



ПОСТАНОВЛЕНИЕ

УУРААХ

от «14» 09 2018 г.

№ 258п

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;

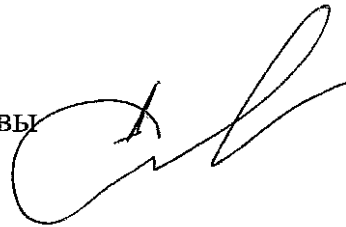
4.2. определить перечень продуктов питания приобретаемых путем проведения централизованных закупок и обеспечить их проведение на 2019 год и последующие годы в соответствии с Федеральным законом от 05 апреля 2013 года № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупки товаров, работ, услуг для обеспечения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

Приложение к постановлению Окружной администрации
города Якутска от «14» 09 2018 года
№ 258н

**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**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

ДЕНЬ 1

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			
2008	112	Завтрак (время приема 8.30-9.00)								
		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 ИЗ ДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТА	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6		
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0		
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4		
2008	I	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6/12		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		
2008	430	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6		
		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	0,0		
		КОНФЕТЫ	25		1,92	6,7	9,7	105,0		
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	20	1,92	6,7	9,7	105,0		

				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	30,0
		АПЕЛЬСИН	100	0,6	0	5,7	30,1	30,0
		СОК ФРУКТОВЫЙ (ГОСТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК НЕ МЕНЕЕ 50%)	100	0,6	0	16,6	69,0	0
				1,2	0	21,3	69,0	30,0
Обед (время приема 12.00-13.00)								
2008	507	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦОМ И ЛУКОМ	84	1,9	4,0	4,3	60,9	1,7
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	80	1,6	0,1	3,3	20,2	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,2	0	0,3	2,5	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	0	3,9	0	34,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	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	0,7	0	1,8	10,9	
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	30	3,9	3,4	0	46,1	
		СВЕКЛА	50	0,6	0	3,3	15,8	
		КАРТОФЕЛЬ	114	1,6	0,3	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	0,3	0	1,3	6,6	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	0,3	1,5	0,4	20,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	0	2,9	0	26,2	
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,05	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	0,1	0	0,5	2,4	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	0	0	0	0,0	
2008	272	КОТЛЕТЫ	80	12,3	13,2	2,5	177,9	0,4
		ЖЕРЕБЯТИНА/ГОВЯДИНА Б/К	75	11,4	9,8	0	133,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	0,1	0	0,7	3,3	

		МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0	
		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	200	0,1	0	22,9	93,8	50,0
		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	0,0	
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0	0	7,6	30,4	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
2008	561	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	90	3,6	5,0	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	0,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					25,0	27,3	88,3	706,4	67,6
		Полдник (время приема 15.30-16.00)							
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
		ВАФЛИ	50	50	1,4	1,6	38,6	177,0	0
		ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ	50	50	1,4	1,6	38,6	177,0	
					7,2	6,6	46,0	283,0	0,9
		Ужин (время приема 18.30-19.00)							
2008	504	СЫРНИКИ С	160/35	160/35	19,6	17,9	20,7	360,4	3,7
	511	ШОКОЛАДНЫЙ СОУСОМ	150	150	18,2	13,1	4,4	245,9	
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0	0	0	0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0	0	0	0	

					5	5	0,1	0,5	3,4	16,0	
		КРУПА МАННАЯ		5	5	0	0	0	4,9	19,4	
		САХАР ПЕСОК		3	3	0	0	0	2,9	11,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		1	1	0	0,8	0	0	7,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		3	3	0	2,4	0	0	21,7	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		5	5	0,1	0,8	0,2	0,1	10,0	
		КАКАО-ПОРОШОК		1	1	0,2	0,2	0,1	0,1	2,8	
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		5	5	0	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 НЕСОЛЕННОЕ		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		
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,1	27,6	64,9	607,8	4,6		
					72,4	80,2	266,4	2 060,7	103,6		

**МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 2**

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 КУКУРУЗНАЯ	200	6,0	7,6	23,0	184,8	0	
		КУКУРУЗНАЯ КРУПА	20	20	1	11,6	63,1		
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	6,5	73,3		
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	0	0	0	0		
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	0	29,0		
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	4,9	19,4		

2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		4,9	9,2	15,4	164,4	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	12	11,6	2,6	3,3	0	40,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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	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	1,0
		БРУСНИКА	7	7	0,1	0	1,0	2,7	1,0
		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, ЖВРЕБЯТИНА	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 ПОДСОЛЕННОЕ 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	23,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	502	БРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	220		12,7	13,4	24,6	270,0	14,9

			60	50,64	9,1	7,9	0	107,1
	ГОВЯДИНА Б/К		10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		15	11,63	0,2	0	0,8	4,0
	МОРКОВЬ		187	130,9	2,5	0,5	20,7	97,8
	КАРТОФЕЛЬ		5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3
	ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫЛОЕ		3	3	0	2,9	0	26,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2	2	0	1,6	0	14,6
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ		20	20	0,6	-0,5	1	10,5
	МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		2	2	0,2	0	1,4	6,5
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		200	200	0,6	0,3	23,0	107,7
2008	НАПИТОК ИЗ ПШПОВНИКА		19	19	0,6	0,3	8,4	49,6
	ЩИПОВНИК СУХОЙ		15	15	0	0	14,6	58,1
	САХАР ПЕСОК		200	200	0	0	0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		0,05	0,05	0	0	0	50,0
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА		50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
2008	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		28,1	28,1	19,7	100,6	705,1	88,0
Полдник (время приема 15.30-16.00)								
2008	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ	75	45	45	12,6	7,9	36,1	271,5
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		5,7	5,7	4,8	0,6	30,6	145,8
	ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫЛОЕ		40	37,2	0,45	0,48	0,01	6,3
	ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ		20	16,8	6,5	1,4	0	45,8
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		20	20	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 НЕСОЛЕННОЕ		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	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ		200	200	5,8	5,0	8,0	106,0
					12,7	7,9	46,0	311,4
Ужин (время приема 18.30-19.00)								

2008	214	РЫБА КРАСНАЯ КЕТАГОРБУША С ОМЛЕТОМ	200	14,8	11,8	1,9	230,5	0,5
		РЫБА КИЖУЧ, КЕТА, ГОРБУША	150	10,0	5,9	0	140,1	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	1,2	1	1,8	21,0	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	40	3,6	3,9	0,1	50,8	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	0	2,9	0	26,2	
2008	518	ГАРНИР ОВОЩНОЙ	60	1,1	3,0	6,1	56,6	13,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	0,2	0	1,4	6,7	
		МОРКОВЬ	120	0,9	0,1	4,7	23,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	0	2,9	0	26,2	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	1,6
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	3,7	0,3	24,3	114,8	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		21,7	15,3	56,7	510,5	15,8
				68,0	66,4	256,7	1 918,8	113,0

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	1,0
		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	29,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	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	0	0	9,7	38,7	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ЛИМОН	10	0	0	10,9	26,5	20,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	0	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	0	5	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
				13,9	16,0	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	0,5	0,3	11,8	53,7	
2008	126	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100	0,6	0,3	23,0	107,7	47,0
		ШИПОВНИК СУХОЙ	10	0,3	0,3	4,2	24,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	0	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	50	0,4	0	0	1,6	1,
		МОРСКАЯ КАПУСТА	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	3,4	2,9	0	39,7	
		КАРТОФЕЛЬ	114	1,6	0,3	12,6	59,6	
		КРУПА РИСОВАЯ	8	0,6	0,1	5,7	25,6	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	0	0	0,1	0,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	0,3	0	1,3	6,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	0	1,9	0	17,5	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	0,3	1,6	0,4	22,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	0	0	0	0,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	0	0	0	0,0	
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,05	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	0,1	0	0,3	1,9	
2008	259	ГУЛЯШ СО СМЕТАНН СОУСОМ	80	13,0	13,3	3,6	188,5	1,0
		ГОВЯДИНА Б/К	80	12,2	10,5	0	142,8	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	0,1	0	0,7	3,3	

				240	192	3,4	0,2	8,7	52,2
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		10	7,75	0,1	0	0,5	2,6
		МОРКОВЬ		10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ		35	34,83	3,7	8,1	0,1	88,2
		СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ		4	4	0	3,9	0	34,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ							
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	100			0,1		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	0,0
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/6			3,0	5,1	19,5	135,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3		0,2	19,5	91,9
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0		4,9	0	43,6
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				10,4	17,3	41,3	365,1
						77,6	72,9	252,3	2 055,4
									13,7
									82,0

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	1,0
		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 НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
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	10	0	0	0	9,7	38,7	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	180	5	4,4	8,3	8,3	94,3	
2008	I	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30	30	30	2,3	5,9	15,4	15,4	123,5	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	6	0	5	0	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	30	2,3	0,9	15,4	15,4	78,6	
						13,7	17,4	59,4	59,4	451,0	1,9
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)											
2008	570	ФРУКТЫ	114	114	114	0,5	0,5	11,2	11,2	53,8	85,8
		БАНАН	130	114,4	114,4	0,5	0,5	11,2	11,2	53,8	85,8
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100	100	100	0,1	0	5,9	5,9	22,1	1,0
		БРУСНИКА	7	7	7	0,1	0	1,0	1,0	2,7	1,0
		САХАР	5	5	5	0	0	4,9	4,9	19,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	0	0	0	0	0	0	0	0
						0,6	0,5	17,2	17,2	75,9	86,8
Обед (время приема 12.00-13.00)											
2008	573	СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	135	135	135	1,5	5,0	8,3	8,3	84,8	3,7
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	140	123,2	123,2	1	0,1	5,9	5,9	28,4	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	5	0	4,9	0	0	43,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	8,4	0,1	0	0,7	0,7	3,3	
2008	523	СУП ФАСОЛЕВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	200	200	8,3	5,4	24,4	24,4	180,5	5,6
		ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	25	18,75	18,75	3,4	2,9	0	0	39,7	
		ФАСОЛЬ	10	10	10	2	0,2	4,6	4,6	28,9	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	79,8	1,6	0,3	12,6	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	8,4	0,1	0	0,7	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	19,38	0,3	0	1,3	1,3	6,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	2	0	1,9	0	0	17,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	140	0	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	10	0,8	0,1	4,9	4,9	23,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	6	0	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	4	0,1	0	0,3	0,3	1,9	
2008	284	ТЕФТЕЛИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	95/50	95/50	95/50	18,9	20,1	14,8	14,8	286,8	0,9
		ГОВЯДИНА Б/К	115	104,52	104,52	17,6	15,0	0	0	205,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	8,4	0,1	0	0,7	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	15	11,63	11,63	0,2	0	0,8	0,8	4,0	

			4	4	4	0	3,9	0	34,9
2008	139	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	0
		ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0
2008	430	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	200	30	0	0	31,1	127,7	0
		ЧАЙ С ЗЕФИРОМ	30	0,5	0,1	0	9,7	38,7	0
		ЗЕФИР	200	200	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ							
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ							
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			9,4	25,2	56,6	414,8	16,8
					68,2	69,4	277,4	1974,2	88,7

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ_ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 5

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, л С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (время приема 8.30-9.00)									
2008	503	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	15	15	4,8	6,8	19,0	157,2	0,9
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ТЕРКУЛЕС"	89	49	0	0	0	51,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	0	0	4,9	19,4	
		САХАР ПЕСОК	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	30/6/12		2,3	5,9	15,4	123,5	0
		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	6	6	0	5	0	44,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200		4,5	3,9	16,8	120,1	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		КАКАО-ПОРОШОК	45	45	0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	4,3	3,7	7	78,6	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0	0	9,7	38,7	
		САХАР ПЕСОК			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	11,2	53,8	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1,1	0,1	12,2	54,3	0
		СОК ГРУШЕВЫЙ	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 СОЛЕННЫЕ	40	0,3		0,7	5,0	0
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	80	40	0,3	0,7	5,0	
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	3,4	0	46,1	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	0,1	3,3	19,6	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	0,3	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	30	23,25	0	1,6	7,9	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	1,6	0,4	22,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	1,9	0	17,5	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0,0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0	0,5	2,4	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0	0,3	1,9	
2008	399	ГУЛЯЦА ИЗ КУРИЦЫ	80	10,5	12,1	4,0	169,6	2,2
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	75	54	8,4	0	115,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0	2	9,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	20	15,5	0	1,1	5,2	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,8	0,2	10,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	2,9	0	26,2	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,3	3,7	27,4	160,1	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА	40	40	0,5	27,4	131,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	3,2	0	29,0	
2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58,1	50,0
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	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	0

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 6

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 КУКУРУЗНАЯ	200		6,0	7,6	23,0	184,8	1,6
		КРУПА КУКУРУЗНАЯ	20	20	2	1	11,6	63,1	1,6
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	-	3,2	-	29,0	
		САХАР ПЕСОК	5	5	-	-	4,9	19,4	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	-	-	-	-	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6/12		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	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 МЕНШЕ 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	25,0	190,3	5,6

		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШЕННЫЕ I КАТЕГОРИИ	35,0	25,2	4,6	4,0	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					
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШЕННЫЕ I КАТЕГОРИИ (ФИЛЕ)	70	70	15,15	18,88	4,91	250,2
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫЛОЕ	5,7	5,7	13,3	14,9	0	187,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,45	0,48	0,01	0
		МОРКОВЬ	18	13,95	0,1	0	0,7	6,3
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,2	0	1	4,8
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ	3	3	0,6	0,5	1	10,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0,3	0	2	9,7
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0	1,9	0	17,5
2008	561	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	85					
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	5,2	21,9	153,9
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,9	58,9	4,9	1,3	21,9	118,3
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	0	0	0
2008	529	КОМПОТ ИЗ ЯГОД						
		ВРУСНИКА	200	200	0,1	0,1	15,7	35,6
		САХАР ПЕСОК	29,4	29,4	0,1	0,1	1,1	66,1
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	15	15	0	0	14,6	8,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,05	0,05	0	0	0	58,1
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	180	0	0	0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
2008	434	КИСЛО МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО	180	180	32,25	30,58	90,91	771,4
		КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
					5,2	4,5	7,2	95,4

Полдник (время приема 15.30-16.00)

		БАРАНКА		40		4,3	0,5	26,7	128,4	
		СУШКИ ПРОСТЫЕ		40	40	4,3	0,5	26,7	128,4	
						9,5	5,0	33,9	223,8	0,8
Ужин (время приема 18.30-19.00)										
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (ЖЕРЕВЯТИНА/ ГОВЯДИНА)		45		13,2	11,4	0	156,6	
		(ЖЕРЕВЯТИНА/ ГОВЯДИНА)		60	45	8,1	7,0	0	156,6	
2008	590	ВИНЕГРЕТ		160		4,2	3,2	19,6	125,6	14,0
		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 ЗЕЛЕНЬ (КОНСЕРВЫ)		50	32,5	1	0,1	2	12,6	
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		60	48	0,9	0	2,2	13,0	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ		30	15	0,1	0	0,3	1,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНУЧНОЕ		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	397,0	14,0
						77,69	71,38	269,23	1997,5	197,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 7

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	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	

		ДРОЖКИ	2,5		2,5	0,3	0,1	0,1	0,1	1,8
		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	20		20	0,2	0	0,5	0,5	2,7
		КОЛБАСА ВАРЕНАЯ (ГОВЯЖЬЯ)	35		34,65	5	3,4	0	0	50,4
		СЫР РОССИЙСКИЙ	14		13,58	3,1	3,9	0	0	47,9
		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	20		10	0,1	0	0,2	0,2	1,3
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3		3	0	2,4	0	0	21,7
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО		180		5,22	4,5	7,2	7,2	95,4
		РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180		180	5,22	4,5	7,2	7,2	95,4
						21,12	18,8	51,9	51,9	465,3
		Ужин (время приема 18.30-19.00)								
2008	596	УХА (ЧИР, МУКСУН)		250		12,4	6,6	17,6	17,6	170,2
		РЫБА ЧИР	90		58,5	10,3	3,4	0	0	62,1
		КАРТОФЕЛЬ	80		56	1,1	0,2	8,8	8,8	41,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10		8,4	0,1	0	0,7	0,7	3,3
		МОРКОВЬ	18		13,95	0,2	0	1	1	4,8
		МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ	3		3	0	2,9	0	0	26,2
		КРУПА РИСОВАЯ	10		9,9	0,7	0,1	7,1	7,1	32,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130		130	0	0	0	0	0
2008	450	ГРЕНКИ С МАСЛОМ		50		3,7	4,3	24,3	24,3	151,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	50		50	3,7	0,3	24,3	24,3	114,8
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5		5	0	4	0	0	36,3
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ		210,5		0,1	0	9,9	9,9	39,6
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5		0,5	0,1	0	0,2	0,2	1,2
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200		200	0	0	0	0	0
		САХАР ПЕСОК	10		10	0	0	9,7	9,7	38,7
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				16,2	10,9	52,5	272,7	361,2
						99,0	81,7	272,7	272,7	120,09

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 8**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Нетто, г	Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	210		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак (время приема 8.30-9.00)										
2008	503	КАША ЯЧНЕВАЯ	20	210	19,8	5,9	6,9	25,8	189,5	1,0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	49		49	0	0	0	60,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140		140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	7		7	0	0	6,8	27,1	
		САХАР ПЕСОК	4		4	0	3,2	0	29,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	30		30	2,3	5,9	15,4	123,5	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	6		6	0	5	0	44,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	30		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	200		200	0,1	0	9,9	39,7	
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	0,5		0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	10		10	0	0	9,7	38,7	
		САХАР ПЕСОК	200		200	0	0	0	0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ				8,3	12,8	41,20	352,7	1,0
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)										
2008	570	ФРУКТЫ	100		90	0,4	0,2	9,2	42,28	4,1
		ГРУППИ	170		90	0,4	0,2	9,2	42,28	4,1
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ (ГОСТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК НЕ МЕНЕЕ 50%).			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	140		110	1,7	5,0	9,9	91,2	
		СВЕКЛА	5		108,5	1,6	0,1	9,2	44,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	10		5	0	4,9	0	43,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ			8,4	0,1	0	0,7	3,3	
2008	592	СУП ПЕРЛОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ		250		7,0	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	

				8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		2	2	0	1,9	0	17,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		100	100	0	0	0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ		2	1,7	0,1	0	0,5	2,4
		ЧЕСНОК		5	4	0,1	0	0,3	1,9
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)		6	6	0	0	0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		100	100	26,25	17,98	13,4	280,1
2008	515	РУЛЕТ С ПШЕНОМ		80	74,27	23,4	11,5	0	157,0
		ГОВЯДИНА БЖ		12	9,3	0,1	0	0,6	3,2
		МОРКОВЬ		10	8,4	0,1	0	0,7	3,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ		15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7
		ПШЕНО		5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ		10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ		3	3	0	2,9	0	26,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ		2	2	0,2	0	1,4	6,5
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА		3	3	0	2,4	0	21,7
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ		200	200	0,2	0,2	18,4	76,1
2008	529	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ		50	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0
		ЯБЛОКИ		15	15	0	0	14,6	58,1
		САХАР ПЕСОК		0,05	0,05	0	0	0	0
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА		180	180	0	0	0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ		50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
						38,45	30,38	83,11	56,7
						Полдник (время приема 15.30-16.00)			
2008		ПЕЧЕНЬЕ		40	40	3,0	3,9	19,8	166,8
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ		40	40	3,0	3,9	19,8	166,8
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИОК/МОЛОКО		180	180	5,0	4,4	8,3	94,3
		КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ		180	180	5	4,4	8,3	94,3
						8,0	8,3	38,1	261,1
						Ужин (время приема 18.30-19.00)			
2008	540	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ, ЛУКОМ.		160	147	5,05	6,85	32,71	215,3
		КАРТОФЕЛЬ		210	147	2,8	0,6	23,3	109,8
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%							

		ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,4	0,7	7,9	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫЛОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01		6,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0		29,0	
		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		14,0	
		СУХАРИ СЛИВОЧНЫЕ	10	10	0,9	1,1	6,5		38,7	
2008		КАБАЧКОВАЯ ИКРА (БЕЗ УКСУСА)	50	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	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,39	16,18	86,51		499,0	13,5
					69,56	67,86	274,04		1996,68	70,2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 9

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 ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС»	200		5,7	7,5	20,4	172,9	1,0
		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	4,0	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	47	0	3,2	0	29,0	
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И							

		СЫРОМ		30/6/12	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 ПЕСОЛЕННОЕ	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	21,0	53,0	464,9	2,0
		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	23,0	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	149,0	1,3
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ		250	8,7	8,8	18,1	191,1	
		ГОВЯДИНА I 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	20,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	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 ПОДСОЛНЧНОЕ	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 СОЛЕННЫЕ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
2008	561	КАША РИСОВАЯ	90	39,6	2,7	3,6	28,4	149,9
		КРУПА РИСОВАЯ	40	4	2,7	0,4	28,4	120,9
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0
2008	572	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	55	0,4	0,1	1,4	7,6
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	55,8	0,4	0,1	1,4	7,6
2008	126	НАПИТОК ИЗ ПЛЮДОВ ШИПОВНИКА	200	18	0,6	0,3	23,0	107,7
		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	0,050	0,050	0	0	0	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
					47,75	27,08	95,31	615,83
					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	5,6	0,7	36,6	155,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,7	7,9	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫЛОЕ	5,7	5,7	0,45	0,01	6,3	
		ТВОРОГ 5% ЖИРНОСТИ	50	50	8,7	1,5	82,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	72,6	
		САХАР ПЕСОК	10	10	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 БЖ	80	75,96	13,7	11,8	160,6	

		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫЛОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
		МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2
		ЖИРНОСТИ	3	3	0	2,9	0	26,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	65	65	1,9	2,0	4,1	32,7
2008	507/1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	100	65	1,9	0,1	4,1	15,2
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	2	2	0	1,9	0	17,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	180	180	0,1	0	0,2	1,2
2008	430	ЧАЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	180	180	0	0	0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	1,9	6,7	9,8	105,0
2008		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20	20	1,9	6,7	9,8	105,0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, МУКА ВЫСШЕГО СОРТА			22,45	24,48	40,91	461,8
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			107,03	91,01	279,49	2146,52
								56,1

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 10

Сборник рецептов	Номер технической 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	20	19,8	6,2	7,9	24,8	204,3	1,0
		ПШЕНО	50	50	2,2	0,5	11,5	67,6	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	7	7	4,0	3,4	6,5	73,3	
		ЖИРНОСТИ	5	5	0	0	6,8	27,1	
		САХАР ПЕСОК			0	4	0	36,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	30	30	2,3	6,7	15,5	131,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	7	7	0	5,8	0,1	52,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ							

2008	432	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		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	0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0	0	
					13,14	18,5	60,6	463,2	1,9	
III Завтрак (время приема 10.30-11.00)										
2008	570	ФРУКТЫ	75	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 МЕНШЕ 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	66	0,7	0,1	2,5	16,0		
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	70	66,5	0,7	0,1	2,5	16,0		
2008	68	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	250	6,9	7,7	12,7	161,9		
		ГОВЯДИНА I 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	20,0		
		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 СМЕТАНЫМ СОУСОМ	80	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	8,0		
2008	330	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	120	4,9	4,6	27,7	193,8		
		МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШЕГО СОРТА	45	45	4,9	0,6	27,7	157,5		

2008	529	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	0	36,3	
		КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0,1	15,7	66,1	50,0	
		БРУСНИКА	30	29,4	0,1	0,1	1,1	8,0		
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1		
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0	50,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0		
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
					30,3	27,2	82,0	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	1,0	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	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	52,0		
		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	40		3,6	3,9	0,1	50,8		
		ВАРЕНОЕ								
		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	23,0	107,7	37,0	
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6	37,0	

		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0	0	
2008	139	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			10,96	7,3	62,3	334,92	1984,72	37,0
					67,42	62,2	288,72	1984,72	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		
2008	503	КАША МАННАЯ	195		5,6	7,4	22,4	178,8	0,9
		КРУПА МАННАЯ	16	16	1,9	1	9,6	54,6	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	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 НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		5,1	10,9	15,5	181,1	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУЖА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0	
		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	0	16,0	65,9	4,2
	570	ЯБЛОКО	100	88	0	0	16,0	65,9	
		СОК СЛИВОВЫЙ	100	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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ И СОЛЕНЬМ ОГУРЦОМ	170	1,4	3,0	3,4	46,6	1,7	
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	60	39	0,1	2,4	15,1		
		ОГУРЦЫ СОЛЕНЬЕ	20	10	0	0,2	1,3		
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0	0,8	4,0		
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	2,9	0	26,2		
2008	520	СУП ХАРЧО	250	6,4	7,0	14,1	145,5	7,4	
		ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	26,5	20	3	0	42,0		
		МОРКОВЬ	25	19,38	0	1,3	6,6		
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0	0,8	4,0		
		КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	0,1	10,7	48,0		
		ТОМАТЫ СОЛЕНЬЕ	20	20	0	0,5	2,7		
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	2,9	0	26,2		
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0	0,3	1,9		
		ЧЕСНОК	2	1,7	0	0,5	2,4		
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0,0		
2008	527	КУРИНЫЙ ШНИЦЕЛЬ	80	10,0	10,3	1,5	140,0	10,7	
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	75	54	8,4	0	115,2		
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0	0,8	4,0		
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0	0,7	3,3		
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ЛИЦЕВОЕ МЯГКОЕ	9	9	0,9	0	11,4		
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	1,9	0	17,5		
2008	561	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	85	3,6	4,2	16,5	117,8	0	
		КРУПА ГРЕЧЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	1	16,5	88,8		
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,9	58,9	0	0	0,0		
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	3,2	0	29,0		
2008	501	КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ	200	0	0	15,3	63,4	50,0	
		БРУСНИКА	15	15	0	0,7	3,9		
		КРАХМАЛ	6	6	0	0	0,0		

2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100	0,1	0	5,9	22,1	1,0
		БРУСНИКА	7	0,1	0	1,0	2,7	1,0
		САХАР	5	0	0	4,9	19,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	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	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	3,9	3,4	0	46,1	
		КАРТОФЕЛЬ	86	1,2	0,2	9,5	45,0	
		СВЕКЛА	110	1,3	0,1	7,3	34,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	25	0,3	0	1,3	6,6	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	0,2	1,1	0,2	14,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	0	2,9	0	26,2	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	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	13	2,7	0	92,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	0	4,9	0	43,7	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	9	0,8	0,9	0	11,4	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	0,1	0	0,7	3,3	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	0,1	0,8	0,2	10,0	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008	539	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	4,4	29,8	175,4	10,2
		КАРТОФЕЛЬ	260	3,5	0,7	28,8	135,9	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	0	3,2	0	29,0	
2008	126	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58,1	50,0
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	15	0	0	14,6	58,1	

				0,05		0,05		0		0		0		0,0
				210		210		0		0		0		0,0
2008	140			50		50		3,3		0,4		21,2		102,0
				50		50		3,3		0,4		21,2		102,0
								28,1		20,9		88,6		105,0
Полдник (время приема 15.30-16.00)														
2008	563				160			3,5		4,8		32,9		196,8
				30		30		3		0,3		20,6		95,7
				20		20		0,5		2,9		0,7		40,0
				12		12		0		0		11,6		46,5
				2		2		0		1,6		0		14,6
				9		9		0,8		0,9		0		11,4
2008	434				200			5,8		5,0		8,0		106,0
				200		200		5,8		5,0		8,0		106,0
								9,6		9,3		42,8		306,6
Ужин (время приема 18.30-19.00)														
2008	214				80			5,1		8,1		2,4		103,2
				50		50		1,5		1,3		2,3		26,2
				3		3		0		2,9		0		26,2
				40		40		3,6		3,9		0,1		50,8
2008	508				114,5			1,1		2,0		5,6		46,2
				150		114,5		1		0,1		5,1		26,3
				2		1,7		0,1		0		0,5		2,4
				2		2		0		1,9		0		17,5
2008	139/1				50/5			1,5		0,1		9,7		46,0
				5		5		0		4,0		0		36,5
				50		50		3,7		0,3		24,3		114,8
2008	505				200			2,3		1,9		13,6		81,8
				0,5		0,5		0,1		0		0,2		1,2

					60	60	2,2	1,9	3,7	41,9	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ			10	10	0	0	9,7	38,7	
		САХАР ПЕСОК			140	140	0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ					20,3	13,7	66,1	471,8	6,8
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					69,3	61,9	264,6	1 889,6	138,2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 13

Сборник рецептов	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 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	0,0	
		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	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,0	15,4	116,0	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	0,0	
		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	0	11,6	46,5	4,2

2008	126	БАНАН	100	80	0	0	0	0	11,6	46,5	47,0
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100		0,6	0,3	0,3	23,0	107,7		
		ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,3	0,3	4,2	24,8		
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0	0,0		
					0,9	0,3	0,3	34,6	147,2		51,2
Обед (время приема 12.00-13.00)											
2008	62	МОРСКАЯ КАПУСТА	45		0,4	0,4	0	0	1,6		1,0
		МОРСКАЯ КАПУСТА	50	45	0,4	0,4	0	0	1,6		
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250		8,7	9,4	9,4	18,7	198,5		16,1
		ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	40,7	30,53	5,5	4,8	4,8	0	64,6		
		КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	0,3	11,1	52,3		
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43	34,4	0,6	0	0	1,6	9,3		
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0	0,8	4,0		
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0	0,3	1,9		
		СВЕКЛА	38	29,45	0,4	0	0	2,5	12,0		
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0	0,5	2,4		
		МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	0	1,6	7,9		
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	2,9	0	26,2		
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	1,4	0,3	17,9		
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0	0,0		
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0	0,0		
2008	266	ПЛОВ 2	220		17,6	17,3	17,3	29,4	344,7		2,1
		ГОВЯДИНА Б/К	95,1	80,26	14,5	12,4	12,4	0	169,8		
		КРУПА РИСОВАЯ	37	36,63	2,5	0,4	0,4	26,3	118,3		
		МОРКОВЬ	45	34,88	0,5	0	0	2,3	11,8		
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0	0,8	4,0		
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	1,6	0	14,6		
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	2,9	0	26,2		
2008	126	КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200		0,4	0,1	0,1	24,7	102,8		50,0
		СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	18	18	0,4	0,1	0,1	10,1	44,7		
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	0	14,6	58,1		
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0	0,0		
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0	0,0		
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50	3,3	0,4	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	0,4	21,2	102,0		
					30,1	27,2	27,2	92,6	741,5		69,4

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ДЕНЬ 14

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 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	0,0	
		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	0,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	6,7	15,5	131,0	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	30,0
		АПЕЛЬСИН	100	70	0,6	0	5,7	30,1	30,0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100		1,1	0,1	12,2	54,3	0
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	1,1	0,1	12,2	54,3	
					1,7	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

2008	433	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
		КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,6	4,6	19,1	139,7	0,9	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69	69	0	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	6,0	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	5,9	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	7,0	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	4,0		
		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	0,0		
		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	2,0	151,2	1,0	
		ГОВЯДИНА Б/К	67,9	57,31	10,4	8,9	0	121,2		
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0		
		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		0	0	0	0,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	573	СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	80		1,3	5,0	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	23,0	107,7	50,0
		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	0,0	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					29,2	28,1	89,1	732,9	58,9
Полдник (время приема 15.30-16.00)									
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ 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
		ДРОЖИ	2	2					
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	45	45	6,2	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 НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7	
					12,8	15,4	43,0	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	0

		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШЕГО СОРТА	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	19	18,61	4,6	3,6	0	69,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	544	ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ	95		1,6	0,2	1,9	15,0	7,6
		ФАСОЛЬ (СТРУЧОК)	100	95	1,6	0,2	1,9	15,0	
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1,0	0,2	19,8	85,8	
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	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	70,0	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 ГРЕЧЕВАЯ	200		7,0	8,2	25,1	202,9	1,6
		КРУПА ГРЕЧЕВАЯ	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	0,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		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 ВЫСШЕГО СОРТА 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
		II Завтрак (время приема 10.30-11.00)						
2008	570	ФРУКТЫ	84		0,3	0,3	8,7	39,5
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
		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
		Обед (время приема 12.00-13.00)						
2008		ОГУРЦЫ КОНСЕРВА СВЕЖИЕ	35	35	0,3	0	0,6	4,6
		ОГУРЕЦ	35	35	0,3	0	0,6	4,6
2008	537	СУП ЯКУТСКИЙ	250		8,7	7,2	22,7	190,2
		ГОВЯДИНА I 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	0,0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0
2008	543	СОЛЯНКА С МЯСОМ	226		8,2	13	10,4	198,8
		ГОВЯДИНА I 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	17,6	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

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. Сезон : осенне-зимний, весенне-летний
46
ДЕНЬ 17**

2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	11,6	46,5	50
		СУХОФРУКТЫ	18	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	12	0	0	11,6	46,5	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0	0	0	0,0	50,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
			20,5	20,6	66,5	542,1	80,5	
Полдник (время приема 15.30-16.00)								
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ, ЖИРНОСТЬ 2,5%	180	6,1	4,5	9,9	109,8	0,07
		КЕФИР 2,5% жирности	180	6,1	4,5	9,9	109,8	0,07
2008		ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	
		ПРЯНИКИ	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	6,0	19,49	37,3	387,6	
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	150	3,4	13,1	4,4	245,9	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	11	0,9	0,97	0,03	12,7	
		МОЛОКО натуральное, жирность 2,5%	20	0,6	0,5	1	10,5	
		КРУПА МАННАЯ	10	1	0,1	6,9	31,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	0	4,9	2	3,6	
		ДЖЕМ	20	0,1	0	14,2	55,1	
		САХАР	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	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	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	58,45	68,39	268,23	1981,2	90,1	

Сборник рецептов	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 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 НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	522	ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ ВАРЕНОЕ	40	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	35	2,3	5	15,4	116	
		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	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	0,0	
		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	72,0	581,0	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. I КАТЕГ.	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		КАРТОФЕЛЬ	86	60,2	1,2	0,2	2,5	45	

				17,6			0,2	0	1,2	5,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,7	14,4	14,78		0,3	0	1,3	6,6	9,2
		МОРКОВЬ					1,1	0,2	6,8	41,8	
		КАРТОФЕЛЬ	80		56		1,9	1	9,6	54,6	
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ «ПЕРКУЛЕС»	16		16		0,2	0	0,5	2,7	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	20		20		0,2	1,4	0,3	17,9	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9		9		0	1,9	0	17,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2		2		0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150		150		0	0	0	0,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6		6		0	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	13,9	27	287	0,28
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫРЛЯТА 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 НЕ СОЛЕННОЕ	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	0,3	2,1	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	
		АСКОРЕЙНОВАЯ КИСЛОТА	0,05		0,05		0	0	0	0,0	50,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200		200		0	0	0	0	
2008	139/140	ХЛЕБ РЖАНОЙ/ ПШЕНИЧНЫЙ		50		3,3	0,4	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50		50		3,3	0,4	21,2	102,0	
						26,8	22,9	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 ВЫСШОРТ	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	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ 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 ЗЕЛЕНЬИЙ СЛАДКИЙ	75	0,7	0,1	2,7	14,2		
		ФАСОЛЬ (СТРУЧКОВАЯ)	100	2,2	0,3	2,6	20,1		
		МОРКОВЬ	18	0,2	0	1	14,8		
		СЫР РОССИЙСКИЙ	16	3,5	4,5	0	54,8		
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	0	4,9	0	43,7		
		СОСИСКИ	70	7,5	16,1	0,3	176,3		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА ВЫСШ.СОРТ	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	0,2	1,2		
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	0	0	0	0,0		
		ЛИМОН	14	8,4	0	0,3	2,8		
		САХАР ПЕСОК	10	0	0	9,7	38,7		
			ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18	25,9	41,1	16,5
			73,4	80,09	280,81	2143,33	91,37		

Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний.
День 18

Сборник рецептов	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	22	21,7	5,2	6,16	20,54	158,8	1,62
		КРУПА ПШЕННАЯ ПОЛТАВСКАЯ	49	49	2,4	0,3	14,4	69,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	5	4,0	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ ПЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	0,4	0	36,3	

2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30	2,3	5	15,4	116
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	0	4,1	0	37,4
2008	505	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	5,2	4,6	18,1	135,8
		МОЛОКО	180	5	4,4	8,3	94,3
		ЧАЙ	1	0,2	0,2	0,1	2,8
		САХАР ПЕСОК	10	0	0	9,7	38,7
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	0	0	0	0
				12,62	15,6	54,04	410,6
		II Завтрак (время приема 10.30-11.00)					
2008	570	ФРУКТЫ	114	0,5	0,3	11,8	53,7
		ГРУШИ	114	0,5	0,3	11,8	53,7
2008	126	НАПИТОК ШИПОВНИКА	100	0,2	0,3	12,3	45,6
		ШИПОВНИК	8	0,2	0,3	4,2	25,5
		САХАР	7	0	0		20,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	0	0	0	0
				0,7	0,6	24,1	99,3
		Обед (время приема 12.00-13.00)					
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	8,4	8,3	14,2	201,7
		ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	40	5,4	4,7	0	63,4
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	0,1	0	0,2	1,3
		КАРТОФЕЛЬ	86	1,2	0,2	2,5	45
		КРУПА РИСОВАЯ	13	0,9	0,1	9,2	41,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	0,2	0	1,2	5,9
		МОРКОВЬ	18	0,2	0	1,0	4,8
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	0,2	1,4	0,3	17,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	0	1,9	0	17,5
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	0	0	0	0,0
		ЧЕСНОК	2	0,1	0	0,5	2,4
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	0,1	0	0,3	1,9
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	0	0	0	0,0
2008	272/35	КОТЛЕТА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	80/30	14,6	16,47	4,23	227,2
		ГОВЯДИНА	85	12,9	11,2	0	1,8

				24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
		МОРКОВЬ		17,6	14,78	0,2	0	1,2	5,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ		11	11	0,9	0,97	0,03	12,7	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ		9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		3	3	0	2,9	0	26,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ								0,9
2008	561	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130		3,3	4,4	23,8	148,2	
		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	0,0	
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	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
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	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ 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 СУХАРИХ	70	12,7	8,94	10,6	126,6	12,6
		РЫБА ЧИР/МУКСУН/КЕТА/КИЖУЧ	71,6	48,9	3,04	0	65,2	
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	78	50,7	0,1	3,2	19,7	
		МОРКОВЬ	26	20	0	1,4	6,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	3,8	0	34,8	
		СУХАРИ	10	10	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	9,9	39,9	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0	0,2	1,2	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	4,8	18,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	0	0	0	0	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1859	63,8	67,91	252,17	1832,8	94,9

Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний.

День 19

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	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 НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		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 НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	

2008			13	12,61	2,8	3,6	0	44,5	
432	СЫР РОССИЙСКИЙ								
	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	0,0	
	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	ФРУКТЫ		155		2,3	0,8	32,6	149,2	
	БАНАН		155	155	2,3	0,8	32,6	149,2	
2008	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	ЩИ СО СМЕТАНОЙ		250		8,9	8,4	18,4	188,9	31,6
	ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ		40	30	5,4	4,7	0	63,4	
	КАПУСТА БЕЛОКАЧНАЯ		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	0,0	
	ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)		5	4	0,1	0	0,3	1,9	
	ЧЕСНОК		2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	КНЕЛИ СО СМЕТАНЫМ 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 ВЫСШОРТ		2	2	0,2	0	1,4	6,5	
	СМЕТАНА 15 % ЖИРНОСТИ		10	10	0,3	1,5	0,4	20	

2008	573	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	24	23,76	2,9	0,8	13,2	71	
		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	0,0	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
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	102,0	
					32,2	30,67	91,23	778,0	61,25
Полдник (время приема 15.30-16.00)									
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25		1,9	2,5	18,6	104,3	0
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ. ЖИРНОСТЬ 2,5%	180	180	4,5	3,9	7,4	84,8	
					6,4	6,4	26	189	0
Ужин (время приема 18.30-19.00)									
2008	117	КАРТОФЕЛЬНАЯ КОТЛЕТА	150		2,62	3,87	18,23	137,37	10,4
		КАРТОФЕЛЬ	188	131,6	1,12	0,1	17,2	60,37	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	11	11	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	
		МАСЛО СЛАДКОЕ СЛИВОЧНОЕ	5		0	0,4	0	36,3	
2008	572	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	78	78	0,9	0,2	2,9	18,7	
2008	505	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200		2,5	2	13,6	84,4	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85		2,4	2	3,7	44,5	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	

2008	139/140/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ ВЫСШ СОРТ С МАСЛОМ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	0,04
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	0	4,9	13,6	84,4	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ ВЫСШ СОРТ	25	1,8	0,2	12,1	57,4	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		7,82	6,27	46,83	237,87	10,44
				63,82	63,12	265,56	1903,07	75,5

**Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний.
День 20**

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 ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС»	250		7	9	26,4	214,4	1,96
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ	25	25	3	1,6	15	85,4	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5	15,5	116,0	0,1
		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	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	
		САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	4,2	8	89	
					14,3	18,4	61,6	468,7	2,46
II Завтрак (время приема 10.30-11.00)									
2008	570	ФРУКТЫ	114	114	0,5	0,3	11,8	53,7	10
		ГРУША	114	114	0,5	0,3	11,8	53,7	

2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100	0,05	0	7,63	29,05	
		БРУСНИКА	10	0,05	0	0,35	2,65	
		САХАР	7	0	0	7,3	29,05	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	0	0	0	0	
				0,55	0,3	19,43	82,75	
							10	
		Обед (время приема 12.00-13.00)						
2008	572	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	68	0,5	0,1	1,6	9,2	
2008	521	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	7,0	8,3	17,6	178	
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТР. I КАТЕГОРИИ	33	4,3	3,7	0	52,7	
		КАРТОФЕЛЬ	100	1,4	0,3	11,1	52,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	0,1	0	0,7	3,3	
		СВЕКЛА	40	0,5	0	2,6	12,8	
		СМЕТАНА 15%ЖИРНОСТИ	9	0,2	1,4	0,3	15,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	0	2,9	0	26,2	
		МОРКОВЬ	25	0,3	0	1,3	6,6	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	0	0	0	0,0	
		ЧЕСНОК	2	0,1	0	0,5	2,4	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	0,1	0	0,3	1,9	
2008	526	РЫБНОЕ СУФЛЕ ЧИР/МУКСУН/КЕТА/КИЖУЧ С РИСОМ	150	17,5	12,9	28,3	300,8	
		РЫБА ЧИР/МУКСУН/КЕТА/КИЖУЧ	100	13,3	4,3	0	91	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	0,2	0	1,2	5,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	0	2,9	0	26,2	
		МОРКОВЬ	24	0,2	0	1,3	6,3	
		КРУПА РИСОВАЯ	35	2,3	0,3	24,8	111,9	
		МОЛОКО ПОСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	20	0,6	0,5	1	10,5	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	10	0,9	0,97	0,03	12,7	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	36,3	
2008	529	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	18,8	78,2	
		ЯБЛОКИ	50	0,2	0,2	4,2	20,2	
		САХАР ПЕСОК	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	0	0	0	0,0	
2008	139/140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	

