

ОКРУЖНАЯ АДМИНИСТРАЦИЯ
ГОРОДА ЯКУТСКА



«ДЬОКУУСКОЙ КУОРАТ»
УОКУРУГУН ДЬАЬАЛТАТА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

УУРААХ

от «14» 09 2018 г.

№ 258н

О внесении изменения в постановление Окружной администрации города Якутска от 18 сентября 2017 года № 248п «Об утверждении единого примерного 20-дневного меню для питания воспитанников муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского округа «город Якутск»»

В целях обеспечения воспитанников муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского округа «город Якутск» высококачественным, безопасным и сбалансированным питанием по рационам питания, соответствующим установленным требованиям к безопасности и пищевой ценности, научно обоснованным рекомендациям к качественному и количественному составу в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 и на основании письма Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия) от 29 июня 2018 года № 01/4257 18 – 05 «О согласовании меню»:

1. Внести в постановление Окружной администрации города Якутска от 18 сентября 2017 года № 248п «Об утверждении единого примерного 20-дневного меню для питания воспитанников муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского округа «город Якутск» изменение, изложив его приложение в новой редакции согласно приложению к настоящему постановлению.

2. Распространить Примерное меню, указанное в пункте 1 настоящего постановления, на воспитанников муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского округа «город Якутск» с 1 января 2019 года.

3. Рекомендовать субъектам малого и (или) среднего предпринимательства, осуществляющим деятельность по присмотру и уходу за детьми дошкольного возраста применять настоящее меню в организации питания воспитанников.

4. Управлению образования Окружной администрации города Якутска (В.В. Петров):

4.1. обеспечить реализацию указанного меню при организации питания в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях городского округа «город Якутск» с 1 января 2019 года;

4.2. определить перечень продуктов питания приобретаемых путем проведения централизованных закупок и обеспечить их проведение на 2019 год и последующие годы в соответствии с Федеральным законом от 05 апреля 2013 года № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупки товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд».

5. Департаменту по связям с общественностью и взаимодействию со СМИ, внешним и межрегиональным связям Окружной администрации города Якутска (М.В. Попова) опубликовать настоящее постановление в газете «Эхо столиц» и разместить на официальном сайте Окружной администрации города Якутска.

6. Настоящее постановление вступает в силу со дня его официального опубликования.

7. Контроль за исполнением данного постановления возложить на исполняющего обязанности заместителя главы городского округа «город Якутск» Е.И. Евсикову.

Исполняющий обязанности главы



Д.Д. Садовников

Вносит: Управление образования
Окружной администрации города Якутска

Рассылка: заместитель главы ГО «город Якутск»
Е.И. Евсикова, ДФ ОА г. Якутска, Департамент
экономики ОА г. Якутска, Правовой департамент
ОА г. Якутска

Утверждаю

Зинединаева

(должность)

Мухоморова Ив

(ФИО, дата)

07.09.2012 от 10.09.12



**Единое примерное 20-дневное меню для воспитанников
муниципальных дошкольных образовательных учреждений
городского округа «город Якутск» в возрасте от 3 до 7 лет в
осенне-зимний и весенне-летний период**

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)

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 С
			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	504 511	Сырники с шоколадным соусом	160/35		19,6	17,9	20,7	360,4	3,7
		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 С
			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 рецептов	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 рецептов	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 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 гречками	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 С
			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)							

		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 потрошенные 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 потрошенные 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	Руллет 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 С
			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, С
			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, С
			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 несоленное	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 С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (время приема 8.30 - 9.00)									

2008	503	Каша пшеничная	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 несоленное	4	4	0	3,2	0	29	
2008	1	Батон йодированный с маслом	30		2,3	5	15,4	116	0
		Масло сладко-сливочное несоленное	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, муksун	75		19,6	9,7	1,5	172,3	1
		Рыба чир, муksун	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	

		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 несоленное	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 несоленное	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 С
			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	Макаронны 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 рецептов	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 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 несоленное	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 несоленное	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	Вита м	
			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,	
		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
2008	433	Какао с молоком	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,
		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,
		II Завтрак (время приема 10.30 - 11.00)							
2008	570	Фрукты	100		0,8	0,2	7,5	38	0,
		Мандарин	100		100	0,8	0,2	7,5	
		Сок нат. не менее 50%	100		100	0,1	0	15,5	4
					0,9	0,2	23	79	0,
		Обед (время приема 12.00 - 13.00)							
2008	519	Суп геркулесовый	250		9,2	8,3	22	242	1,
		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
								55,5	9
		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,
		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	
		Морская капуста	45	45	0,4	0	0	1,6	
2008	126	Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,3	21	99,9	0,
		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	5
		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	7,
		Полдник (время приема 15.30 - 16.00)							
2008	513	Лепешка якутская	75	45	3,7	2,89	44,61	170,63	0,
		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,
Ужин (время приема 18.30 - 19.00)									
2008	534/531	Овощи с сыром и сосиской	150		14,1	25,9	6,6	313,9	1,
		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
		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	10
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	
						80,8	86,39	319,11	2384,03	91

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 С
			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	

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 С
			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 цыпленка 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	

