1 неделя – понедельник от 3 – 7 лет												
№	Наименование блюд	Масса порции	Нетто	Химический состав			Ккалл	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
1	каша манная молочная	200										
	манная крупа		20									
	молоко 3,2 %		70									
	вода		94									
	сахар		5									
	масло сливочное		5									
	Итого:			6,53	4,60	36,9	215,00	0,06	0,09	0,20	78,66	0,42
2	Чай	200										
	чай заварка		50									
	сахар		10									
	вода		200									
	итого:			---	----	11,44	45,8	---	----	----	1,42	0,54
3	печенье	20	20	1,6	2,2	14,8	83,0	0,12	0,14	6,0	68,0	3,0
	Итого в завтрак			8,13	6,8	63,14	343,8	0,18	0,23	6,2	148,08	3,96
	обед											
1	Салат из варёной свёклы	50\5										
	свёкла		48									
	итого:			0,68	2,3	2,92	35,0	0,01	0,02	0,95	15,91	0,62
2	Суп рыбный	250										
	треска		54									
	картофель		113									
	морковь		10									
	лук репка		10									
	масло сливочное		5									
	итого:			9,57	4,5	13,30	131,8	0,15	0,08	5,54	31,8	1,40
3	тефтели мясные с гречей	150\70										
	мясо говядина		49									

	хлеб пшеничный		10									
	масло сливочное		2									
	лук репка		23									
	масса п\ф		83									
	масса готовая		70									
	соус		30									
	итого:			9,15	8,60	8,19	146,8	0,04	0,05	0,80	20,2	0,86
5	греча		60									
	масло сливочное		6									
	вода		102									
	итого:			1,99	7,0	38,64	224,9	0,11	0,08	---	13,9	4,49
6	компот из яблок	200										
	яблоки		27									
	сахар		20									
	вода		173									
	итого:			0,04	---	30,2	122,5	---	---	3,47	4,26	0,53
	хлеб ржаной	60	60	4,9	0,7	28,0	135,1	0,07	0,07	--	2,8	0,07
	итого в обед			26,33	23,1	121,6	664,3	0,38	0,3	10,76	88,87	6,57
	полдник											
1	омлет с зелёным горошком	200										
	яйцо		90									
	молоко 3,2 %		90									
	масло сливочное		5									
	зелёный горошек		44									
	итого:			15,4	15,8	7,7	234,12	0,21	0,5	2,73	125,13	11,32
2	кисель	200										
	Кисельный конц.		24									
	сахар		10									
	вода		190									
	итого:			1,36	----	29,02	121,5	---	---	---	0,7	10,0
3	хлеб пшеничный	60	60	4,2	0,6	24,0	135,8	0,12	0,4	---	13,8	1,2
4	Фрукты	60	60									

	итого в полдник:			20,96	16,4	60,72	491,4	0,33	0,9	2,73	139,63	22,52
	итогов день:			**55,42**	**46,3**	**245,5**	**1499,5**	**0,89**	**1,43**	**16,7**	**376,58**	**33,05**

1 неделя – вторник от 3 – 7 лет												
№	Наименование блюд	Масса порции	Нетто	Химический состав			Ккалл	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
1	каша 5 злаков	200										
	5 злаков		24									
	молоко 3,2 %		97									
	вода		67									
	сахар		5									
	масло сливочное		5									
	Итого:			6,97	4,66	39,35	227,20	0,06	0,11	0,28	112,6	0,87
2	Чай с молоком	200										
	чай заварка		40									
	сахар		10									
	молоко 3,2 %		47									
	вода		100									
	итого:			1,32	6,62	15,8	68,50	0,01	0,03	0,56	53,09	0,91
3	хлеб пшеничный с маслом	60										
	хлеб пшеничный		60									
	масло сливочное		10									
	итого			4,86	45,3	28,98	271,0	0,05	0,03	---	9,6	0,39
	Итого в завтрак			13,15	56,58	84,13	566,7	0,12	0,17	0,84	175,29	2,17
	обед											
1	Салат из капусты с морковью	50\5										
	морковь		5									
	капуста		42									
	масло растительное		5									
	сахар		2,5									
	Итого:			0,82	4,54	4,82	55,98	0,015	0,015	7,66	19,43	0,29
2	суп овощной со сметаной с зелёным горошком	250										
	капуста		20									
	картофель		50									

	морковь		10									
	лук репка		10									
	зелёный горошек		7,5									
	масло сливочное		5									
	сметана		12,5									
	Вода		188									
	Итого:			2,21	6,2	11,3	109,5	0,06	0,04	5,3	23,20	0,68
3	Гуляш с рисом	150\70										
	Рис		54									
	Масло сливочное		7									
	Итого:			3,63	5,08	33,3	193,5	0,09	0,04	---	3,31	0,52
	Мясо говядина 1 кат		111									
	Масло сливочное		6,5									
	Лук репка		14									
	То мат паста		11									
	Мука		4									
	Масса тушёная мяса		70									
	Масса соуса		50									
	лук репка											
	итого:			19,5	20,81	3,81	280,5	0,07	0,09	0,66	13,1	2,11
3	Компот из с\ф	200										
	сухофрукты		30									
	сахар		15									
	вода		190									
	итого:			0,56	----	27,40	111,8	0,01	0,01	0,15	56,4	1,6
	хлеб пшеничный	60	60	4,9	0,7	28,0	135,1	0,07	0,07	---	2,8	0,07
	Итого в обед			13,67	27,33	81,23	580,08	0,35	1,065	13,6	115,6	5,27
	Полдник											
1	картофельное пюре с сельдью матье	150\25										
	картофель		126									
	молоко 3,2 %		23									
	масло сливочное		6									
	итого:			2,04	5,0	21,0	137,13	0,14	0,06	5,18	34,3	0,99
2	сельдь		25									

	лук репка		2									
	итого			2,1	2,20	0,78	31,32	0,1	0,02	0,81	10,6	0,20
3	чай	200										
	Заварка чай		50									
	сахар		10									
	вода		200									
	итого:			---	----	11,44	45,8	---	---	---	1,42	0,54
4	Хлеб пшеничный	60	60	4,2	0,6	24,0	135,8	0,12	0,36	---	13,8	1,2
	Итого в полдник:			8,34	7,8	57,2	350,05	0,36	0,44	6,61	60,12	29,3
	Всего в день			**35,16**	**91,71**	**222,56**	**1496,8**	**0,83**	**16,75**	**21,05**	**350,9**	**36,74**

1 неделя – среда От 3-7 лет												
№	Наименование блюд	Масса порции	Нетто	Химический состав			Ккалл	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
1	Каша «Дружба» молочная	200										
	рис		15									
	пшено		11									
	молоко 3,2 %		102									
	вода		70									
	сахар		50									
	итого:			4,91	4,68	24,67	160,40	0,09	0,12	0,28	108,9	0,71
2	какао с молоком	200										
	какао порошок		3									
	молоко 3,2 %		100									
	вода		110									
	сахар		10									
	итого:			2,61	0,45	25,95	118,3	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51
3	хлеб пшеничный с маслом	60\10	60\10	4,86	45,53	28,98	278,0	0,65	0,03	--	9,6	0,39
	Итого в завтрак:			12,38	50,66	79,6	556,7	0,77	0,22	0,93	235,89	1,61
	обед											
1	салат из свежих огурцов	50\5										
	свежие огурцы		45,5									
	масло растительное		5									
	итого:			0,37	4,54	1,14	46,86	0,005	0,015	0,46	6,96	0,23
2	суп крестьянский	250										
	капуста		30									
	картофель		25									
	перловка		10									
	морковь		10									
	лук репка		10									
	сметана		10									
	масло растительное		5									

	бульон		212									
	итого:			2,21	5,95	12,90	114,0	0,06	0,04	5,0	26,0	0,58
3	овощное рагу с м	150\70										
	картофель		58									
	морковь		17									
	капуста		37									
	масло сливочное или растительное		8									
	лук репка		6									
	бульон		34									
	масса готовая рагу		150									
	итого:			2,52	11,44	13,21	166,5	0,09	0,10	11,55	40,0	0,84
	мясо тушёное	70										
	итого:			17,9	12,97	0,42	190,4	0,06	0,08	0,09	8,3	21,13
4	Компот «Ассорти»	200										
	яблоки свежие		50									
	лимон		7									
	вода		180									
	сахар		20									
	итого:			0,25	0,21	25,4	104,3	0,01	---	2,70	9,30	0,34
5	хлеб ржаной	60	60	4,9	0,7	28,0	135,1	0,07	0,07	---	2,8	0,07
	итого в обед		27,9	27,9	35,81	79,07	652,9	0,295	0,305	17,1	84,06	22,85
	полдник											
1	оладьи с джемом	150\15										
	мука пшеничная в\с		85									
	яйцо		4									
	молоко 3,2 %		85									
	дрожжи		25									
	сахар		3									
	масло растительное		9									
	масса готовая оладьи		150									
	джем		15									
	итого			11,0	17,02	81,4	522,8	0,15	0,16	0,22	112,1	1,77
2	чай	200										
	чай заварка		50									
	сахар		10									

	вода		200									
	итого:			--	--	11,44	45,8	--	--	--	1,42	0,54
	итого в полдник:			11,0	17,02	92,84	568,6	0,15	0,16	0,22	113,5	2,31
	итогов день:			**52,3**	**103,5**	**251,2**	**1778,2**	**1,215**	**0,69**	**18,3**	**433,2**	**26,8**

1 неделя – четверг от 3 – 7 лет												
№	Наименование блюд	Масса порции	Нетто	Химический состав			Ккалл	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
1	каша геркулесовая	200										
	геркулес		25									
	молоко 3,2 %		107									
	вода		69									
	сахар		5									
	масло сливочное		5									
	Итого:			6,33	6,00	28,33	192,6	0,12	0,12	0,30	120,4	0,98
2	чай с молоком	200										
	чай заварка		40									
	сахар		10									
	молоко 3,2 %		80									
	вода		67									
	итого:			2,08	0,03	13,9	64,13	0,02	0,06	0,90	91,07	0,94
3	хлеб пшеничный с маслом	60\10										
	итого			4,9	45,53	28,98	278,0	0,65	0,03	---	9,6	0,39
	Итого в завтрак			13,31	51,56	71,21	534,73	079	0,21	1,2	221,07	2,31
	обед											
1	Салат «Заря»	50\5										
	свёкла варёная		29									
	зелёный горошек		9									
	лук репка		5									
	яйцо 1 кат		5									
	масло растительное		5									
	итого:			0,69	5,54	3,53	73,93	0,02	0,04	4,0	16,22	0,61
2	Рассольник по-домашнему	250										
	Картофель		75									
	Капуста		20									
	морковь		10									

	лук репка		10									
	огурцы солёные		15									
	бульон		175									
	масло сливочное		5									
	сметана		10									
	итого:			2,34	6,04	12,97	115,7	0,07	0,05	6,58	46,9	0,93
3	Макароны с колбасой	150\50										
	макароны		51									
	масло сливочное		7									
	итого:			5,49	5,29	31,27	187,9	0,04	0,01	---	11,4	0,91
4	колбаса отварная	50		5,5	11,0	---	126,0	1,25	0,08	---	20,0	0,85
5	хлеб ржаной	60	60	4,9	0,7	28,0	135,1	0,07	0,07	---	2,8	0,07
6	кисель	200										
	Кисельный конц.		24									
	сахар		10									
	вода		190									
	итого:			1,36	---	29,02	121,5	---	---	---	0,68	10,0
	итого в обед:			20,52	28,57	104,8	638,1	1,45	0,25	10,58	98,0	13,4
	Полдник											
1	сырники творожные вареньем	150\20										
	творог		135									
	яйцо		5									
	сахар		15									
	мука пшеничная в\с		20									
	масса п\ф		170									
	масса готовая сырников		150									
	варенье		20									
	итого:			24,3	5,24	35,6	287,1	0,08	0,30	0,61	120,5	0,74
2	чай											
	чай заварка		50									
	сахар		10									
	вода		200									
	итого			---	--	11,44	45,8	--	---	---	1,42	0,54
	итого в полдник:			24,3	5,24	47,04	333,0	0,08	0,30	0,61	121,9	1,28

	итогов день:			**58,13**	**85,4**	**223,05**	**1505,8**	**2,32**	**0,66**	**12,4**	**440,9**	**17,0**

1 неделя – пятница от 3 -7 лет												
№	Наименование блюд	Масса порции	Нетто	Химический состав			Ккалл	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
1	каша пшённая молочная	200										
	пшено		25									
	молоко 3,2 %		100									
	вода		67									
	сахар		5									
	масло сливочное		5									
	Итого:			6,04	5,5	31,32	198,9	0,14	0,12	0,28	111,2	1,32
2	кофейный напиток с молоком	200										
	кофейный напиток		2									
	сахар		10									
	молоко 3,2 %		100									
	вода		120									
	итого:			2,789	0,64	19,80	90,6	0,03	0,07	1,0	113,8	0,14
3	хлеб пшеничный с маслом и сыром	50\10\20										
	итого			9,44	16,02	14,5	139,8	0,08	0,1	0,20	264,4	0,78
	Итого в завтрак			18,27	22,16	65,62	429,3	0,25	0,29	1,48	509,4	2,24
	обед											
1	Салат из моркови	50\5										
	морковь		44									
	Масло растительное		5									
	сахар		1,5									
	итого:			0,75	4,54	4,53	61,29	0,025	0,025	0,88	10,73	0,3
2	Суп гороховый	250										
	горох		20									
	Картофель		50									
	морковь		10									
	лук репка		10									
	масло сливочное		5									
	бульон		175									

	итого:			5,77	4,19	15,70	123,60	0,11	0,04	3,13	12,26	0,67
3	голубцы ленивые с соусом	220										
	рис		25									
	капуста		150									
	лук репка		5									
	говядина		60									
	масло растительное		7									
	сметана		15									
	вода		15									
	мука		5									
	масло сливочное		2									
	итого:			11,32	18,6	9,12	249,8	0,08	0,06	3,06	36,2	1,44
4	компот из яблок и апельсин	200		5,5	11,0	---	126,0	1,25	0,08	---	20,0	0,85
	апельсины		40									
	яблоки		30									
	сахар		20									
	вода		20									
	итого:			0,43	0,18	27,84	114,7	0,02	---	7,20	15,44	0,28
5	хлеб ржаной			4,9	0,7	28,0	135,1	0,07	0,07	---	2,8	0,07
	итого в обед:			23,0	28,21	85,2	684,5	0,305	0,2	14,3	77,3	2,76
	Полдник											
1	Винегрет	200										
	картофель		44									
	свекла		30									
	морковь		20									
	огурцы солёные		60									
	лук репка		30									
	масло растительное		20									
	итого:			2,5	18,3	13,9	230,5	0,08	0,06	3,28	39,6	1,16
2	чай	200										
	чай заварка		50									
	сахар		10									
	вода		200									
	итого			---	--	11,44	45,8	--	---	---	1,42	0,54

3	хлеб пшеничный	60	60	4,2	0,6	24,0	135,8	0,12	0,36	---	13,8	1,2
4	Фрукты	60	60									
	итого в полдник:			6,72	18,9	49,34	412,1	0,2	0,42	3,28	54,8	2,9
	итогов день:			**48,0**	**60,27**	**199,7**	**1525,9**	**0,76**	**0,91**	**19,06**	**641,5**	**7,9**

2 неделя – понедельник от 3 до 7 лет												
№	Наименование блюд	Масса порции	Нетто	Химический состав			Ккалл	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
1	Каша кукурузная молочная	200										
	Крупа кукурузы		25									
	вода		68									
	Молоко 3,2		100									
	сахар		5									
	Масло сливочное		5									
	Итого:			7,44	4,65	32,5	201,50	0,13	0,12	0,28	114,70	1,09
2	чай	200										
	Чай		50									
	сахар		10									
	вода		200									
	Итого:			--	--	11,44	45,8	--	--	--	1,42	0,54
	Печенье	20	20	1,6	2,2	14,8	83,0	0,12	0,14	6,0	68,0	3,0
	Итого в завтрак:			9,04	6,85	58,74	330,3	0,25	0,26	6,28	184,12	4,63
	Обед											
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	50\5										
	Свежие помидоры		24									
	Свежие огурцы		18									
	Лук репка		6									
	Масло растительное		5									
	Итого:			0,48	2,31	1,54	28,9	0,02	0,02	5,43	6,24	0,36
	Щи из свежей капусты со сметаной	250										
	капуста		50									
	картофель		30									
	морковь		10									
	Лук репка		10									
	Масло сливочное или		5									

	растительное											
	бульон		200									
	сметана		10									
	Итого:			2,09	5,7	7,2	88,3	0,02	0,04	8,33	30,25	0,73
3	Кура отварная с картофельным пюре	150\70										
	Кура 1 кат		100									
	морковь		2									
	Масса отварная куры		70									
	Масло сливочное		5									
	соус		50									
	Итого:			16,34	14,22	0,94	197,2	0,03	0,09	0,80	20,23	1,38
4	Картофельное пюре		126									
	Молоко 3,2 %		23									
	Масло сливочное		5									
	Итого:			2,04	5,07	20,97	137,13	0,13	0,06	5,2	34,3	0,99
5	Кисель	200										
	Кисельный концент.		24									
	сахар		10									
	вода		190									
	Итого:			1,36	---	29,02	121,5	---	---	----	0,69	10,0
6	Хлеб ржаной	60	60	4,9	0,7	28,0	135,1	0,07	0,07	---	2,8	0,07
	Итогов обед:			27,41	27,94	87,67	708,13	0,27	0,28	19,76	94,51	13,53
	Полдник											
1	Блинчики с маслом	150\10										
	Мука м\с		66									
	Молоко 3,2 %		110									
	Яйцо		10									
	Сахар		4									
	Масло сливочное		5									
	Масса теста		195									
	Масло растительное		5									
	Масса готовая блинов		150									
	Масло сливочное		10									
	Итого:			10,20	17,58	82,34	528,4	0,13	0,22	0,35	135,7	1,6
2	Чай	200										

	Чай заварка		50									
	Сахар		10									
	Вода		200									
	Итого:			---	---	11,44	45,8	---	---	---	1,42	0,54
	Итого в полдник:			10,20	17,58	93,78	574,2	0,13	0,22	0,35	137,12	2,14
	Итого в день:			46,65	52,37	234,08	1612,63	0,65	0,76	26,39	415,75	20,3

2 неделя – вторник от 3 – 7 лет												
№	Наименование блюд	Масса порции	Нетто	Химический состав			Ккалл	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
1	Каша ячневая	260										
	Крупа ячневая		25									
	Молоко 3,2 %		100									
	Вода		65									
	Сахар		5									
	Масло сливочное		5									
	Итого:			7,23	4,75	26,92	179,38	0,08	0,13	0,28	117,04	0,72
2	Чай с лимоном	200										
	Чай заварка		50									
	вода		150									
	Сахар		15									
	лимон		7									
	Итого:			0,07	0,01	15,31	61,61	--	---	1,16	2,92	0,90
3	Хлеб пшеничный С маслом	60\10	60\10	4,86	45,5	28,8	278,0	0,65	0,03	---	9,6	0,39
	Итого в завтрак:			12,16	50,26	71,21	518,99	0,73	0,16	1,44	129,56	2,01
	Обед											
1	Салат витаминный	50\5										
	Капуста		20									
	яблоко		10									
	морковь		13									
	сахар		2,5									
	Масло растительное		5									
	Итого:			0,57	4,55	5,32	57,62	0,02	0,015	2,89	13,3	0,42
2	Борщ со сметаной капустой и картофелем	250										
	свекла		40									
	капуста		20									
	картофель		20									
	морковь		10									

	Лук репка		5									
	Масло растительное		3									
	бульон		190									
	сахар		2,5									
	сметана		10									
	Итого:			1,79	3,95	7,8	73,8	0,08	0,04	5,51	41,3	0,89
3	Котлета мясная с макаронами	150\70										
	мясо		60									
	Хлеб пшеничный		13									
	Сухари панировочные		8									
	Молоко 3,2 %		16									
	Масса п\ф		87									
	Масло сливочное		5									
	Масса готового изделия		70									
	соус		30									
	Итого:			10,43	8,72	13,81	175,4	0,04	0,06	0,10	22,53	1,13
4	макароны		51									
	Масло сливочное		7									
20	**Итого:**			5,49	5,29	31,3	180,9	0,05	0,01	---	1,39	0,91
5	Напиток из шиповника	200										
	шиповник		20									
	сахар		15									
	вода		230									
	Итого:			0,68	--	23,05	94,9	--	0,01	60,0	5,44	45,8
6	Хлеб ржаной	60	60	4,9	0,7	28,0	135,1	0,07	0,07	--	2,8	0,07
	Итого в обед:			23,86	23,21	81,28	717,72	0,26	0,205	68,5	86,76	8,22
	Полдник											
1	Рис в молоке	200										
	Рис		25									
	Молоко 3,2 %		130									
	вода		30									
	сахар		3									
	масло		4									
	Итого:			5,12	4,48	29,01	176,9	0,10	0,13	1,20	31,84	0,64
2	Кисель	200										
	Кисельный концентрат		24									

	сахар		10									
	вода		190									
	Итого:			1,36	---	29,02	121,5	---	---	---	0,68	10,0
3	Хлеб пшеничный	60	60	4,2	0,6	24,0	135,8	0,12	0,36	---	13,8	1,2
	Итого в полдник:			10,68	5,08	82,03	434,2	0,22	0,49	1,2	46,32	11,84
	Итого в день:			46,7	78,55	234,52	1670,91	1,21	0,855	71,14	262,64	22,07

2 неделя – среда от 3 -7 лет												
№	Наименование блюд	Масса порции	Нетто	Химический состав			Ккалл	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
1	Каша пшеничная молочная	200										
	Крупа пшеничная		25									
	вода		68									
	Молоко 3,2 %		100									
	сахар		5									
	Масло сливочное		5									
	Итого:			7,44	4,65	32,5	201,50	0,13	0,12	0,28	114,70	1,09
2	Какао с молоком	200										
	Какао порошок		3									
	Молоко 3,2%		100									
	вода		111									
	сахар		10									
	итого			2,61	0,45	25,95	118,3	0,03	0,07	0,65	117,4	0,51
3	Печенье	20	20	21,6	2,2	14,8	83,0	0,12	0,14	6,0	68,0	3,0
	Итого в завтрак:			31,65	7,3	73,25	402,8	0,28	0,33	6,93	300,1	4,6
обед												
1	**Салат «розовый»**	50\5										
	Свёкла варёная		20									
	морковь		10									
	Лук репка		7									
	яйцо		10									
	Масло растительное		4									
	Итого:			0,52	3,53	3,25	61,84	0,03	0,06	3,2	20,17	0,65
2	Суп молочный с макаронными изделиями	250										
	Молоко 3,2 %		175									
	вода		55									
	Масло сливочное		3									

	сахар		3									
	Макаронные изделия		20									
	Итого:			6,93	2,30	24,45	146,2	0,08	0,19	1,3	179,4	0,47
3	Котлета рыбная с картофельным пюре	150\70										
	треска		56									
	Хлеб пшеничный		13									
	Молоко 3,2 %		10									
	яйцо		4									
	Масса п\ф		8,3									
	Масло сливочное		1,4									
	Масса готовая котлет		70									
	соус		30									
	Итого:			9,70	3,60	14,0	127,20	0,04	0,05	0,11	26,4	0,43
4	Картофельное пюре	150										
	картофель		126									
	Молоко 3,2 %		23									
	Масло сливочное		5									
	Итого:			2,04	5,01	20,97	137,13	0,13	0,06	5,2	34,3	0,99
5	Напиток клюквенный	200										
	клюква		20									
	вода		201									
	сахар		20									
	Итого:			0,11	0,03	21,07	84,9	--	---	0,75	2,66	0,15
6	Хлеб ржаной	60	60	4,9	0,7	28,0	135,1	0,07	0,07	---	2,8	0,07
	Итого в обед:			24,2	15,17	111,74	692,37	0,35	0,43	10,56	265,73	2,76
	Полдник											
1	Запеканка морковная с творогом	200										
	морковь		125									
	Масло сливочное		10									
	Молоко 3,2%		30									
	манка		20									
	творог		74									
	Яйцо 1 кат		8									
	сахар		8									

	Сухари панировочные		5									
	сметана		5									
	Масса п\ф		230									
	Масса готовая		200									
	соус		50									
	итого			19,08	10,42	32,6	353,0	0,12	0,30	1,32	125,2	1,04
2	Чай	200										
	Чай заварка		50									
	сахар		10									
	вода		200									
	Итого:			---	---	11,44	45,8	---	---	---	1,42	0,54
	Итого в полдник:			19,08	10,42	44,04	398,8	0,12	0,3	1,32	126,62	1,58
	Итого в день:			74,93	32,89	229,03	1493,97	0,75	1,06	18,81	692,45	8,94

2 неделя – четверг от 3-7 лет												
№	Наименование блюд	Масса порции	Нетто	Химический состав			Ккалл	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
1	Каша гречневая молочная	200										
	греча		25									
	Молоко 3,2 %		133									
	вода		27									
	сахар		5									
	Масло сливочное		5									
	Итого:			5,08	5,50	31,42	195,48	0,12	0,19	0,36	152,9	2,38
2	Кофейный напиток с молоком	200										
	Кофейный напиток		2									
	Молоко 3,2 %		100									
	вода		120									
	сахар		10									
	Итого:			2,8	0,04	19,80	90,56	0,03	0,07	1,0	113,80	0,14
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50\5\20	50\5\20	9,44	16,02	14,5	139,8	0,08	0,1	0,20	264,4	0,78
	Итого в завтрак			17,32	22,16	65,72	458,8	0,23	0,36	1,56	531,1	3,3
	обед											
1	**Салат из свежей капусты**	60\5										
	капуста		50									
	морковь		9									
	Масло растительное		3									
	сахар		2									
	итого:			0,64	0,09	8,33	25,85	0,01	0,01	25,15	31,07	0,64
2	свекольник со сметаной	250										
	свекла		64									
	картофель		43.1									

	морковь		10									
	лук репка		11									
	масло сливочное		5									
	сахар		1,6									
	бульон		200									
	томат пюре		4									
	сметана		10									
	итого:			2,20	5,13	11,60	101,4	0,10	0,06	4,55	28,93	1,23
3	суфле куриное с рисом	150\70										
	Кура		123									
	яйцо		13									
	соус молочный		20									
	молоко 3,2 %		15									
	вода		4									
	мука		3									
	масло сливочное		3									
	масса п\ф		75									
	масса готовая суфле		70									
	Итого:			18,6	18,6	1,51	247,4	0,04	0,16	0,67	38,32	1,99
4	рис отварной		54									
	масло сливочное		7									
	итого:			3,63	5,08	33,3	195,5	0,09	0,05	---	3,31	0,52
5	компот из с\ф	200										
	сухофрукты		30									
	сахар		15									
	итого:			0,56	---	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,4	1,6
6	хлеб ржаной	60	60	4,9	0,7	28,0	135,1	0,07	0,07	---	2,8	0,07
	итого в обед:			30,53	29,6	110,14	815,09	0,32	0,36	30,52	160,83	6,05
	полдник											
1	макароны с сыром											
	макароны ф\с		51									
	масло сливочное		7									
	итого:			5,49	5,29	31,27	180,9	0,05	0,01	---	1,39	0,91
2	сыр пошехонский	35	35	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,10	139,2	0,39
3	кисель	200										

	Кисельный концентрат		24									
	сахар		10									
	вода		190									
	итого			1,36	--	29,02	121,5	---	---	---	0,68	0,10
	итого в полдник:			11,57	13,3	67,54	422,3	0,09	0,06	0,1	141,27	1,4
	итого в день:			**59,49**	**65,06**	**243,4**	**1696,19**	**0,64**	**0,78**	**32,18**	**833,2**	**10,75**

2 неделя – пятница от 3 до 7 лет												
№	Наименование блюд	Масса порции	Нетто	Химический состав			Ккалл	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
1	Каша рисовая молочная	200										
	рис		30									
	Молоко 3,2		107									
	вода		71									
	Масло сливочное		5									
	сахар		5									
	Итого:			5,12	4,48	29,07	176,86	0,10	0,13	1,20	31,84	0,64
2	Чай	200										
	Чай заварка		50									
	сахар		10									
	вода		200									
	Итого:			--	--	11,44	45,8	--	--	--	1,42	0,54
3	Хлеб пшеничный с маслом	60\10	60\10	4,86	45,5	28,98	278,0	0,65	0,03	--	9,6	0,39
	Итого в завтрак:			9,98	49,98	69,43	500,66	0,75	0,16	1,2	42,86	1,57
	обед											
1	Салат «солнечный»	50\5										
	морковь		13									
	Сыр пошехонский		11									
	Яйцо 1 кат		5									
	Лук репка		7									
	яблоко		11									
	Масло растительное		4									
	Итого:			0,32	4,05	26,88	94,55	0,025	0,06	3,47	128,8	5,12
2	Суп с фрикадельками картофельный	250										
	картофель		100									

	морковь		12,5									
	Лук репка		7									
	Масло сливочное		2,5									
	бульон		175									
	Фарш для фрикаделек											
	Лук репка		4									
	яйцо		2									
	Вода для фрикаделек		4									
	Масса пулуфабрикат		42									
	готовый фабрикат		31									
	Итого:			7,05	5,60	0,31	79,84	0,02	0,04	0,21	4,38	0,76
	Жаркое по-домашнему	220										
3	Говядина 1 кат		111									
	картофель		114									
	Лук репка		15									
	Масло сливочное		7									
	Томат пюре		7									
	Масса тушёная мяса		70									
	Масса готовая овощей		150									
	Итого:			21,07	18,33	16,85	316,64	0,14	0,13	0,22	20,2	2,84
4	Сок фруктовый	200		2,0	0,20	3,80	25,0	0,01	0,06	8,0	40,0	0,40
5	Хлеб ржаной	60	60	4,9	0,7	28,0	135,1	0,07	0,07	--	2,8	0,07
	Итого в обед			35,34	28,88	75,84	651,13	0,36	0,36	11,9	196,18	9,19
	Полдник											
1	Творожная запеканка с вареньем	200\40										
	Творог		186									
	Манка		13									

	Яйцо		6									
	Сахар		15									
	Сметана		7									
	Сухари		7									
	Масло сливочное		7									
	Масса готовая запеканки		200									
	варенье		7									
	Итого			35,19	8,14	62,66	464,7	0,15	0,41	0,45	171,13	0,09
2	Чай	200										
	Чай заварка		50									
	Сахар		10									
	Вода		200									
	Итого			---	---	11,44	45,8	---	---	---	1,42	0,54
	Итого в полдник			35,19	8,14	74,1	510,5	0,15	0,41	0,45	172,55	0,63
	Итого в день			80,51	87	219,37	1662,29	1,165	0,93	13,55	411,59	11,39