук репчатый | 17,6 | |  | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |  |
|  |  | Морковь | 18,7 | 14,4 | 14,78 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 | 9,2 |
| 55,5 |
|  |  | Картофель | 80 | | 56 | 1,1 | 0,2 | 6,8 | 41,8 |  |
|  |  | Овсяные хлопья "геркулес" | 16 | | 16 | 1,9 | 1 | 9,6 | 54,6 |  |
|  |  | Томаты соленые | 20 | | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,7 |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 9 | | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,3 |  |
|  |  | Вода питьевая | 150 | | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | Чеснок | 2 | | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |
| 2008 | 532 | Жаркое по домашнему | 220 | | | 13,3 | 13,9 | 27 | 287 | 0,28 |
|  |  | Бройлеры цыплята 1 катег. | 75 | | 54 | 9,8 | 8,4 | 0 | 114,6 |  |
|  |  | Лук репчатый | 11,6 | | 14,78 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |  |
|  |  | Морковь | 18 | | 13,95 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |  |
|  |  | Картофель | 226 | | 158,2 | 3,1 | 0,6 | 25 | 118,1 |  |
|  |  | Масло сливочное несоленое | 6 | | 6 | 0 | 4,9 | 0 | 43,6 |  |
| 2008 | 62 | Морская капуста | 45 | | 45 | 0,4 | 0 | 0 | 1,6 | 1 |
|  |  | Морская капуста | 45 | | 45 | 0,4 | 0 | 0 | 1,6 | 1 |
| 2008 | 126 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | | 0,6 | 0,3 | 21 | 99,9 | 0,027 |
|  |  | Шиповник сухой | 18 | | 18 | 0,6 | 0,3 | 8,4 | 49,6 |  |
|  |  | Сахар песок | 13 | | 13 | 0 | 0 | 12,6 | 50,3 |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 |
|  |  | Вода питьевая | 200 | | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 2008 | 139/140 | Хлеб ржаной/ пшеничный | 50 | | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |
|  |  |  |  | | | 26,8 | 22,9 | 91,2 | 732,5 | 73,3 |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | | | |
| 2008 | 513 | Лепешка якутская | 75 | | 45 | 3,7 | 2,89 | 44,61 | 170,63 | 0,09 |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 30 | | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,72 | 75,16 |  |
|  |  | Сметана | 9 | | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 1 | | 1 | 0 | 0,2 | 0 | 43,7 |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 11 | 11 | 0,9 | 0,97 | 0,03 | 12,7 |  |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко натуральное, жирность 2,5% | 200 | | | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 109,8 | 0,07 |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | | | |
| 2008 | 534/531 | Овощи с сыром и сосиской | 150 | | | 14,1 | 25,9 | 6,6 | 313,9 | 13,7 |
|  |  | Перец зеленый сладкий | 75 | | 56,25 | 0,7 | 0,1 | 2,7 | 14,2 |  |
|  |  | Фасоль (стручковая) | 100 | | 90 | 2,2 | 0,3 | 2,6 | 20,1 |  |
|  |  | Морковь | 18 | | 13,95 | 0,2 | 0 | 1 | 14,8 |  |
|  |  | Сыр российский | 16 | | 13,95 | 3,5 | 4,5 | 0 | 54,8 |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 5 | | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |  |
|  |  | Сосиски | 70 | | 69,65 | 7,5 | 16,1 | 0,3 | 176,3 |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. мука высш. сорт | 50 | | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 |  |  |
| 2008 | 431 | Чай сладкий с лимоном | 200 | | | 0,2 | 0 | 10,2 | 42,7 | 2,8 |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 | | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
|  |  | Лимон | 14 | | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,8 |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |
|  |  |  | | | | 18 | 25,9 | 41,1 | 471,4 | 16,5 |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | | |
| 2008 |  | пряники |  |  | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146,4 |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности |  | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |
|  |  |  |  |  |  | 7,4 | 6,3 | 38,3 | 240,7 |  |
|  |  | Всего за день: | | | | 80,8 | 86,39 | 319,11 | 2384,03 | 91,37 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний. | | | | | | | |  |  |  |
| День 18 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин, мг С |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша пшенная | 200 | | 5,2 | 6,16 | 20,54 | 158,8 | 1,62 |  |
|  |  | Крупа пшенная полтавская | 22 | 21,7 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 69,5 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 49 | 49 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 0,4 | 0 | 36,3 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30 | | 2,3 | 5 | 15,4 | 116 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 505 | Чай с молоком | 200 | | 5,2 | 4,6 | 18,1 | 135,8 | 0,04 |  |
|  |  | Молоко | 180 | | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  | Чай | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  | | | 12,62 | 15,6 | 54,04 | 410,6 | 1,7 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 114 | | 0,5 | 0,3 | 11,8 | 53,7 | 10 |  |
|  |  | Груши | 114 | 114 | 0,5 | 0,3 | 11,8 | 53,7 | 10 |  |
| 2008 | 126 | Напиток шиповника | 100 | 100 | 0,2 | 0,3 | 12,3 | 45,6 | 50 |  |
|  |  | Шиповник | 8 | 8 | 0,2 | 0,3 | 4,2 | 25,5 |  |  |
|  |  | Сахар | 7 | 7 | 0 | 0 |  | 20,1 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  | | | 0,7 | 0,6 | 24,1 | 99,3 | 60 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 89 | Рассольник со сметаной | 250 | | 8,4 | 8,3 | 14,2 | 201,7 | 0,2 |  |
|  |  | Говядина 1 категории | 40 | 30 | 5,4 | 4,7 | 0 | 63,4 |  |  |
|  |  | Огурцы соленые | 20 | 10 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |  |  |
|  |  | Картофель | 86 | 60,2 | 1,2 | 0,2 | 2,5 | 45 |  |  |
|  |  | Крупа рисовая | 13 | 12,87 | 0,9 | 0,1 | 9,2 | 41,6 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 17,6 | 14,78 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |  |  |
|  |  | Морковь | 18 | 13,9 | 0,2 | 0 | 1 | 4,8 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 272/35 | Котлета со сметанным соусом | 80/30 | | 14,6 | 16,47 | 4,23 | 227,2 | 1,8 |  |
|  |  | Говядина | 85 | 71,74 | 12,9 | 11,2 | 0 |  |  |  |
|  |  | Морковь | 24 | 18,6 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,3 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 17,6 | 14,78 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 11 | 11 | 0,9 | 0,97 | 0,03 | 12,7 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
| 2008 | 561 | Каша перловая рассыпчатая | 130 | | 3,3 | 4,4 | 23,8 | 148,2 | 0,9 |  |
|  |  | Крупа перловая | 37 | 36,6 | 3,3 | 0,4 | 23,8 | 111,9 |  |  |
|  |  | Масло сливочное | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 572 | Помидор свежий | 74 | | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 13,7 | 17,6 |  |
|  |  | Томаты грунтовые | 80 | 74 | 0,6 | 0,1 | 2,2 | 13,7 |  |  |
| 2008 | 139/140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
| 2008 | 529 | Компот из брусники | 200 | 200 | 0,1 | 0 | 15,3 | 63,4 |  |  |
|  |  | Брусника | 20 | 19,6 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  | |  | 30,3 | 29,7 | 80,9 | 655,4 | 20,5 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | | |  |
| 2008 | 434 | Кисломолочный напиток/ молоко натуральное, жирность 2,5% | 200 | | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 0,07 |  |
| 2008 | 536 | Сочник с творогом | 120 | | 11,4 | 8,4 | 40 | 291,9 | - |  |
|  |  | Молоко 2,5% жирности | 20 | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 10,5 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорта | 58 | 58 | 6,1 | 0,8 | 39,3 | 187,9 |  |  |
|  |  | Творог 5% жирности | 50 | 50 | 8,7 | 4,4 | 1,5 | 82 |  |  |
|  |  | Масло сладко сливочное | 7 | 7 | 0 | 5,6 | 0,1 | 50,8 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 11 | 11 | 0,9 | 0,97 | 0,03 | 12,7 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  |  |  | | 16,4 | 12,89 | 48,3 | 386,2 | 0,07 |  |
|  |  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | | |  |
| 2008 | 231 | Рыба запеченная чир/ муксун/ кета/ кижуч с овощами в сухарях | 70 | | 12,7 | 8,94 | 10,6 | 126,6 | 12,6 |  |
|  |  | Рыба чир/ муксун/ кета/ кижуч | 71,6 | 48,9 | 9,5 | 3,04 | 0 | 65,2 |  |  |
|  |  | Горошек зеленый консервированный | 78 | 50,7 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,7 |  |  |
|  |  | Морковь | 26 | 20 | 0,3 | 0 | 1,4 | 6,9 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 4 | 4 | 0 | 3,8 | 0 | 34,8 |  |  |
|  |  | Сухари | 10 | 10 | 1,3 | 0 | 6 | 29 |  |  |
| 2008 | 139 | Хлеб из пшеничной муки | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
| 2008 | 440 | Чай сладкий | 100 | 100 | 0 | 0 | 9,9 | 39,9 |  |  |
|  |  | Чай черный байховый | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,2 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,8 | 18,3 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 200 |  | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  | 16,4 | 9,24 | 44,8 | 281,3 | 12,6 |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Вафли | 50 | | 1,4 | 1,6 | 38,6 | 177 | 0 |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 6,4 | 6 | 46,9 | 271,3 | 0 |  |
|  |  | Всего за день: |  | 1859 | 70,2 | 73,91 | 299,07 | 2104,1 | 94,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний. | | | | | | | |  |  |  |
| День 19 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 112 | Суп молочный вермишелевый | 200 | | 4,7 | 6,08 | 18,9 | 150,4 | 1,81 |  |
|  |  | Макаронные изделия высш. сорт | 18 | 18 | 1,4 | 0,2 | 12,3 | 59 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 130 | 130 | 3 | 1,88 | 1,7 | 35,5 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
| 2008 | 11 | Батон йодированный с маслом и сыром | 30.06.2012 | | 5,1 | 8,5 | 15,4 | 159,4 | 0,11 |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. Сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |  |  |
|  |  | Сыр российский | 13 | 12,61 | 2,8 | 3,6 | 0 | 44,5 |  |  |
| 2008 | 432 | Кофейный напиток | 200 | | 5,2 | 4,4 | 19,1 | 138,2 | 1,95 |  |
|  |  | Кофейный напиток | 2,1 | 2,1 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |  |  |
|  |  |  | | | 15 | 18,98 | 53,4 | 448 | 3,87 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Фрукты | 155 | | 2,3 | 0,8 | 32,6 | 149,2 |  |  |
|  |  | Банан | 155 | 155 | 2,3 | 0,8 | 32,6 | 149,2 |  |  |
| 2008 | 402 | Сок натуральный не менее 50% | 100 | | 0,1 | 0 | 15,5 | 41 |  |  |
|  |  |  |  | | 2,4 | 0,8 | 48,1 | 190,2 |  |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 84 | Щи со сметаной | 250 | | 8,9 | 8,4 | 18,4 | 188,9 | 31,6 |  |
|  |  | Говядина 1 категории | 40 | 30 | 5,4 | 4,7 | 0 | 63,4 |  |  |
|  |  | Капуста белокочанная | 84 | 67,2 | 1,2 | 0,1 | 3,1 | 18,2 |  |  |
|  |  | Картофель | 103 | 72,1 | 1,4 | 0,3 | 11,4 | 53,8 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 17,6 | 14,78 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |  |  |
|  |  | Морковь | 30 | 23,25 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,9 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 9 | 9 | 0,2 | 1,4 | 0,3 | 17,9 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
| 2008 | 535 | Кнели со сметанным соусом | 150 | | 18,1 | 16,87 | 18,33 | 299,5 | 13,8 |  |
|  |  | Говядина | 85 | 71,74 | 12,9 | 11,2 | 0 |  |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 10 | 10 | 0,9 | 0,97 | 0,03 | 12,7 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 2 | 2 | 0 | 1,9 | 0 | 17,5 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 24 | 18,6 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,3 |  |  |
|  |  | Мука пшеничная высш. сорт | 2 | 2 | 0,2 | 0 | 1,4 | 6,5 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 10 | 10 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 20 |  |  |
|  |  | Крупа гречневая | 24 | 23,76 | 2,9 | 0,8 | 13,2 | 71 |  |  |
| 2008 | 573 | Свекольный салат | 110 | | 1,8 | 5 | 10,4 | 93,8 | 13 |  |
|  |  | Свекла | 140 | 108,5 | 1,6 | 0,1 | 9,2 |  |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 5 | 5 | 0 | 4,9 | 0 | 43,7 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 17,6 | 14,78 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,9 |  |  |
| 2008 | 501 | Кисель ягодный | 200 | | 0,1 | 0 | 22,9 | 93,8 |  |  |
|  |  | Брусника | 20 | 19,6 | 0,1 | 0 | 0,7 |  |  |  |
|  |  | Крахмал картофельный | 10 | 10 | 0 | 0 | 7,6 | 30,4 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 2008 | 139/140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  | 6,6 | 0,8 | 42,4 | 204 |  |  |
| Дополнительный ужин | | | | | | | | | |  |
| 2008 |  | Печенье | 40 | | 3 | 3,9 | 19,8 | 166,8 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 180 | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 | 8,3 | 28,1 | 261,1 |  |  |
|  |  | Всего за день: |  | 1859 | 70,2 | 73,91 | 299,07 | 2104,1 | 94,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний. | | | | | | | |  |  |  |
| День 20 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур | Номер технологической карты | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг C |  |
|  |  |  | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |  |  |  |
|  |  | Завтрак (время приема 8.30 - 9.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 503 | Каша овсяная "геркулес" | 250 | | 7 | 9 | 26,4 | 214,4 | 1,96 |  |
|  |  | Овсяные хлопья "геркулес" | 25 | 25 | 3 | 1,6 | 15 | 85,4 |  |  |
|  |  | Вода питьевая | 79 | 79 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 140 | 140 | 4 | 3,4 | 6,5 | 73,3 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 5 | 5 |  |  | 4,9 | 19,4 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 |  | 4 |  | 36,3 |  |  |
| 2008 | 1 | Батон йодированный с маслом | 30.01.1900 | | 2,3 | 5 | 15,5 | 116 | 0,1 |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 |  | 4,1 |  | 37,4 |  |  |
|  |  | Батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами | 30 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |  |  |
| 2008 | 433 | Какао с молоком | 200 | | 5 | 4,4 | 19,7 | 138,3 | 0,4 |  |
|  |  | Какао-порошок | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,8 |  |  |
|  |  | Вода питьевая |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастер. 2,5% жирности | 170 | 170 | 4,8 | 4,2 | 8 | 89 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 12 | 12 |  |  | 11,6 | 46,5 |  |  |
|  |  |  | | | 14,3 | 18,4 | 61,6 | 468,7 | 2,46 |  |
|  |  | II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 570 | Груши | 114 | | 0,5 | 0,3 | 11,8 | 53,7 | 10 |  |
|  |  |  | 114 | 114 | 0,5 | 0,3 | 11,8 | 53,7 |  |  |
|  |  |  | | | 0,5 | 0,3 | 11,8 | 53,7 | 10 |  |
|  |  | Обед (время приема 12.00 - 13.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 572 | Огурцы свежие | 60 | | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,2 | 2,8 |  |
|  |  | Огурцы грунтовые | 65 | 60,45 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,2 |  |  |
| 2008 | 521 | Свекольник со сметаной на курином бульоне | 250 | | 7,2 | 7,7 | 19,9 | 180,9 | 14,1 |  |
|  |  | Бройлеры цыплята потрош. 1 категории | 30 | 21,6 | 3,9 | 3,4 | 0 | 46,1 |  |  |
|  |  | Картофель | 86 | 60,2 | 1,2 | 0,2 | 9,5 | 45 |  |  |
|  |  | Свекла | 110 | 85,25 | 1,3 | 0,1 | 7,3 | 34,7 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 12 | 10,08 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4 |  |  |
|  |  | Морковь | 25 | 19,38 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,6 |  |  |
|  |  | Сметана 15% жирности | 7 | 7 | 0,2 | 1,1 | 0,2 | 14 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное рафинированное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Соль йодированная | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Петрушка (зелень) | 5 | 4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 |  |  |
|  |  | Чеснок | 2 | 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |  |  |
| 2008 | 214 | Рыбная суфле чир/муксун с томатным соусом | 150 | | 17,5 | 12,9 | 28,3 | 300,8 | 24,1 |  |
|  |  | Рыба чир/муксун | 100 | 67 | 13,3 | 4,3 |  | 91 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 5,7 | 5,7 | 0,45 | 0,48 | 0,01 | 6,3 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Лук репчатый | 10 | 8,4 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 |  |  |
|  |  | Морковь | 12 | 9,3 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 |  |  |
|  |  | Крупа рисовая | 40 | 39,6 | 2,7 | 0,4 | 28,4 | 120,9 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 5 | 5 |  | 4 |  | 36,3 |  |  |
| 2008 | 126 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | |  |  | 14,6 | 58,1 | 50 |  |
|  |  | Сухофрукты (смесь) | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  | Сахар песок | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |  |  |
|  |  | Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 14,6 | 58,1 | 50 |  |
| 2008 | 140 | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  | 28,5 | 21 | 87,53 | 668,2 | 91,1 |  |
|  |  | Полдник (время приема 15.30 - 16.00) | | | | | | |  |  |
| 2008 | 434 | Биокефир/молоко | 180 | | 5,49 | 4,05 | 7,47 | 98,82 |  |  |
|  |  | Кисломолочный продукт с бифидофлорой 2,5% жирности | 180 | 180 | 5,49 | 4,05 | 7,47 | 98,82 |  |  |
| 2008 | 553 | Рябчики | 21 | | 3,3 | 2,17 | 13,5 | 86,7 |  |  |
|  |  | батон нарезной | 25 | 25 | 1,8 | 0,7 | 12,5 | 63,5 |  |  |
|  |  | Яйцо куриное пищевое мытое | 40 | 40 | 0,9 | 0,97 | 0,03 | 12,7 |  |  |
|  |  | Молоко натуральное пастеризованное 2,5% жирности | 20 | 20 | 0,6 | 0,5 | 1 | 10,5 |  |  |
|  |  |  |  | 201 | 8,3 | 6,57 | 21,83 | 181 |  |  |
|  | Ужин (время приема 18.30 - 19.00) | | | | | | | | |  |
| 2008 | 252 | Мясо отварное (жеребятина/говядина) | 45 | | 13,2 | 11,4 | 0 | 156,6 |  |  |
|  |  | (Жеребятина/говядина) | 60 | 45 | 8,1 | 7 | 0 | 156,6 |  |  |
| 2008 |  | Кукуруза консервированная | 42 | | 3 | 1 | 12,2 | 20 |  |  |
| 2008 | 331 | Макаронные изделия отварные | 120 | | 4,3 |  | 27,4 | 160,1 | 0 |  |
|  |  | Макаронные изделия высш. сорта | 40 | 40 | 4,3 | 0,5 | 27,4 | 131,1 |  |  |
|  |  | Масло сладко-сливочное несоленое | 4 | 4 | 0 | 3,2 | 0 | 29 |  |  |
|  |  | вода питьевая | 58,9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Масло подсолнечное | 5 | 5 | 0 | 2,9 | 0 | 26,2 |  |  |
|  |  | Сок яблочный | 200 | | 1 | 0,2 | 19,8 | 85,8 |  |  |
|  |  | Сок яблочный | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |  |  |
| 2008 | 139 | Хлеб из пшеничной муки | 50 | | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0 |  |
|  |  | Хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт | 50 | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |  |  |
|  |  |  |  | | 20,4 | 16,8 | 56,5 | 419,6 | 40,6 |  |
|  |  | всего за день: |  |  | 71,9 | 64 | 246,9 | 18,58,4 | 114,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |