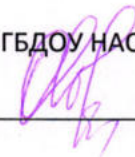


**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 1C592CFC382747B3962725AFAB73D29D
Владелец: Горбатова Ольга Альбертовна
Действителен: с 20.02.2026 до 16.05.2027

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ НАО «ЦРР - ДС «Радуга»


Горбатова О.А.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД
«РАДУГА»

для детей 1,5-3 лет и с 3-7 лет
(с 12 часовым пребыванием в детском саду)

1 день (с 1,5 до 3 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша гречневая	150							47
крупа гречневая		20	20	2,6	0,5	12,00	70,0	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		4	4	0,0	0,0	4,0	15,9	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Чай сладкий	160							1
чай		0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Баранка, сыр	40							112\15
баранки		32	32	2,78	0,32	17,60	84,48	
сыр		8	8	1,84	2,08	0	27,44	
Итого	350	185,7	185,7	10,57	10,02	44,82	320,82	
Суточная калорийность в %							23,2	
Сок яблочный	100	100	100	0,4	0,4	9,80	42	80
Обед								
Салат из свёклы	30							31
свекла		40	30	0,45	0	2,64	13,8	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Рассольник со сметаной	150							32
мясо		16	16	3,20	1,36	0,00	24,80	
картофель		50	35	0,7	0	4,375	19,95	
лук репчатый		5	4	0,06	0,00	0,33	1,64	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
солёные огурцы		10	8	0	0	0,24	0,96	
перловка		3	3	0,27	0,03	2,01	9,3	
сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8	
Картофельная запеканка соус томатный	130\20							157\20
кура		70	70	11,9	5,25	0	98	
картофель		180	130	2,6	0	16,25	74,1	
морковь		5	4	0,05	0,00	0,25	1,16	
яйцо		4	4	0,51	0,38	0,03	5,72	
сухари		8	8	0,70	0,08	4,40	21,12	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
мука пшеничная		5	5	0,5	0,05	3,5	16,5	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,4	82,4	142
Компот из сухофруктов	150							4
сухофрукты		9	9	0,18	0	4,32	20,88	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	520	477	396	24,036	14,922	61,485	486,13	
Суточная калорийность в %							35,1	
Полдник								
Кефир	150	150	150	4,50	3,75	6,00	76,50	50
Банан	80	100	80	0,80	0,00	16,80	69,60	6\н
Пряник	20	20	20	1	1	15,2	72	33
Итого	250	270	250	6,3	4,75	38	218,1	
Суточная калорийность в %							15,8	
Ужин								
Кукуруза консерв.	40	60	40	0,88	0,40	4,48	21,60	19
Котлетки морковные, соус	160\20							124\19
морковь		190	160	2,08	0,16	10,08	46,40	
крупа манная		5	5	0,50	0,05	3,50	16,65	
яйцо		8	8	1,02	0,76	0,06	11,44	
сахарный песок		4	4	0	0	3,99	15,92	
молоко цельное		50	50	1,50	1,60	2,35	30,00	
масло растительное		3	3	0	2,97	0	26,7	
масло сливочное		4	4	0,04	2,88	0,06	26,48	
мука пшеничная		4	4	0,412	0,044	2,8	13,36	
сметана		20	20	0,52	3,00	0,72	32,00	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	135
Кисель ягодный	150							2
брусника		15	15	1,05	0,08	0,90	3,60	
крахмал		4	4	0,02	0,00	3,20	12,00	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	400	403	353	10,628	12,239	54,622	359,23	
Суточная калорийность в %							26,0	
Всего:	1520	1335,7	1184,7	44,7	45,2	198,927	1384,2821	

1 день (с 3-х до 7 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша гречневая	180							47
крупa гречневая		20	20	2,6	0,5	12,00	70,0	
молоко цельное		120	120	3,6	3,84	5,64	72	
сахарный песок		4	4	0,0	0,0	4,0	15,9	
масло сливочное		5	5	0,05	3,60	0,07	33,10	
Чай сладкий	180							1
чай		0,9	0,9	0	0	0	0,0	
сахарный песок		7	7	0	0	6,99	27,9	
Баранка, сыр	40							112\15
баранка		30	30	2,61	0,30	16,50	79,20	
сыр		12	12	2,76	3,12	0,00	41,16	
Итого	400	198,9	198,9	11,62	11,36	45,19	339,24	
Суточная калорийность в %							19,1	
Сок яблочный	100	100	100	0,4	0,4	9,80	42	80
Обед								
Салат из свёклы	50							31
свекла		70	50	0,75	0,00	4,40	23,00	
масло растительное		2	2	0,0	2,0	0,0	17,8	
Рассольник со сметаной	180							32
мясо		20	20	3,8	1,7	0,00	31	
картофель		60	40	0,8	0	5,00	22,8	
лук репчатый		10	9	0,13	0,00	0,74	3,69	
морковь		5	4	0,05	0,00	0,25	1,16	
солёные огурцы		14	12	0,00	0,00	0,36	1,44	
перловка		8	8	0,7	0,1	5,4	24,8	
сметана		10	10	0,26	1,50	0,36	16,00	
Картофельная запеканка соус томатный	160\20							157 20
кура		80	80	13,6	6	0,00	112	
картофель		160	120	2,40	0,00	15,00	68,40	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
яйцо		4	4	0,51	0,38	0,03	5,72	
сухари		10	10	0,87	0,10	5,50	26,40	
масло растительное		2	2	0	1,98	0,00	17,8	
мука пшеничная		5	5	0,5	0,1	3,50	16,5	
томатная паста		3	3	0	0	0,00	1,8	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Хлеб ржаной	50	50	50	3,30	0,55	20,50	103,00	4
Компот из сухофруктов	180							142
сухофрукты		11	11	0,22	0,00	5,28	25,52	
сахарный песок		7	7	0	0	6,986	27,86	
Итого	640	546	460	28,06	17,93	73,84	582,11	
Суточная калорийность в %							32,8	
Полдник								
Кефир	180	180	180	5,4	4,5	7,20	91,8	50
Банан	90	110	90	0,9	0	18,90	78,3	6н
Пряник	30	30	30	1,5	1,5	22,80	108	33
Итого	300	320	300	7,8	6	48,90	278,1	
Суточная калорийность в %							15,7	
Ужин								
Кукуруза консерв.	50	70	50	1,1	0,5	5,60	27	19
Запеканка морковно-творожная, соус сметанный	200\20							14 19
творог		100	100	16	9	3,00	157	
морковь		120	100	1,3	0,1	6,30	29	
крупa манная		10	10	1	0,1	7,00	33,3	
яйцо		8	8	1,02	0,76	0,06	11,44	
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,84	
масло растительное		4	4	0,00	3,96	0,00	35,60	
масло сливочное		6	6	0,06	4,32	0,08	39,72	
мука пшеничная		7	7	0,7	0,1	4,9	23,1	
сметана		20	20	0,52	3	0,72	32	
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,48	0,4	22,00	105,6	135
Кисель ягодный	180							2
брусника		20	20	1,4	0,1	1,20	4,8	
крахмал		6	6	0,03	0	4,80	18	
сахарный песок		7	7	0	0	6,986	27,86	
Итого	490	426	386	26,61	22,31	70,63	576,26	
Суточная калорийность в %							32,5	
Всего:	1830	1490,9	1344,9	74,09	57,6	238,56	1775,71	

2 день (с 1,5 до 3 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша ячневая	150							99
крупа ячневая		20	20	2	0,2	13	62	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		4	4	0,0	0,0	4,0	15,9	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Кофейный напиток с молоком	160							7
кофейный напиток		2,5	2,5	0,15	0,01	2,00	9,25	
молоко цельное		100	100	3	3,2	4,7	60	
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,9	
Бутерброд с маслом	40							2
булка пшеничная		36	36	3,13	0,36	19,80	95,04	
масло сливочное		4	4	0,04	2,88	0,06	26,48	
Итого	350	286,5	286,5	11,672	13,765	53,778	387,69	
Суточная калорийность в %							26,0	
Сок виноградный	100	100	100	0,3	0	14	54	80
Обед								
Салат морковный	30							32
морковь		36	30	0,39	0,03	1,89	8,7	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Суп вермишелевый	150							38
мясо		16	16	3,20	1,36	0,00	24,80	
картофель		60	44	0,88	0	5,5	25,08	
лук репчатый		9	7	0,10	0,00	0,57	2,87	
морковь		25	18	0,23	0,02	1,13	5,22	
вермишель		6	6	0,06	0,06	4,26	20,4	
Тефтели мяс., соус, тушёная капуста	50\10\110							91\20\16
мясо		70	70	14	5,95	0	108,5	
хлеб пшеничный		5	5	0,44	0,05	2,75	13,20	
капуста свежая		130	100	1,20	0,00	5,00	14,00	
лук репчатый		16	13	0,18	0	1,07	5,33	
морковь		20	16	0,21	0,02	1,01	4,64	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
масло растительное		5	5	0	4,95	0	44,5	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
мука пшеничная		5	5	0,5	0,1	3,5	16,5	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,4	82,4	142
Компот из кураги	150							59
курага		9	9	0,45	0	4,5	19,35	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	540	467	399	24,527	17,514	53,64	463,17	
Суточная калорийность в %							31,1	
Полдник								
Снежок	150	150	150	3,9	3,75	16,5	105	51
Печенье домашнее	50							58
мука пшеничная		30	30	3	0,3	21	99	
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16	
яйцо		5	5	0,64	0,48	0,04	7,15	
сахарный песок		3	3	0,00	0,00	2,99	11,94	
масло сливочное		7	7	0,07	5,04	0,098	46,34	
Итого	200	205	205	7,865	11,065	40,987	285,43	
Суточная калорийность в %							19,2	
Ужин								
Суфле рыбное	50							11
рыба		50	50	8	0,1	0	40	
лук репчатый		2	1	0,01	0,00	0,08	0,41	
морковь		12	10	0,13	0,01	0,63	2,90	
хлеб пшеничный		5	5	0,44	0,05	2,75	13,20	
яйцо		5	5	0,6	0,5	0,0	7,2	
масло растительное		3	3	0	2,97	0	26,7	
Картофельное пюре, зел. горошек	110\20							5\19
картофель		140	100	2	0	12,5	57	
молоко цельное		45	45	1,35	1,44	2,115	27	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
зелёный горошек		30	20	0,6	0	1,2	7	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	135
Чай с лимоном	150							260
чай		0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
лимон		3	3	0	0	0,23	1,14	
Мандарин	90	100	90	0	0	6,75	34,2	бн
Зефир	15	15	15	0,15	0	9	63	31
Итого	465	377,7	377	6,76	8,85	54,35	352,22	
Суточная калорийность в %							23,7	
Всего:	1555	1321,5	1267,5	50,82	51,19	202,75	1488,51	

2 день (с 3-х до 7 лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша ячневая	180							99
крупа ячневая		25	25	2,5	0,25	16,25	77,5	
молоко цельное		120	120	3,6	3,84	5,64	72	
сахарный песок		4	4	0	0	3,992	15,92	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Кофейный напиток с молоком	180							7
кофейный напиток		3	3	0,18	0,006	2,4	11,1	
молоко цельное		130	130	3,9	4,16	6,11	78	
сахарный песок		7	7	0	0	6,986	27,86	
Бутерброд с маслом	45							
булка пшеничная		40	40	3,48	0,4	22	105,6	2
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Итого	405	339	339	13,76	15,856	63,518	454,18	
Суточная калорийность в %							23,8	
Сок виноградный	100	100	100	0,3	0	14	54	80
Обед								
Салат морковный	50							32
морковь		60	50	0,65	0,05	3,15	14,5	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Суп вермишелевый	180							38
мясо		20	20	3,8	1,7	0	31	
картофель		65	50	1	0	6,25	28,5	
лук репчатый		10	9	0,13	0	0,74	3,69	
морковь		10	8	0,1	0	0,5	2,3	
вермишель		10	10	0,1	0,1	7,1	34	
Тефтели мяс., соус, тушёная капуста	80\20\130							91\20\16
мясо		80	80	15,2	6,8	0	124	
хлеб пшеничный		10	10	0,87	0,1	5,5	26,4	
капуста свежая		130	100	1,2	0	5	14	
лук репчатый		16	13	0,18	0	1,07	5,33	
морковь		33	27	0,35	0,03	1,70	7,83	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
масло растительное		5	5	0	4,95	0	44,5	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
мука пшеничная		5	5	0,5	0,1	3,5	16,5	
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,55	20,5	103	142
Компот из кураги	180							59
курага		11	11	0,55	0	5,5	23,7	
сахарный песок		7	7	0	0	6,986	27,86	
Итого	660	532	465	27,98	19,92	67,57	559,8	
Суточная калорийность в %							29,4	
Полдник								
Снежок	180	180	180	4,68	4,5	19,8	126	51
Мандарин	90	100	90	0,72	0	6,75	34,2	бн
Печенье домашнее	50							58
мука пшеничная		40	40	4	0,4	28	132	
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16	
яйцо		5	5	0,6	0,5	0,0	7,2	
сахарный песок		5	5	0,0	0,0	5,0	19,9	
масло сливочное		8	8	0,08	5,76	0,112	52,96	
Итого	320	348	338	10,38	12,64	60,05	388,21	
Суточная калорийность в %							20,4	
Ужин								
Суфле рыбное	70							171
рыба		100	80	12,8	0,16	0	64	
лук репчатый		2	2	0,03	0	0,16	0,82	
морковь		12	10	0,13	0,01	0,63	2,9	
хлеб пшеничный		10	10	1	0,1	7	33	
яйцо		5	5	0,6	0,5	0,0	7,2	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Картофельное пюре, зел. горошек	130\20							5\19
картофель		148	120	2,4	0	15	68,4	
молоко цельное		50	50	1,5	1,6	2,35	30	
масло сливочное		4	4	0,04	2,88	0,04	26,48	
зелёный горошек		30	20	0,6	0	1,2	7	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,35	0,5	27,5	132	135
Чай с лимоном	180							260
чай		0,9	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахарный песок		7	7	0	0	6,986	27,86	
лимон		3	3	0,0	0,0	0,2	1,1	
Зефир	20	20	20	0,2	0	12	84	31
Итого	470	443,9	383,9	23,71	7,71	73,13	502,5527	
Суточная калорийность в %							26,4	
Всего:	1855	1662,9	1525,9	75,825	56,1	264,3	1904,7	

3 день (с 1,5 до 3 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша геркулесовая	150							93
крупа геркулес		20	20	2,4	1,2	10,2	70	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		4	4	0,0	0,0	4,0	15,9	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Какао с молоком	150							8
какао порошок		1,25	1,25	0,30	0,19	0,13	3,61	
молоко цельное		100	100	3	3,2	4,7	60	
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,9	
Бутерброд с яйцом	50							14
булка пшеничная		30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	
масло сливочное		1	1	0,01	0,72	0,01	6,62	
яйцо		20	20	2,54	1,9	0,14	28,6	
Итого	350	296,25	296,25	14,21375	14,6275	45,9035	382,9525	
Суточная калорийность в %							23,1	
Сок грушевый	100	100	100	0,4	0,3	11	46	80
Обед								
Салат из свежих огурцов	30							20
огурцы свежие		40	30	0,21	0	0,57	4,5	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Щи со сметаной	150							55
мясо		16	16	3,20	1,36	0,00	24,80	
картофель		60	40	0,8	0	5	22,8	
лук репчатый		5	4	0,06	0,00	0,33	1,64	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
капуста свежая		60	60	0,72	0	3	8,4	
сметана		5	5					
Жаркое по-домашнему	160							8
мясо		75	75	15	6,375	0	116,25	
картофель		140	120	2,4	0,36	19,2	92,4	
лук репчатый		5	4	0,06	0,00	0,33	1,64	
морковь		18	15	0,20	0,02	0,95	4,35	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
масло растительное		3	3	0	2,97	0	26,7	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,4	82,4	142
Компот из шиповника	150							59
шиповник		7	7	0,14	0	1,47	7,7	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	530	499	442	25,571	16,118	53,803	463,58	
Суточная калорийность в %							28,0	
Полдник								
Йогурт	150	150	150	4,35	9	16,5	150	52
Булочка "Веснушка"	50							55
мука пшеничная		30	30	3	0,3	21	99	
яйцо		5	5	0,64	0,48	0,04	7,15	
сахарный песок		3	3	0,00	0,00	2,99	11,94	
дрожжи		0,8	0,8	0,32	0,048	0,32	3,28	
изюм		2	2	0,04	0,01	1,20	5,20	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,042	19,86	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Итого	200	194,8	194,8	8,371	12,983	42,091	305,33	
Суточная калорийность в %							18,4	
Ужин								
Салат морковно-яблочный	50							10
морковь		40	32	0,42	0,03	2,02	9,28	
яблоко		20	20	0	0	2	8	
сахарный песок		1	1	0,00	0,00	1,00	3,98	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Запеканка рисовая с творогом, соус молочный	130\20							111\43
рис		15	15	0,90	0,05	11,70	52,20	
творог		120	120	19,2	10,8	3,6	188,4	
яйцо		8	8	1,02	0,76	0,06	11,44	
сахарный песок		4	4	0,00	0,00	3,99	15,92	
масло сливочное		4	4	0,04	2,88	0,06	26,48	
масло растительное		2	2	0,00	1,98	0,00	17,80	
молоко цельное		40	40	1,2	1,28	1,88	24	
мука пшеничная		5	5	0,5	0,05	3,5	16,5	
Кисель ягодный	150							2
клюква		15	15	1,05	0,08	0,90	3,60	
крахмал		4	4	0,02	0	3,2	12	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Яблоко	50	50	50	0	0	5	20	6\1
Печенье сахарное	15	15	15	1,08	1,5	10,2	63	33
Итого	415	350	342	25,422	20,392	55,086	505,38	
Суточная калорийность в %							30,5	
Всего:	1495	1340,05	1275,05	40,47	49,32	199,8	1657,2425	

3 день (с 3-х до 7 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша геркулесовая	160							93
крупа геркулес		24	24	2,88	1,44	12,24	84	
молоко цельное		120	120	3,6	3,84	5,64	72	
сахарный песок		4	4	0	0	3,992	15,92	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Какао с молоком	180							8
какао порошок		1,5	1,5	0,36	0,23	0,15	4,34	
молоко цельное		130	130	3,9	4,16	6,11	78	
сахарный песок		8	8	0	0	7,984	31,84	
Бутерброд с яйцом	60							14
булка пшеничная		40	40	3,48	0,4	22	105,6	
масло сливочное		1	1	0,01	0,72	0,014	6,62	
яйцо		20	20	2,54	1,9	0,14	28,6	
Итого	400	353,5	353,5	16,8245	16,285	58,343	460,015	
Суточная калорийность в %							23,3	
Сок грушевый	100	100	100	0,4	0,3	11	46	80
Обед								
Салат из свежих огурцов	50							20
огурцы свежие		55	50	0,35	0	0,95	7,5	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Щи со сметаной	180							55
мясо		20	20	3,8	1,7	0	31	
картофель		70	50	1	0	6,25	28,5	
лук репчатый		10	9	0,126	0	0,738	3,69	
морковь		20	18	0,234	0,018	1,134	5,22	
капуста свежая		80	64	0,768	0	3,2	8,96	
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16	
Жаркое по-домашнему	200							8
мясо		80	80	15,2	6,8	0	124	
картофель		140	100	2	0	12,5	57	
лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	
морковь		50	40	0,52	0,04	2,52	11,6	
масло сливочное		8	8	0,08	5,76	0,112	52,96	
масло растительное		3	3	0	2,97	0	26,7	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,55	20,5	103	142
Компот из шиповника	180							59
шиповник		9	9	0,18	0	1,89	9,9	
сахарный песок		7	7	0	0	6,986	27,86	
Итого	660	629	533	27,958	21,318	57,96	537,59	
Суточная калорийность в %							27,2	
Полдник								
Йогурт	180	180	180	5,22	10,8	19,8	180	52
Яблоко	70	70	70	0	0	7	28	6н
Будочка "Веснушка"	50							55
мука пшеничная		30	30	3	0,3	21	99	
яйцо		1	1	0,127	0,095	0,007	1,43	
сахарный песок		3	3	0	0	2,994	11,94	
дрожжи		1	1	0,4	0,06	0,4	4,1	
изюм		2	2	0,036	0,01	1,2	5,2	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
масло сливочное		2	2	0,02	1,44	0,028	13,24	
Итого	300	290	290	8,803	13,695	52,429	351,81	
Суточная калорийность в %							17,8	
Ужин								
Салат морковно-яблочный	50							10
морковь		50	40	0,52	0,04	2,52	11,6	
яблоко		20	20	0	0	2	8	
сахарный песок		1	1	0	0	0,998	3,98	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Запеканка рисовая с творогом, соусомолочный	180/20							111/43
рис		30	30	1,8	0,09	23,4	104,4	
творог		120	120	19,2	10,8	3,6	188,4	
яйцо		16	16	2,032	1,52	0,11	22,88	
сахарный песок		6	6	0	0	5,99	23,88	
масло сливочное		4	4	0,04	2,88	0,04	26,48	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
молоко цельное		30	30	0,9	0,96	1,41	18	
мука пшеничная		5	5	0,5	0,05	3,5	16,5	
Кисель ягодный	200							2
клюква		20	20	1,4	0,1	1,2	4,8	
крахмал		6	6	0,03	0	4,8	18	
сахарный песок		7	7	0	0	6,986	27,86	
Печенье сахарное	30	30	30	2,16	3	20,4	126	33
Итого	480	348	338	28,582	22,41	76,954	627,48	
Суточная калорийность в %							31,7	
Всего:	1840	1620,5	1514,5	82,17	73,71	245,69	1976,90	

4 день (с 1,5 до 3 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша пшеничная	150							91
крупка пшеничная		20	20	2,2	0,2	14	66	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		4	4	0,0	0,0	4,0	15,9	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Кофейный напиток с молоком	160							7
кофейный напиток		2,5	2,5	0,15	0,01	2,00	9,25	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,9	
Бутерброд с сыром	40							16
булка пшеничная		30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	
масло сливочное		2	2	0,02	1,44	0,03	13,24	
сыр		8	8	1,84	2,08	0	27,44	
Итого	350	296,5	296,5	13,47	14,665	51,92	396,05	
Суточная калорийность в %							25,8	
Сок апельсиновый	100	100	100	0,9	0,2	8,1	36	80
Обед								
Салат из свежих помидоров	30							21
помидоры свежие		33	30	0,3	0	1,2	7,2	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Суп куриный с сухариками	150							28
кура		25	25	4,25	1,88	0,00	35,00	
картофель		70	60	1,2	0	7,5	34,2	
лук репчатый		5	4	0,06	0,00	0,33	1,64	
морковь		12	10	0,13	0,01	0,63	2,90	
сухарики		10	10	0,77	0,10	4,90	23,50	
Гуляш, макароны с маслом	50\110							152\160
мясо		80	80	16	6,8	0	124	
морковь		12	10	0,13	0,01	0,63	2,9	
макароны		37	37	0,37	0,37	26,27	125,8	
масло сливочное		2	2	0,02	1,44	0,028	13,24	
масло растительное		5	5	0	4,95	0	44,5	
мука пшеничная		1	1	0,1	0,01	0,7	3,3	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,4	82,4	142
Компот из сухофруктов	150							4
сухофрукты		9	9	0,18	0	4,32	20,88	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	520	351	333	26,146	16,995	68,894	556,04	
Суточная калорийность в %							36,2	
Полдник								
Кефир	150	150	150	4,5	3,75	6	76,5	50
Апельсин	40	50	40	0	0	3	15,2	бн
Булочка домашняя	40							274
мука пшеничная		30	30	3	0,3	21	99	
яйцо		5	5	0,64	0,48	0,04	7,15	
сахарный песок		3	3	0,00	0,00	2,99	11,94	
дрожжи		0,8	0,8	0,32	0,048	0,32	3,28	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,042	19,86	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Итого	230	242,8	232,8	8,485	7,723	33,391	241,83	
Суточная калорийность в %							15,7	
Ужин								
Яйцо	40	40	40	5,08	3,8	0,28	57,2	15
Овощное рагу	140							77
капуста свежая		145	120	1,44	0	6	33,6	
картофель		90	70	1,4	0	8,75	39,9	
лук репчатый		6	5	0,07	0,00	0,41	2,05	
морковь		20	13	0,17	0,01	0,82	3,77	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
масло растительное		4	4	0	3,96	0	35,6	
зелёный горошек		15	12	0,36	0	0,72	4,2	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,74	0,2	11	52,8	135
Чай с лимоном	160							260
чай		0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
лимон		3	3	0,024	0	0,225	1,14	
Зефир	15	15	15	0,1	0,0	9,3	39,6	31
Апельсин	40	50	40	0	0	3	15,2	бн
Итого	415	419,7	353,7	10,45	11,57	46,56	342,04	
Суточная калорийность в %							22,27	
Всего:	1515	1310	1216	44,78	50,96	200,77	1535,96	

4 день (с 3-х до 7 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша пшеничная	180							91
крупка пшеничная		25	25	2,75	0,25	17,5	82,5	
молоко цельное		120	120	3,6	3,84	5,64	72	
сахарный песок		4	4	0	0	3,992	15,92	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Кофейный напиток с молоком	180							7
кофейный напиток		3	3	0,18	0,0	2,4	11,1	
молоко цельное		130	130	3,9	4,16	6,11	78	
сахарный песок		7	7	0	0	6,99	27,86	
Бутерброд с сыром	42							16
булка пшеничная		30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	
масло сливочное		1	1	0,01	0,72	0,014	6,62	
сыр		12	12	2,76	3,12	0	41,16	
Итого	402	337	337	15,86	15,996	59,212	447,46	
Суточная калорийность в %							26,7	
Сок апельсиновый	100	100	100	0,9	0,2	8,1	36	80
Обед								
Салат из свежих помидоров	50							21
помидоры свежие		60	50	0,5	0	2	12	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Суп куриный с сухариками	180							28
кура		40	40	6,8	3	0	56	
картофель		50	35	0,7	0	4,38	19,95	
лук репчатый		10	9	0,13	0,00	0,74	3,69	
морковь		20	18	0,23	0,02	1,13	5,22	
сухарики		10	10	0,87	0,1	5,5	26,4	
Гуляш, макароны с маслом	70\130							152\160
мясо		90	90	17,10	7,65	0,00	139,50	
морковь		12	10	0,13	0,01	0,63	2,9	
макароны		50	50	0,5	0,5	35,5	170	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
масло растительное		5	5	0	4,95	0	44,5	
мука пшеничная		5	5	0,5	0,05	3,5	16,5	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,55	20,5	103	
Компот из сухофруктов	180							142
сухофрукты		11	11	0,22	0	5,28	25,52	4
сахарный песок		7	7	0	0	7,0	27,9	
Итого	660	430	400	31,03	22,41	86,21	705,74	
Суточная калорийность в %							42,1	
Полдник								
Кефир	180	180	180	5,4	4,5	7,2	91,8	50
Апельсин	80	90	80	0,64	0	6	30,4	бн
Булочка домашняя	50							274
мука пшеничная		30	30	3	0,3	21	99	
яйцо		5	5	0,64	0,48	0,04	7,15	
сахарный песок		3	3	0,0	0,0	3,0	11,9	
дрожжи		1	1	0,4	0,06	0,4	4,1	
масло сливочное		4	4	0,04	2,88	0,06	26,48	
масло растительное		2	2	0,00	1,98	0,00	17,80	
Итого	310	315	305	10,12	10,20	37,69	156,25	
Суточная калорийность в %							9,3	
Ужин								
Яйцо	40	40	40	5,08	3,8	0,28	57,2	15
Овощное рагу	180							77
капуста свежая		145	110	1,32	0	5,5	30,8	
картофель		125	100	2	0	12,5	57	
лук репчатый		10	9	0,13	0,00	0,74	3,69	
морковь		30	24	0,31	0,02	1,51	6,96	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,042	19,86	
масло растительное		3	3	0	2,97	0	26,7	
зелёный горошек		15	12	0,36	0	0,72	4,2	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,74	0,2	11	52,8	135
Чай с лимоном	180							260
чай		0,8	0,8	0	0	0	0	
сахарный песок		7	7	0,0	0,0	7,0	27,9	
лимон		3	3	0,02	0,00	0,23	1,14	
Зефир	30	30	30	0,2	0,0	18,6	79,2	31
Итого	450	431,8	361,8	11,23	9,15	58,10	367,41	
Суточная калорийность в %							21,9	
Всего:	1822	1513,8	1403,8	68,24	57,75	241,21	1676,86	

5 день (с 1,5 до 3 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша «Дружба»	150							46
крупя рисовая		10	10	0,6	0,03	7,8	34,8	
крупя пшено		10	10	1,2	0,3	6,4	34	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		4	4	0,0	0,0	4,0	15,9	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Какао с молоком	160							8
какао порошок		1,25	1,25	0,30	0,19	0,13	3,61	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,9	
Бутерброд с маслом	40							2
булка пшеничная		36	36	3,13	0,36	19,80	95,04	
масло сливочное		4	4	0,04	2,88	0,06	26,48	
Итого	350	295,25	295,25	11,93	14,40	53,58	394,85	
Суточная калорийность в %							26,6	
Сок мультифрукт	100	100	100	0,1	0	9,5	40	80
Обед								
Салат морковный	30							32
морковь		36	30	0,39	0,03	1,89	8,7	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Суп овощной	150							35
картофель		70	50	1	0	6,25	28,5	
капуста свежая		30	24	0,29	0,00	1,20	3,36	
лук репчатый		9	8	0,11	0,00	0,66	3,28	
морковь		10	9	0,12	0,01	0,57	2,61	
зелёный горошек		10	6	0,18	0	0,36	2,1	
Котлета мясная с карт. пюре, соус	50\110\10							10\5\20
мясо		80	80	16	6,8	0	124	
лук репчатый		6	5	0,07	0	0,41	2,05	
хлеб пшеничный		10	10	0,87	0,1	5,5	26,4	
картофель		140	100	2	0,3	16	77	
молоко цельное		30	30	0,9	0,96	1,41	18	
масло сливочное		4	4	0,04	2,88	0,06	26,48	
масло растительное		5	5	0,00	4,95	0,00	44,50	
мука пшеничная		3	3	0,30	0,03	2,10	9,90	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,4	82,4	142
Компот из кураги	150							4
курага		9	9	0,45	0	4,5	19,35	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	540	502	423	25,36	17,49	63,29	513,21	
Суточная калорийность в %							34,6	
Полдник								
Снежок	150	150	150	3,9	3,75	16,5	105	51
Груша	50	50	50	0	0	5	21	бн
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	135
Итого	230	230	230	6,51	4,05	38	205,2	
Суточная калорийность в %							13,8	
Ужин								
Салат "зимний"	30							33
огурцы солёные		30	25	0	0	0,75	3	
зелёный горошек		10	7	0,21	0	0,42	2,45	
лук репчатый		2	2	0,03	0,00	0,16	0,82	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Рыба под омлетом с морковью	160							9
рыба		90	70	11,2	0,14	0	56	
яйцо		68	68	8,64	6,46	0,48	97,24	
молоко цельное		60	60	1,8	1,92	2,82	36	
морковь		35	30	0,39	0,03	1,89	8,7	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,042	19,86	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	135
Чай сладкий	150							1
чай		0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Груша	40	40	40	0	0	4	16,8	бн
Итого	410	377,7	344,7	24,90	13,98	33,05	370,65	
Суточная калорийность в %							25,0	
Всего:	1530	1404,95	1292,95	68,69675	49,9165	187,9125	1483,9146	

5 день (с 3-х до 7 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша «Дружба»	180							46
крупа рисовая		10	10	0,6	0,03	7,8	34,8	
крупа пшено		15	15	1,8	0,45	9,6	51	
молоко цельное		120	120	3,6	3,84	5,64	72	
сахарный песок		4	4	0	0	3,992	15,92	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Какао с молоком	180							8
какао порошок		1,5	1,5	0,36	0,23	0,15	4,34	
молоко цельное		130	130	3,9	4,16	6,11	78	
сахарный песок		7	7	0	0	6,99	27,86	
Бутерброд с маслом	45							2
булка пшеничная		40	40	3,48	0,4	22	105,6	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Итого	405	337,5	337,5	13,8445	16,305	62,421	455,715	
Суточная калорийность в %							26,4	
Сок мультифрукт	100	100	100	0,1	0	9,5	40	80
Обед								
Салат морковный	50							32
морковь		60	50	0,65	0,05	3,15	14,5	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Суп овощной	180							35
картофель		70	50	1	0	6,25	28,5	
капуста свежая		40	32	0,384	0	1,6	4,48	
лук репчатый		10	9	0,13	0,00	0,74	3,69	
морковь		15	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
зелёный горошек		10	6	0,18	0	0,36	2,1	
Котлета мясная с карт. пюре, соус	70\130\10							10\5\20
мясо		80	80	15,2	6,8	0	124	
хлеб пшеничный		20	20	1,74	0,2	11	52,8	
лук репчатый		6	5	0,07	0	0,41	2,05	
картофель		162	120	2,4	0,36	19,2	92,4	
молоко цельное		30	30	0,9	0,96	1,41	18	
масло сливочное		7	7	0,07	5,04	0,098	46,34	
масло растительное		5	5	0	4,95	0	44,5	
мука пшеничная		5	5	0,5	0,05	3,5	16,5	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,55	20,5	103	142
Компот из кураги	180							59
курага		11	11	0,55	0	5,5	23,65	
сахарный песок		7	7	0	0	6,986	27,86	
Итого	670	586	493,00	27,17	20,95	74,22	598,43	
Суточная калорийность в %							34,6	
Полдник								
Снежок	180	180	180	4,68	4,5	19,8	126	51
Груша	80	80	80	0	0	8	33,6	бн
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	135
Итого	290	290	290	7,29	4,8	44,3	238,8	
Суточная калорийность в %							13,8	
Ужин								
Салат "зимний"	50							33
огурцы солёные		50	42	0	0	1,26	5,04	
зелёный горошек		20	13	0,39	0	0,78	4,55	
лук репчатый		2	2	0,00	0,00	0,16	0,82	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Рыба под омлетом с морковью	200							9
рыба		100	90	14,4	0,18	0	72	
яйцо		60	60	7,62	5,7	0,42	85,8	
молоко цельное		30	30	0,9	0,96	1,41	18	
морковь		48	40	0,52	0,04	2,52	11,6	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
масло растительное		3	3	0	2,97	0	26,7	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,35	0,5	27,5	132	135
Чай сладкий	180							1
чай		0,8	0,8	0	0	0	0	
сахарный песок		7	7	0	0	7,0	27,9	
Итого	480	377,8	344,8	28,23	15,93	41,11	435,27	
Суточная калорийность в %							25,2	
Всего:	1845	1591,3	1465,3	76,54	57,98	222,05	1728,22	

6 день (с 1,5 до 3 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша геркулесовая	150							93
крупка геркулес		20	20	2,4	1,2	10,2	70	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		4	4	0,0	0,0	4,0	15,9	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Чай с лимоном	160							260
чай		0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	4,99	19,90	
лимоны		3	3	0,0	0,0	0,2	1,1	
Баранка, сыр	40							112\15
баранки		32	32	2,78	0,32	17,60	84,48	
сыр		8	8	1,84	2,08	0	27,44	
Итого	350	187,7	187,7	10,374	10,72	42,247	317,9821	
Суточная калорийность в %							20,9	
Сок абрикосовый	100	100	100	0,9	0,1	9	38	80
Обед								
Икра кабачковая	30							18
икра кабачковая		40	30	0	2,1	2,1	27	
Свекольник со сметаной	150							34
мясо		16	16	3,20	1,36	0,00	24,80	
картофель		56	40	0,8	0	5	22,8	
свекла		60	48	0,72	0,00	4,22	22,08	
лук репчатый		9	8	0,11	0,00	0,66	3,28	
морковь		10	9	0,12	0,01	0,57	2,61	
сахарный песок		1	1	0,0	0,0	1,0	4,0	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8	
Бефстроганов	60							21
субпродукты		68	68	10,88	2,72	0	68	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,04	19,86	
масло растительное		4	4	0,00	3,96	0,00	35,60	
лук репчатый		15	12	0,17	0,00	0,98	4,92	
мука пшеничная		4	4	0,40	0,04	2,80	13,20	
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16	
Каша гречневая рассыпчатая	110							165
крупка гречневая		30	30	3,9	0,75	18	105	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,04	19,86	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,4	82,4	142
Компот из сухофруктов	150							4
сухофрукты		9	9	0,18	0	4,32	20,88	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	540	392	349	23,567	17,949	62,661	525,95	
Суточная калорийность в %							34,6	
Полдник								
Кефир	150	150	150	4,5	3,75	6	76,5	50
Банан	80	100	80	0,8	0	16,8	69,6	бн
Рогалик с повидлом	40							53
мука пшеничная		30	30	3	0,3	21	99	
яйцо		5	5	0,64	0,48	0,04	7,15	
сахарный песок		3	3	0,00	0,00	2,99	11,94	
дрожжи		0,8	0,8	0,32	0,048	0,32	3,28	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,042	19,86	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
повидло		10	10	0	0	6	24	
Итого	270	302,8	282,8	9,285	7,723	53,191	320,23	
Суточная калорийность в %							21,1	
Ужин								
Винегрет	75							13
свекла		25	20	0,3	0	1,76	9,2	
картофель		28	20	0,4	0	2,5	11,4	
лук репчатый		11	9	0,13	0,00	0,74	3,69	
морковь		12	10	0,13	0,01	0,63	2,90	
зелёный горошек		12	10	0,3	0	0,6	3,5	
огурец солёный		12	10	0	0	0,3	1,2	
масло растительное		3	3	0	2,97	0	26,7	
Омлет натуральный	150							6
яйцо		80	80	10,16	7,6	0,56	114,4	
молоко цельное		70	70	2,1	2,24	3,29	42	
масло сливочное		2	2	0,02	1,44	0,028	13,24	
масло растительное		4	4	0,00	3,96	0,00	35,60	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,74	0,2	11	52,8	135
Кисель ягодный	155							2
брусника		15	15	1,05	0,08	0,90	3,60	
крахмал		4	4	0,02	0	3,2	12	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	400	304	283	16,346	18,495	31,494	356,11	
Суточная калорийность в %							23,4	
Всего:	1560,00	1186,50	1102,50	59,57	54,89	189,59	1520,27	

6 день (с 3-х до 7 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша геркулесовая	180							93
крупка геркулес		24	24	2,88	1,44	12,24	84	
молоко цельное		120	120	3,6	3,84	5,64	72	
сахарный песок		4	4	0	0	3,99	15,92	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Чай с лимоном	180							260
чай		0,8	0,8	0	0	0	0	
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,84	
лимоны		3	3	0,00	0,00	0,23	1,14	
Баранка, сыр	42							112\15
баранки		30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	
сыр		12	12	2,76	3,12	0	41,16	
Итого	402	206,8	206,8	11,9	12,3	46,651	358,36	
Суточная калорийность в %							19,0	
Сок абрикосовый	100	100	100	0,9	0,1	9	38	80
Обед								
Икра кабачковая	50							18
икра кабачковая		65	50	0	3,5	3,5	45	
Свекольник со сметаной	180							34
мясо		20	20	3,8	1,7	0	31	
картофель		70	50	1,00	0,00	6,25	28,50	
свекла		60	48	0,72	0,00	4,22	22,08	
лук репчатый		10	9	0,13	0,00	0,74	3,69	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
сахарный песок		1	1	0,00	0,00	1,00	3,98	
томатная паста		3	3	0,00	0,00	0,00	1,80	
сметана		10	10	0,26	1,50	0,36	16,00	
Бефстроганов	70							21
субпродукты		84	84	13,44	3,36	0,00	84,00	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,042	19,86	
масло растительное		5	5	0	4,95	0	44,5	
лук репчатый		15	12	0,17	0,00	0,98	4,92	
мука пшеничная		10	10	1,00	0,10	7,00	33,00	
сметана		10	10	0,26	1,50	0,36	16,00	
Каша гречневая рассыпчатая	130							165
крупка гречневая		43	43	5,59	1,08	25,80	150,50	
масло сливочное		5	5	0,05	3,60	0,05	33,10	
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,55	20,5	103	142
Компот из сухофруктов	180							4
сухофрукты		11	11	0,22	0	5,28	25,52	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	660	491	438	30,068	24,003	82,578	692,65	
Суточная калорийность в %							36,7	
Полдник								
Кефир	180	180	180	5,4	4,5	7,2	91,8	50
Банан	80	100	80	0,80	0,00	16,80	69,60	бн
Рогалик с повидлом	50							53
мука пшеничная		30	30	3,00	0,30	21,00	99,00	
яйцо		5	5	0,64	0,48	0,04	7,15	
сахарный песок		2	2	0,00	0,00	2,00	7,96	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
дрожжи		1	1	0,4	0,06	0,4	4,1	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,04	19,86	
повидло		10	10	0,00	0,00	6,00	24,00	
Итого	310	332	312	10,265	8,485	53,473	332,37	
Суточная калорийность в %							17,6	
Ужин								
Винегрет	75							13
свекла		42	35	0,53	0,00	3,08	16,10	
картофель		48	40	0,80	0,00	5,00	22,80	
лук репчатый		6	5	0,07	0	0,41	2,05	
морковь		12	10	0,13	0,01	0,63	2,90	
огурец солёный		12	10	0,00	0,00	0,30	1,20	
зелёный горошек		12	10	0,30	0,00	0,60	3,50	
масло растительное		3	3	0,00	2,97	0,00	26,70	
Омлет натуральный	160							6
яйцо		80	80	10,16	7,6	0,56	114,4	
молоко цельное		80	80	2,40	2,56	3,76	48,00	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,04	19,86	
масло растительное		10	10	0,00	9,90	0,00	89,00	
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,48	0,40	22,00	105,60	135
Кисель ягодный	180							2
брусника		20	20	1,40	0,10	1,20	4,80	
крахмал		6	6	0,03	0,00	4,80	18,00	
сахарный песок		7	7	0	0	7,0	27,9	
Итого	455	381	359	19,325	25,7	49,368	502,77	
Суточная калорийность в %							26,7	
Всего:	1827	1410,8	1315,8	71,558	70,488	232,07	1886,15	

7 день (с 1,5 до 3 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша пшеничная	150							91
крупка пшеничная		20	20	2,2	0,2	14	66	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		4	4	0,0	0,0	4,0	15,9	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Кофейный напиток с молоком	160							7
кофейный напиток		2,5	2,5	0,15	0,01	2,00	9,25	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,9	
Бутерброд с маслом	40							2
булка пшеничная		36	36	3,13	0,36	19,80	95,04	
масло сливочное		4,00	4,00	0,04	2,88	0,06	26,48	
Итого	350	296,50	296,50	12,17	14,09	55,25	397,69	
Суточная калорийность в %							23,8	
Сок яблочный	100	100	100	0,4	0,4	9,80	42	80
Обед								
Салат из св. огурцов	30							20
огурцы свежие		35	30	0,21	0	0,57	4,5	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Суп геркулесовый	150							100
кура		25	25	4,25	1,88	0,00	35,00	
картофель		56	40	0,8	0	5	22,8	
лук репчатый		9	8	0,11	0,00	0,66	3,28	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
геркулес		10	10	1,2	0,6	5,1	35	
Котлета рыбная, картоф. пюре	70/110							170/5
треска		100	80	12,8	0,16	0	64	
яйцо		10	10	1,27	0,95	0,07	14,3	
хлеб пшеничный		10	10	0,87	0,1	5,5	26,4	
масло растительное		5	5	0	4,95	0	44,5	
картофель		140	100	2	0	12,5	57	
молоко цельное		30	30	0,9	0,96	1,41	18	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,04	19,86	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,4	82,4	142
Компот из шиповника	150							59
шиповник		9	9	0,18	0	1,89	9,9	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	550	499	415	27,37	13,19	55,63	472,04	
Суточная калорийность в %							28,2	
Полдник								
Йогурт	150	150	150	4,35	9	16,5	150	52
Яблоко	80	80	80	0,0	0,0	8,0	32,0	6/1
Печенье домашнее	40							58
мука пшеничная		30	30	3	0,3	21	99	
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16	
яйцо		5	5	0,64	0,48	0,04	7,15	
сахарный песок		3	3	0,00	0,00	2,99	11,94	
масло сливочное		7	7	0,07	5,04	0,098	46,34	
Итого	270	285	285	8,32	16,32	48,99	362,43	
Суточная калорийность в %							21,7	
Ужин								
Салат морковно-яблочный	50							10
морковь		50	40	0,52	0,04	2,52	11,6	
яблоко		20	20	0,0	0,0	2,0	8,0	
сахарный песок		1	1	0,0	0,0	1,0	4,0	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Пудинг творожный, соус сметанный	150/30							115/1
творог		150	150	24	13,5	4,5	235,5	
яйцо		11	11	1,40	1,05	0,08	15,73	
крупка манная		8	8	0,8	0,08	5,6	26,64	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,04	19,86	
масло растительное		2	2	0,00	1,98	0,00	17,80	
сахарный песок		6	6	0	0	5,99	23,88	
сметана		20	20	0,52	3	0,72	32	
мука пшеничная		4	4	0,41	0,04	2,80	13,36	
Чай с лимоном	170							260
чай		0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
лимон		3	3					
Итого	400	285,70	275,70	27,68	22,84	31,23	441,13	
Суточная калорийность в %							26,4	
Всего:	1570,00	1366,20	1272,20	75,53	66,43	191,10	1673,29	

7 день (с 3-х до 7 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша пшеничная	180							91
крупа пшеничная		25	25	2,75	0,25	17,5	82,5	
молоко цельное		120	120	3,6	3,84	5,64	72	
сахарный песок		4	4	0	0	3,99	15,92	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Кофейный напиток с молоком	180							7
кофейный напиток		3	3	0,18	0,0	2,4	11,1	
молоко цельное		130	130	3,9	4,16	6,11	78	
сахарный песок		7	7	0	0	6,99	27,86	
Бутерброд с маслом	45							2
булка пшеничная		40	40	3,48	0,4	22	105,6	
масло сливочное		5	5	0,05	3,60	0,07	33,10	
Итого	405	339	339	14,01	15,856	64,768	459,18	
Суточная калорийность в %							23,0	
Сок яблочный	100	100	100	0,4	0,4	9,80	42	80
Обед								
Салат из св. огурцов	50							20
огурцы свежие		55	50	0,35	0,00	0,95	7,50	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Суп гороховый	180							36
кура		40	40	6,80	3,00	0,00	56,00	
картофель		60	45	0,90	0,00	5,63	25,65	
лук репчатый		10	8	0,11	0,00	0,66	3,28	
морковь		20	18	0,23	0,02	1,13	5,22	
горох		24	24	4,80	0,38	11,28	75,36	
Котлета рыбная, картоф. пюре	70\130							170\5
треска		100	80	12,80	0,16	0,00	64,00	
яйцо		8	8	1,02	0,76	0,06	11,44	
хлеб пшеничный		10	10	0,87	0,10	5,50	26,40	
масло растительное		5	5	0,00	4,95	0,00	44,50	
картофель		140	100	2,00	0,00	12,50	57,00	
молоко цельное		40	40	1,20	1,28	1,88	24,00	
масло сливочное		5	5	0,05	3,60	0,07	33,10	
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,55	20,5	103	142
Компот из шиповника	180							59
шиповник		11	11	0,22	0,00	2,31	12,10	
сахарный песок		7	7	0,00	0,00	10,98	43,78	
Итого	660	587	503	34,652	16,782	73,439	610,13	
Суточная калорийность в %							30,6	
Полдник								
Йогурт	180	180	180	5,22	10,80	19,80	180,00	52
Яблоко	90	90	90	0	0	9	36	бн
Печенье домашнее	50							58
мука пшеничная		40	40	4,00	0,40	28,00	132,00	
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16	
яйцо		10	10	1,27	0,95	0,07	14,30	
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	4,99	19,90	
масло сливочное		8	8	0,08	5,76	0,112	52,96	
Итого	320	343	343	10,83	19,41	62,332	451,16	
Суточная калорийность в %							22,6	
Ужин								
Салат морковно-яблочный	50							10
морковь		50	40	0,52	0,04	2,52	11,6	
яблоко		20	20	0,00	0,00	1,50	8,0	
сахарный песок		1	1	0,00	0,00	1,00	4,0	
масло растительное		1	1	0,00	0,99	0,00	8,9	
Пудинг творожный, соус сметанный	170\30							115\1
творог		150	150	24,00	13,50	4,50	235,50	
яйцо		10	10	1,27	0,95	0,07	14,30	
крупа манная		10	10	1	0,1	7	33,3	
масло сливочное		5	5	0,05	3,60	0,07	33,10	
масло растительное		2	2	0,00	1,98	0,00	17,80	
сахарный песок		7	7	0,00	0,00	6,99	27,86	
сметана		20	20	0,52	3,00	0,72	32,00	
мука пшеничная		5	5	0,50	0,05	3,50	16,50	
Чай с лимоном	200							260
чай		0,9	0,9	0	0	0	0	
сахарный песок		7	7	0,00	0,00	6,99	27,86	
лимон		3	3	0	0	0,23	1,14	
Итого	450	291,9	281,9	27,86	24,21	35,075	471,8427	
Суточная калорийность в %							23,7	
Всего:	1835	1560,9	1466,9	87,35	76,26	235,61	1992,31	

8 день (с 1,5 до 3 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех.карта
Завтрак								
Каша манная	150							90
крупа манная		20	20	2	0,2	14	66,6	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		4	4	0,0	0,0	4,0	15,9	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Какао с молоком	160							8
какао порошок		1,25	1,25	0,30	0,19	0,13	3,61	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,9	
Бутерброд с сыром	40							16
булка пшеничная		30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	
масло сливочное		2	2	0,02	1,44	0,03	13,24	
сыр		8	8	1,84	2,08	0	27,44	
Итого	350	295,25	295,25	13,42375	14,8475	50,0475	391,0125	
Суточная калорийность в %							26,0	
Сок грушевый	100	100	100	0,4	0,3	11	46	80
Обед								
Салат из св. помидоров	30							21
помидоры свежие		35	30	0,3	0	1,2	7,2	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Борщ со сметаной	150							25
мясо		16	16	3,20	1,36	0,00	24,80	
картофель		30	21	0,42	0,00	2,63	11,97	
свекла		31	24	0,36	0,00	2,11	11,04	
лук репчатый		5	4	0,06	0,00	0,33	1,64	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
капуста белокочанная		20	16	0,19	0,00	0,80	2,24	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8	
Суфле из субпрод-ов, макароны, соус мо	50\110\20							89\160\4
субпродукты		66	66	10,56	2,64	0	66	
лук репчатый		5	4	0,06	0,00	0,33	1,64	
морковь		5	4	0,05	0,00	0,25	1,16	
молоко цельное		80	80	2,4	2,56	3,76	48	
яйцо		16	16	2,03	1,52	0,11	22,88	
масло растительное		4	4	0	3,96	0	35,6	
мука пшеничная		5	5	0,5	0,05	3,5	16,5	
макароны		37	37	0,37	0,37	26,27	125,8	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,4	82,4	142
Компот из кураги	150							59
курага		9	9	0,45	0	4,5	19,35	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	550	432	402	23,872	19,242	68,929	563,32	
Суточная калорийность в %							37,5	
Полдник								
Снежок	150	150	150	3,9	3,75	16,5	105	51
Апельсин	90	100	90	0	0	6,75	34,2	6н
Плюшка домашняя	40							59
мука пшеничная		30	30	3	0,3	21	99	
яйцо		5	5	0,64	0,48	0,04	7,15	
сахарный песок		3	3	0,00	0,00	2,99	11,94	
дрожжи		0,8	0,8	0,32	0,048	0,32	3,28	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,042	19,86	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Итого	280	142,8	132,8	3,985	3,973	31,141	184,33	
Суточная калорийность в %							12,3	
Ужин								
Кукуруза консервированная	40	50	40	0,88	0,4	4,48	21,6	19
Биточки рисовые, молоко сг.	170							101
рис		25	25	1,50	0,08	19,50	87,00	
молоко цельное		20	20	0,6	0,64	0,94	12	
яйцо		8	8	1,02	0,76	0,06	11,44	
сахарный песок		4	4	0,00	0,00	3,99	15,92	
масло сливочное		4	4	0,04	2,88	0,06	26,48	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
молоко сгущенное		20	20	1,44	1,6	11	66	
Кисель ягодный	180							2
клюква		15	15	1,05	0,08	0,90	3,60	
крахмал		4	4	0,02	0	3,2	12	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Вафли	15	15	15	0,975	3,6	9,75	75	33
Итого	405	172	162	7,521	11,02	59,862	363,82	
Суточная калорийность в %							24,2	
Всего:	1585	1042,05	992,05	48,80175	49,0825	209,9795	1502,4825	

8 день (с 3-х до 7 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша манная	180							90
круп манная		24	24	2,4	0,24	16,8	79,92	
молоко цельное		120	120	3,6	3,84	5,64	72	
сахарный песок		4	4	0	0	3,99	15,92	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Какао с молоком	180							8
какао порошок		1,5	1,5	0,36	0,23	0,15	4,34	
молоко цельное		130	130	3,90	4,16	6,11	78,00	
сахарный песок		7	7	0,00	0,00	6,99	27,86	
Бутерброд с сыром	52							16
булка пшеничная		40	40	3,48	0,4	22	105,6	
масло сливочное		1	1	0,01	0,72	0,014	6,62	
сыр		12	12	2,76	3,12	0	41,16	
Итого	412	344,5	344,5	16,5645	16,305	61,765	464,515	
Суточная калорийность в %							22,9	
Сок грушевый	100	100	100	0,4	0,3	11	46	80
Обед								
Салат из св. помидоров	50							21
помидоры свежие		55	50	0,50	0,00	2,00	12,00	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Борщ со сметаной	180							25
мясо		20	20	3,80	1,70	0,00	31,00	
картофель		50	40	1,00	0,00	6,25	28,50	
свекла		48	40	0,60	0,00	3,52	18,40	
лук репчатый		10	8	0,11	0,00	0,66	3,28	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
капуста белокочанная		36	30	0,36	0,00	1,50	4,20	
масло растительное		2	2	0,00	1,98	0,00	17,80	
сметана		10	10	0,26	1,50	0,36	16,00	
Суфле из субпрод-ов, макароны, соус ма	70\130\20							89\160\4
субпродукты		83	83	13,28	3,32	0,00	83,00	
лук репчатый		10	8	0,11	0,00	0,66	3,28	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
молоко цельное		40	40	1,2	1,28	1,88	24	
яйцо		8	8	1,02	0,76	0,06	11,44	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
мука пшеничная		5	5	0,50	0,05	3,50	16,50	
макароны		60	60	0,6	0,6	42,6	204	
масло сливочное		10	10	0,1	7,2	0,1	66,2	
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,55	20,5	103	142
Компот из кураги	180							59
курага		11	11	0,55	0	5,5	23,65	
сахарный песок		7	7	0	0	6,99	27,86	
Итого	680	539	502	27,498	22,916	97,072	734,35	
Суточная калорийность в %							36,1	
Полдник								
Снежок	180	180	180	4,68	4,5	19,8	126	51
Апельсин	90	100	90	0	0	6,75	34,2	6н
Плюшка домашняя	50							59
мука пшеничная		30	30	3	0,3	21	99	
яйцо		5	5	0,64	0,48	0,04	7,15	
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,9	
дрожжи		1	1	0,4	0,06	0,4	4,1	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,042	19,86	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Итого	320	326	316	8,745	9,475	53,017	328,01	
Суточная калорийность в %							16,1	
Ужин								
Кукуруза консервированная	50	60	50	1,1	0,5	5,6	27	19
Биточки рисовые, молоко сг.	180							101
рис		50	50	3	0,15	39	174	
молоко цельное		30	30	0,9	0,96	1,41	18	
яйцо		8	8	1,02	0,76	0,06	11,44	
сахарный песок		4	4	0,00	0,00	3,99	15,92	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
молоко сгущенное		20	20	1,44	1,6	11	66	
Кисель ягодный	190							2
клюква		20	20	1,40	0,10	1,20	4,80	
крахмал		6	6	0,03	0	4,8	18	
сахарный песок		7	7	0	0	7,0	27,9	
Вафли	20	20	20	1,3	4,8	13	100	33
Итого	440	231	221	10,236	13,46	87,114	505,02	
Суточная калорийность в %							24,9	
Всего:	1852	1440,5	1383,5	63,04	62,16	298,97	2031,90	

9 день (с 1,5 до 3 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша пшѐнная	150							96
крупa пшeно		20	20	2,4	0,6	12,8	68	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		4	4	0,0	0,0	4,0	15,9	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Кофейный напиток с молоком	150							7
кофейный напиток		2,5	2,5	0,15	0,01	2,00	9,25	
молоко цельное		100	100	3	3,2	4,7	60	
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,9	
Бутерброд с яйцом	50							14
булка пшеничная		30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	
масло сливочное		1	1	0,01	0,72	0,01	6,62	
яйцо		20	20	2,54	1,9	0,14	28,6	
Итого	350	297,5	297,5	14,06	13,845	50,376	386,59	
Суточная калорийность в %							25,1	
Сок абрикосовый	100	100	100	0,9	0,1	9	38	80
Обед								
Салат из свеклы	60							31
свекла		80	60	0,9	0	5,28	27,6	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Суп рыбный	150							41
рыба		50	40	6,4	0,08	0	32	
картофель		42	30	0,6	0	3,75	17,1	
лук репчатый		5	4	0,06	0,00	0,33	1,64	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
перловка		5	5	0,45	0,05	3,35	15,5	
"Ежики" в томатном соусе	140\20							174
мясо		100	100	19	8,5	0	155	
рис		10	10	0,6	0,03	7,8	34,8	
лук репчатый		11	10	0,14	0	0,82	4,1	
морковь		12	10	0,13	0,01	0,63	2,9	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
масло растительное		5	5	0	4,95	0	44,5	
мука пшеничная		5	5	0,5	0,05	3,5	16,5	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,4	82,4	142
Компот из сухофруктов	150							4
сухофрукты		9	9	0,18	0	4,32	20,88	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	560	399	351	31,75	18,708	52,74	524,92	
Суточная калорийность в %							34,1	
Полдник								
Кефир	150	150	150	4,5	3,75	6	76,5	50
Груша	90	90	90	0	0	9	37,8	бн
Ватрушка с творогом	40							210
мука пшеничная		30	30	3	0,3	21	99	
яйцо		5	5	0,64	0,48	0,04	7,15	
сахарный песок		3	3	0,00	0,00	2,99	11,94	
дрожжи		0,8	0,8	0,32	0,048	0,32	3,28	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,042	19,86	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
творог		30	30	4,8	2,7	0,9	47,1	
Итого	280	312,8	312,8	13,285	10,423	40,291	311,53	
Суточная калорийность в %							20,2	
Ужин								
Томаты конс.	40	50	40	0	0	0,68	2,72	20
Запеканка из субпродуктов, пюре карт.	50\110							90\5
субпродукты		66	66	10,56	2,64	0	66	
лук репчатый		10	8	0,11	0,00	0,66	3,28	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
яйцо		5	5	0,64	0,48	0,04	7,15	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
картофель		120	90	1,8	0	11,25	51,3	
молоко цельное		30	30	0,9	0,96	1,41	18	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,04	19,86	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	135
Чай с лимоном	170							260
чай		0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
лимон		3	3	0,00	0,00	0,23	1,14	
Мармелад	15	15	15	0	0	8,4	34,05	32
Итого	415	349,8	305,8	16,751	7,533	45,69	317,8021	
Суточная калорийность в %							20,6	
Всего:	1605	1359,1	1267,1	75,846	50,509	189,097	1540,8421	

9 день (с 3-х до 7 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Каша пшеничная	180							96
крупы пшено		25	25	3	0,75	16	85	
молоко цельное		120	120	3,6	3,84	5,64	72	
сахарный песок		4	4	0	0	3,992	15,92	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
Кофейный напиток с молоком	180							7
кофейный напиток		3	3	0,18	0,006	2,4	11,1	
молоко цельное		130	130	3,9	4,16	6,11	78	
сахарный песок		6	6	0	0	5,988	23,88	
Бутерброд с яйцом	60							14
булка пшеничная		40	40	3,48	0,4	22	105,6	
масло сливочное		1	1	0,01	0,72	0,014	6,62	
яйцо		20	20	2,54	1,9	0,14	28,6	
Итого	420	354	354	16,76	15,376	62,354	459,82	
Суточная калорийность в %							24,78	
Сок абрикосовый	100	100	100	0,9	0,1	9	38	80
Обед								
Салат из свеклы	80							31
свекла		100	80	1,2	0	7,04	36,8	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Суп рыбный	180							41
рыба		50	40	6,4	0,08	0	32	
картофель		70	50	1	0	6,25	28,5	
лук репчатый		10	9	0,126	0	0,738	3,69	
морковь		10	8	0,104	0,008	0,504	2,32	
перловка		8	8	0,72	0,08	5,36	24,8	
"Ежики" в томатном соусе	160\20							174
мясо		100	100	19	8,5	0	155	
рис		15	15	0,9	0,045	11,7	52,2	
лук репчатый		20	17	0,238	0	1,394	6,97	
морковь		20	18	0,234	0,018	1,134	5,22	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
масло растительное		4	4	0	3,96	0	35,6	
мука пшеничная		8	8	0,8	0,08	5,6	26,4	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,55	20,5	103	142
Компот из сухофруктов	180							4
сухофрукты		11	11	0,22	0	5,28	25,52	
сахарный песок		6	6	0	0	5,988	23,88	
Итого	670	492	434	34,292	18,901	71,558	614,6	
Суточная калорийность в %							33,12	
Полдник								
Кефир	180	180	180	5,4	4,5	7,2	91,8	50
Груша	90	90	90	0	0	9	37,8	6н
Ватрушка с творогом	50							210
мука пшеничная		30	30	3	0,3	21	99	
яйцо		5	5	0,635	0,475	0,035	7,15	
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,9	
дрожжи		1	1	0,4	0,06	0,4	4,1	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,042	19,86	
масло растительное		3	3	0	2,97	0	26,7	
творог		30	30	4,8	2,7	0,9	47,1	
Итого	320	347	347	14,265	13,165	43,567	353,41	
Суточная калорийность в %							19,05	
Ужин								
Томаты конс.	50	60	50	0	0	0,85	3,4	20
Запеканка из субпродуктов, пюре карт.	70\130							90\5
субпродукты		83	83	13,28	3,32	0	83	
лук репчатый		10	8	0,112	0	0,656	3,28	
морковь		10	8	0,104	0,008	0,504	2,32	
яйцо		6	6	0,762	0,57	0,042	8,58	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
картофель		120	90	1,8	0	11,25	51,3	
молоко цельное		30	30	0,9	0,96	1,41	18	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,042	19,86	
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,35	0,5	27,5	132	135
Чай с лимоном	180							260
чай		0,9	0,9	0	0	0	0	
сахарный песок		7	7	0	0	7,0	27,9	
лимон		3	3	0	0	0,225	1,14	
Мармелад	30	30	30	0	0	16,8	68,1	32
Итого	510	413,9	369,9	21,338	8,508	66,265	427,74	
Суточная калорийность в %							23,05	
Всего:	1920	1606,9	1504,9	86,655	55,95	243,744	1855,57	

10 день (с 1,5 до 3 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Омлет натуральный, зел. горошек	150							6\19
яйцо		63	63	8,001	5,985	0,441	90,09	
молоко цельное		60	60	1,8	1,92	2,82	36	
масло сливочное		3	3	0,03	2,16	0,04	19,86	
зелёный горошек		50	40	1,2	0	2,4	14	
Какао с молоком	160							8
какао порошок		1,25	1,25	0,30	0,19	0,13	3,61	
молоко цельное		110	110	3,3	3,52	5,17	66	
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,9	
Бутерброд с сыром	40							16
булка пшеничная		30	30	2,61	0,3	16,5	79,2	
масло сливочное		2	2	0,02	1,44	0,03	13,24	
сыр		8	8	1,84	2,08	0	27,44	
Итого	350	332,25	322,25	19,10	17,59	32,52	369,34	
Суточная калорийность в %							26,0	
Сок яблочный	100	100	100	0,4	0,4	9,80	42	80
Обед								
Салат морковный	30							32
морковь		36	30	0,39	0,03	1,89	8,7	
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,9	
Суп геркулесовый	150							100
мясо		16	16	3,20	1,36	0,00	24,80	
картофель		42	30	0,6	0	3,75	17,1	
лук репчатый		9	8	0,11	0,00	0,66	3,28	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
геркулес		10	10	1,2	0,6	5,1	35	
Котлета куриная, капуста тушёная	60\110							174\16
кура филе		80	80	13,6	6	0	112	
хлеб пшеничный		10	10	0,87	0,1	5,5	26,4	
капуста свежая		140	110	1,32	0	5,5	15,4	
лук репчатый		20	18	0,25	0,00	1,48	7,38	
морковь		45	38	0,49	0,04	2,39	11,02	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
масло растительное		7	7	0	6,93	0	62,3	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,4	82,4	142
Компот из шиповника	150							59
шиповник		9	9	0,18	0	1,89	9,9	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	540	489	429	25,012	20,096	51,118	485,68	
Суточная калорийность в %							34,2	
Полдник								
Йогурт	150	150	150	4,35	9	16,5	150	52
Мандарин	90	100	90	0	0	6,75	34,2	бн
Печенье сахарное	15	15	15	1,08	1,5	10,2	63	33
Итого	255	265	255	5,43	10,5	33,45	247,2	
Суточная калорийность в %							17,4	
Ужин								
Рыбные хлебцы	70							11
Пюре карт., огурец сол.	110\20							5
рыба		100	80	12,8	0,16	0	64	
лук репчатый		5	4	0,06	0,00	0,33	1,64	
морковь		20	16	0,21	0,02	1,01	4,64	
хлеб пшеничный		10	10	0,77	0,1	4,9	23,5	
картофель		125	80	1,6	0	10	45,6	
молоко цельное		40	40	1,2	1,28	1,88	24	
масло сливочное		5	5	0,05	3,60	0,07	33,10	
масло растительное		3	3	0,00	2,97	0,00	26,70	
огурец солёный		30	20	0	0	0,6	2,4	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,74	0,2	11	52,8	135
Кисель ягодный	180							2
брусника		15	15	1,05	0,08	0,90	3,60	
крахмал		4	4	0,02	0	3,2	12	
сахарный песок		6	6	0,00	0,00	5,99	23,88	
Итого	400	383	303	19,494	8,401	39,874	317,86	
Суточная калорийность в %							22,4	
Всего:	1545	1469,25	1309,25	69,04	56,59	156,96	1420,08	

10 день (с 3-х до 7 лет)								
Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Тех. карта
Завтрак								
Омлет натуральный, зел. горошек	160							6\19
яйцо		70	70	8,89	6,65	0,49	100,1	
молоко цельное		80	80	2,4	2,56	3,76	48	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
зелёный горошек		60	50	1,5	0	3	17,5	
Какао с молоком	200							8
какао порошок		1,5	1,5	0,36	0,23	0,15	4,34	
молоко цельное		130	130	3,90	4,16	6,11	78,00	
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,84	
Бутерброд с сыром	52							16
булка пшеничная		40	40	3,48	0,4	22	105,6	
масло сливочное		1	1	0,0	0,7	0,0	6,6	
сыр		12	12	2,76	3,12	0	41,16	
Итого	412	407,5	397,5	23,3545	21,435	43,581	466,255	
Суточная калорийность в %							25,1	
Сок яблочный	100	100	100	0,4	0,4	9,80	42	80
Обед								
Салат морковный	50							32
морковь		60	50	0,52	0,04	2,52	11,6	
масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8	
Суп геркулесовый	180							100
мясо		20	20	3,8	1,7	0	31	
картофель		62	50	1	0	6,25	28,5	
лук репчатый		10	8	0,11	0,00	0,66	3,28	
морковь		10	8	0,10	0,01	0,50	2,32	
геркулес		15	15	1,8	0,9	7,65	52,5	
Котлета куриная, капуста тушёная	70\130							174\16
кура филе		80	80	13,6	6	0	112	
хлеб пшеничный		10	10	0,87	0,1	5,5	26,4	
капуста свежая		156	130	1,56	0	6,5	18,2	
лук репчатый		9	8	0,11	0,00	0,66	3,28	
морковь		34	28	0,49	0,04	2,39	11,02	
масло сливочное		6	6	0,06	4,32	0,084	39,72	
масло растительное		6	6	0	5,94	0	53,4	
томатная паста		3	3	0	0	0	1,8	
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,55	20,5	103	142
Компот из шиповника	180							59
шиповник		11	11	0,22	0	2,31	12,1	
сахарный песок		7	7	0	0	7,0	27,9	
Итого	660	551	492	27,552	21,576	62,51	555,78	
Суточная калорийность в %							29,9	
Полдник								
Йогурт	180	180	180	5,22	10,8	19,8	180	52
Мандарин	90	108	90	0	0	6,75	34,2	бн
Печенье сахарное	30	30	30	2,16	3	20,4	126	33
Итого	300	318	300	7,38	13,8	46,95	340,2	
Суточная калорийность в %							18,3	
Ужин								
Рыбные хлебцы	70							11
Пюре карт., огурец сол.	130\20							5
рыба		100	80	12,8	0,16	0	64	
лук репчатый		5	4	0,06	0,00	0,33	1,64	
морковь		5	4	0,05	0,00	0,25	1,16	
хлеб пшеничный		10	10	0,87	0,1	5,5	26,4	
картофель		162	120	2,4	0,36	19,2	92,4	
молоко цельное		60	60	1,8	1,92	2,82	36	
масло сливочное		5	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
масло растительное		3	3	0	2,97	0	26,7	
огурец солёный		40	30	0	0	0,9	3,6	
Хлеб пшеничный	60	60	60	5,22	0,6	33	158,4	135
Кисель ягодный	180							2
брусника		20	20	1,4	0,1	1,2	4,8	
крахмал		6	6	0,03	0	4,8	18	
сахарный песок		7	7	0	0	7,0	27,9	
Итого	460	483	409	24,678	9,814	75,056	494,06	
Суточная калорийность в %							26,6	
Всего:	1832	1759,5	1598,5	82,96	66,63	228,10	1856,30	