День первый: понедельник
Неделя первая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория: дети 3-7 лет

	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные элементы		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Каша гречневая рассыпчатая			205 200/5	10.3	6.7	45	286	84.3	6.34	0.35	0.21	11.3
	Крупа гречневая	95.0	95.0										
	вода	142	142.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Чай с сахаром			200	0.1	0.03	9.1	25	0.26	0.03	0	0	0
	чай	0.6	0.6										
	вода	190	190										
	Сахар песок	10	10										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				***13.67***	***16.13***	***74.5***	***491.9***	***96.66***	***7.38***	***0.43***	***0.25***	***11.3***
	2-ой завтрак												
	Сок виноградный	200	200	200	0.60	0.40	32.60	140	40.00	0.80	0.04	0.02	4.0
	Итого за 2 –ой завтрак				***0.60***	***0.40***	***32.60***	***140***	***40.00***	***0.80***	***0.04***	***0.02***	***4.0***
	Обед												
	Салат из свеклы с раст маслом			60	0.8	4.9	4.8	66	20.64	0.72	0.01	0.02	1.12
	Свекла отв.	75	55										
	Масло растительное	5	5										
	соль	0.6	0.6										
	Рассольник домашний			250/10	2.2	4.7	13.5	107	27.03	0.90	0.08	0.07	10.3
	Картофель с 01.09	100	75										
	с 01.11	107	75										
	С 01.01	115	75										
	С 01.03	125	75										
	Капуста белокачанная	25	20										

	Огурцы соленые	27	15										
	Морковь до 01.01	13	10										
	С.01.01	14	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Масло сл. или растительное	5	5										
	вода	176	176										
	сметана	10	10										
	Гуляш			60/50	17.3	18.0	3.2	245	12.15	2.6	0.05	0.12	0.94
	говядина	128	95										
	Лук репчатый	12	10										
	Масло растит	4	4										
	Томат паста	3	3										
	Мука пшенич	3	3										
	Картофель отварной с маслом			150	3.1	4.6	20.1	137	35.62	1.04	0.12	0.10	10.4
	Картофель с.01.09	171	128										
	С.01.11	183	128										
	С.01.01	197	128										
	С.01.03	213	128										
	Масло сливочн.	5	5										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	20	50										
	сахар	20	20										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				***29.28***	***33.05***	***95.46***	***799.49***	***146.23***	***8.22***	***0.39***	***0.39***	***23.08***
	Уплотнённый полдник												
	Морковь отварная			60	0.71	0.05	2.69	13.59	13.23	0.34	0.02	0.03	0.12
	Вареники ленивые со сметанным соусом			150/50	19.52	21.44	23.81	365.18	161.59	0.91	0.07	0.31	0.23
	творог	118.5	117										
	Мука пшеничная	16.5	16.5										
	яйцо	2/9шт	9.0										

	сахар	9	9										
	соль	1	1										
	Соус сметанный												
	сметана	10	10										
	Мука	3	3										
	молоко	22.5	22.5										
	сахар	10	10										
	Масло сливочное	4	4										
	Какао с молоком			200	3.16	3.33	13.54	94.09	108	0.48	0.03	0.12	0.52
	Какао-порошок	2	2										
	молоко	100	100										
	вода	115	115										
	сахар	10	10										
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Итого за полдник				***25.37***	***25.07***	***52.12***	***532.36***	***288.57***	***2.23***	***0.16***	***0.48***	***0.87***
	Итого за день				**68.92**	**74.69**	**254.68**	**1963.75**	**571.46**	**18.63**	**1.02**	**1.14**	**39.25**

День второй: вторник
Неделя первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: дети 3-7 лет

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные элементы		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Запеканка из творога со сгущенным молоком			150/20	27.5	19.8	35.1	431	274.41	0.94	0.08	0.42	0.55
	Творог	141.0	140.0										
	Крупа манная	10.0	10.0										
	Масло сл.	6.0	6.0										
	Сахар -песок	10.0	10.0										
	яйцо	1/10шт	4.0										
	вода	190	190										
	Сахар песок	10.0	10.0										
	сметана	6.0	6.0										
	Молоко сгущенное	20.4	20.0										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				***33.57***	***32.00***	***70.2***	***704.9***	***365.91***	***2.03***	***0.18***	***0.55***	***0.94***
	2-ой завтрак												
	Яблоко	100	100	100	0.40	0.40	9.8	47	16.00	11.00	0.03	0.02	10.0
	Итого за 2 –ой завтрак				***0.40***	***0.40***	***9.8***	***47***	***16.00***	***11.00***	***0.03***	***0.02***	***10.0***
	Обед												
	Салат из зеленого горошка с раст. маслом			50	2.2	2.1	6.1	52					5.0
	Горошек зеленый	70	40.0										
	Масло растительное	2.0	2.0										

	Лук репчатый	10.0	8.0										
	Суп из овощей			250	2.0	4.3	10.8	91	22.39	0.76	0.09	0.06	9.0
	Картофель с 01.09	67	50										
	с 01.11	71	50										
	С 01.01	77	50										
	С 01.03	83	50										
	Капуста белокочанная	25	20										
	Горошек зеленый конс.	12	8										
	Морковь до 01.01	13	10										
	С.01.01	14	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Масло сл. или растительное	5	5										
	вода	190	190										
	Плов из говядины			200	22.2	23.0	33.9	434	18.55	3.37	0.09	0.16	1.30
	Говядина	143	106										
	Крупа рисовая	45	45										
	Лук репчатый	14	11										
	Масло растит	15	11										
	Томат паста	4	4										
	Морковь до 01.01	7	7										
	С 01.01	10	8										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	20	50										
	сахар	20	20										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				***32.28***	***30.25***	***104.66***	***821.49***					
	Уплотнённый полдник												
	Филе сельди			30	4.8	2.2	0	39	21.1	0.3	0.01	0.03	0.0
	Сельдь среднесоленая	65	30										
	Салат луковый			30	0.04	2.7	2.1	34	15.9	0.40	0.02	0.01	2.28
	Лук репчатый	33	28										
	Масло растительное	3.0	3.0										

	Картофель отварной с маслом			180	3.6	3.68	27.04	157.63	17.16	1.51	0.16	0.11	7.43
	Картофель с 01.01	286	186										
	Масло сливочное	4	4										
	Кефир			200	5.6	0.1	16.4	91	222.02	0.20	0.06	0.27	0.56
	Кефир	200	200										
	Сахар	10	10										
	Печенье	30	30	30	1.92	5.04	20.55	131.13	6.90	0.24	0.03	0.02	0
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Итого за полдник				***17.94***	***13.97***	***78.17***	***512.26***	***288.83***	***3.15***	***0.32***	***0.46***	***10.27***
	Итого за день				**68.92**	**74.69**	**254.68**	**1963.75**	**571.46**	**18.63**	**1.02**	**1.14**	**39.25**

День третий: среда
Неделя первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: дети 3-7 лет

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные элементы		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Каша манная молочная жидкая			205	8.1	10.2	33.8	259	211.6	0.49	0.10	0.25	0.92
	Крупа манная	31.0	31.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	176	176										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				***14.17***	***22.4***	***68.9***	***532.9***	***303.1***	***1.58***	***0.20***	***0.38***	***1.31***
	2-ой завтрак												
	Сок яблочный	200	200	200	1.00	0.20	20.20	92	14.00	2.80	0.02	0.02	4.0
	Итого за 2 –ой завтрак				***1.00***	***0.20***	***20.20***	***92***	***14.00***	***2.80***	***0.02***	***0.02***	***4.0***
	Обед												
	Салат из квашеной капусты			60	0.9	3.0	4.6	48	28.83	0.35	0.01	0.02	16.05
	Капуста квашеная	70	49.0										
	Масло растительное	3.0	3.0										
	Лук репчатый	7.0	6.0										
	Сахар -песок	3.0	3.0										
	Борщ со сметаной			250/10	1.8	5.7	12.5	107	32.5	1.07	0.05	0.05	7.94
	Картофель с 01.09	32	20										
	с 01.11	34	20										

	С 01.01	37	20										
	С 01.03	40	20										
	Капуста белокочанная	30	20										
	Свекла до 01.01	60	39										
	С.01.01	64	39										
	Морковь до 01.01	15	10										
	С.01.01	16	10										
	Лук репчатый	14	10										
	Масло сл. или растительное	4	4										
	Томат паста	3.6	3.6										
	Сахар-песок	2.4	2.4										
	Вода	240	240										
	сметана	10	10										
	Жаркое по домашнему			150/70	22.2	23.0	33.9	434	18.55	3.37	0.09	0.16	1.30
	Говядина	150	111										
	Картофель с.01.09	160	120										
	с 01.11	170	120										
	С 01.01	184	120										
	С 01.03	193	120										
	Лук репчатый	18	15										
	Масло растит	6	6										
	Томат паста	3	3										
	Морковь до 01.01	7	7										
	С 01.01	10	8										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	20	50										
	сахар	20	20										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				***30.7 8***	***32.55***	***104.8 6***	***833.49***	***130.67***	***7.75***	***0.28***	***0.31***	***25.61***
	Уплотнённый полдник												
	Рыба в омлете			70/30	4.8	2.2	0	39	21.1	0.3	0.01	0.03	0.0
	Минтай неразделанный	158	83										

	Мука пшеничная	5	5										
	Масло растительное	7.0	7.0										
	Яйцо	3/5шт	24										
	молоко	9	9										
	Овощи припущенные			150	1.3	4.9	11.8	95	27.96	0.76	0.05	0.05	9.56
	Морковь до 01.01	194	155										
	с 01.01	206	155										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар песок	2	2										
	Мука пшеничная	2	2										
	Чай с молоком и сахаром			200	1.4	1.4	11.2	61	53.06	0.07	0.01	0.06	0.26
	чай	0.6	0.6										
	Сахар	10	10										
	Вода	140	140										
	Молоко	50	50										
	Печенье	30	30	30	1.92	5.04	20.55	131.13	6.90	0.24	0.03	0.02	0
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Итого за полдник				***11.4***	***13.79***	***55.63***	***385.62***	***114.77***	***1.87***	***0.14***	***0.18***	***9.82***
	Итого за день				**57,35**	**68,94**	**249.59**	**1844,01**	**562.54**	**14,0**	**0,64**	**0,89**	**40,74**

День четвертый: четверг
Неделя первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: дети 3-7 лет

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные элементы		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Каша пшенная молочная жидкая			205	7.4	8.8	35.1	250	128.82	1.17	0.16	0.16	0.53
	Крупа пшено	40.0	40.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	168	168										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				***13,47***	***21***	***70.2***	***523.9***	***220.32***	***2.26***	***0.26***	***0.29***	***0.82***
	2-ой завтрак												
	Апельсин	100	100	100	0.9	0.20	8.10	43	34.00	0.30	0.04	0.03	60.0
	Итого за 2 –ой завтрак				***0.9***	***0.20***	***8.10***	***43***	***34.00***	***0.30***	***0.04***	***0.03***	***60.0***
	Обед												
	Икра свекольная			60	1.0	4.3	5.2	63	19.24	0.76	0.01	0.02	1.55
	Свекла до 01.01 С 01.01	58.0 61.0	46.0 46.0										
	Масло растительное	3.0	3.0										
	Лук репчатый	12.5	10.5										
	Сахар –песок	0.7	0.7										
	Томат паста	4.5	4.5										
	Суп картофельный с бобовыми и гренками			250/20	8.0	4.4	31.8	202	19.13	1.34	0.13	0.05	2.80

	Картофель с 01.09	66	50										
	с 01.11	70	50										
	С 01.01	77	50										
	С 01.03	84	50										
	Горох	20	20										
	Морковь до 01.01	16	13										
	С.01.01	17	13										
	Лук репчатый	12	10										
	Масло сл. или растительное	5	5										
	Вода	180	180										
	Хлеб пшеничный	38	32										
	Сосиска отварная	67	66	66	6.6	13.8	0.51	153	15.09	1.06	0.01	0.05	0.00
	Макароны отварные			150/5	5.5	4.2	33.3	196	9.31	0.74	0.06	0.02	0.00
	Макаронные изделия	53	53										
	Масло сливочное	5	5										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	20	50										
	сахар	20	20										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				***26,98***	***27.55***	***124.67***	***858.49***	***113.56***	***6.86***	***0.34***	***0.22***	***4.67***
	Уплотнённый полдник												
	Салат «здоровье»			120	2.0	5.4	4.2	88	13.94	0.44	0.04	0.03	2.24
	Морковь до 01.01. С.01.01	50.0 54.0	40.2 40.2										
	Свекла до 01.01 С 01.01	52 54	20.4 20.4										
	Горошек зеленый	30.8	20.0										
	Масло растительное	6.0	6.0										
	сахар	1	1										
	соль	0.2	0.2										
	Булочка сдобная			70	5.5	6.0	36.8	223	19.37	0.70	0.07	0.06	0.03

	Мука пшеничная	42	42										
	Дрожжи сухие	0.53	0.53										
	Масло сливочное	6.3	6.3										
	Сахар песок	11	11										
	Соль	0.4	0.4										
	Молоко	18.0	18.0										
	Яйцо	1/6шт	6.8										
	Кефир			200	5.6	0.1	16.4	91	222.02	0.20	0.06	0.27	0.56
	Кефир	200	200										
	Сахар	10	10										
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Итого за полдник				***15.08***	***11.75***	***69.48***	***461.5***	***261.08***	***1.84***	***0.21***	***0.38***	***2.83***
	Итого за день				**56,43**	**60,50**	**272,45**	**1886.89**	**628,96**	**11,26**	**0,85**	**0.92**	**68.32**

День пятый: пятница
Неделя первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: дети 3-7 лет

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные элементы		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Каша рисовая молочная жидкая			205	5.1	7.9	31.5	218	125.4	0.43	0.06	0.16	0.55
	Крупа рисовая	40.0	40.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	176	176										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				***11.17***	***20.1***	***66.6***	***491.9***	***216.9***	***1.52***	***0.16***	***0.29***	***0.94***
	2-ой завтрак												
	Сок яблочный	200	200	200	1.00	0.20	20.20	92	14.00	2.80	0.02	0.02	4.0
	Итого за 2 –ой завтрак				***1.00***	***0.20***	***20.20***	***92***	***14.00***	***2.80***	***0.02***	***0.02***	***4.0***
	Обед												
	Салат картофельный с зеленым горошком			60	1.9	6.0	6.1	87	9.81	0.49	0.06	0.06	3.98
	Картофель с 01.09	42	32.0										
	с 01.11	46.0	32.0										
	С 01.01	49.0	32.0										
	С 01.03	53.0	32.0										
	Горошек зеленый	18	12										
	яйцо	7	6										
	Лук репчатый	6	5										

	Масло растительное	6	6										
	Свекольник со сметаной			250/10	2.1	5.2	14.8	114	31.29	1.31	0.06	0.05	6.94
	Картофель с 01.09	58	44										
	с 01.11	62	44										
	С 01.01	67	44										
	С 01.03	73	44										
	Свекла до 01.01	82	65										
	С.01.01	87	65										
	Морковь до 01.01	12	10										
	С.01.01	13	10										
	Лук репчатый	13	11										
	Масло сл. или растительное	5	5										
	Томат паста	1.3	1.3										
	Сахар-песок	1.6	1.6										
	Вода	200	200										
	сметана	10	10										
	Бефстроганов			70/30	20.0	23.8	2.7	305	14.18	2.99	0.06	0.14	0.49
	Говядина	150	111										
	Лук репчатый	17	14										
	Масло растит	3	3										
	Мука пшеничная	2	2										
	Сметана	12	12										
	Каша гречневая рассыпчатая			150/4	8.4	5.4	34.6	224	12.90	4.18	0.18	0.11	0.00
	Крупа гречневая	71	71										
	вода	107	107										
	Масло сливочное	4	4										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	20	50										
	сахар	20	20										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				***38.28***	***41.25***	***112.06.***	***974.49***	***118.97***	***11.93***	***0.49***	***0.44***	***11.73***

	Уплотнённый полдник												
	Биточки рыбные			75	12.1	8.6	10.3	168	34.95	0.80	0.13	0.10	34.95
	Минтай неразделанный	95	48										
	Хлеб пшеничный	22	22										
	Масло растительное	6.0	6.0										
	молоко	20	20										
139 б	**Капуста тушеная**			150	3.3	4.9	14.1	113	76.95	1.13	0.05	0.06	24.70
	Капуста свежая или квашеная	215 214	172 150										
	Морковь до 01.01	3.8	3.0										
	с 01.01	4.0	3.0										
	Лук репчатый	7.0	6.0										
	Томат паста	4	4										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар песок	4.5	4.5										
	Мука пшеничная	2	2										
	Чай с молоком и сахаром			200	1.4	1.4	11.2	61	53.06	0.07	0.01	0.06	0.26
	чай	0.6	0.6										
	Сахар	10	10										
	Вода	140	140										
	Молоко	50	50										
	Печенье	30	30	30	1.92	5.04	20.55	131.13	6.90	0.24	0.03	0.02	0
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Итого за полдник				***20.7***	***20.19***	***68.23***	***532.63***	***177.61***	***2.74***	***0.26***	***0.26***	***59.91***
	Итого за день				**72.81**	**81.74**	**267.09**	**2091.02**	**527.48**	**18.99**	**0.93**	**1.01**	**69.58**

День первый: понедельник
Неделя вторая
Сезон: Осенне-весенний
Возрастная категория: дети 3-7 лет

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные элементы		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Макаронник			204 200/4	8.2	8.0	51.3	312	17.17	1.25	0.09	0.06	0.00
	Макаронные изделия	64.0	64.0										
	вода	184	184.0										
	Масло сл.	9.0	9.0										
	Яйцо	1/5	8.0										
	Сахар-песок	8	8										
	Чай с сахаром			200	0.1	0.03	9.1	25	0.26	0.03	0	0	0
	чай	0.6	0.6										
	вода	190	190										
	Сахар песок	10	10										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				***11.57***	***17.43***	***80.8***	***517.9***	***29.53***	***2.29***	***0.17***	***0.10***	***0.00***
	2-ой завтрак												
	Яблоко	100	100	100	0.4	0.40	9.80	47	16.00	2.20	0.03	0.02	10.0
	Итого за 2 –ой завтрак				***0.4***	***0.40***	***9.80***	***47***	***16.00***	***2.20***	***0.03***	***0.02***	***10.0***
	Обед												
	Икра свекольная			60	1.0	4.3	5.2	63	19.24	0.76	0.01	0.02	1.55
	Свекла до 01.01 С 01.01	58 61	46 46										
	Лук репчатый	12.5	10.5										
	Томат паста	4.5	4.5										
	Масло растительное	4.5	4.5										
	Сахар песок	0.7	0.7										
	Щи из св капусты			250/10	1.8	5.8	8.4	93	32.43	0.71	0.05	0.05	11.98
	Картофель с 01.09	40	30										

	с 01.11	43	30										
	С 01.01	46	30										
	С 01.03	50	30										
	Капуста белокочанная	63	50										
	Морковь до 01.01	13	10										
	С.01.01	14	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Масло сл. или растительное	5	5										
	вода	196	196										
	сметана	10	10										
	Азу			70/50	20.3	24.9	3.3	318	17.49	3.13	0.06	0.14	1.21
	говядина	150	111										
	Лук репчатый	15.5	13										
	Масло растит	9	9										
	Томат паста	3	3										
	Мука пшеничная	2	2										
	Огурцы соленые	16.5	13										
	Картофель отварной с маслом			150/4	3.0	3.3	22.5	134	14.30	1.26	0.13	0.09	6.20
	Картофель с.01.09	207	155										
	С.01.11	221	155										
	С.01.01	239	155										
	С.01.03	258	155										
	Масло сливочн.	4	4										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	11	30										
	сахар	20	20										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				***31.98***	***39.15***	***93.26***	***852.49***	***134.25***	***8.82***	***0.38***	***0.38***	***21.26***
	Уплотнённый полдник												
	Морковь отварная			60	0.71	0.05	2.69	13.59	13.23	0.34	0.02	0.03	0.12
	Сырники из творога со			120/20	20.6	13.0	32.0	329	165.64	0.77	0.06	0.28	0.69

	сметанным соусом												
	творог	109	108										
	Мука пшеничная	16	16										
	яйцо	1/10шт	4.0										
	сахар	12	12										
	соль	1	1										
	Соус сметанный												
	сметана	10	10										
	Мука	3	3										
	молоко	22.5	22.5										
	сахар	10	10										
	Масло сливочное	4	4										
	Какао с молоком			200	3.16	3.33	13.54	94.09	108	0.48	0.03	0.12	0.52
	Какао-порошок	2	2										
	молоко	100	100										
	вода	115	115										
	сахар	10	10										
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Итого за полдник				***26.45***	***16.63***	***60.31***	***496.18***	***292.62***	***2.09***	***0.15***	***0.45***	***1.33***
	Итого за день				**70.4**	**73.61**	**244.17**	**1913.57**	**472.4**	**15.4**	**0.73**	**0.95**	**32.59**

День второй: вторник
Неделя вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: дети 3-7 лет

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные элементы		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Свекла отварная			60	0.8	0.1	4.3	21	20.31	0.77	0.01	0.02	1.22
	Свекла до 01.01 С.01.01	77 82	60 60										
	Каша молочная «Дружба»			200/5	8.3	11.1	37.0	281	207.5	0.90	0.14	0.25	0.90
	Крупа рисовая	16.0	16.0										
	Крупа пшено	20.0	20.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар -песок	5.0	5.0										
	молоко	172	172										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				***15.17***	***24.3***	***76.4***	***575.9***	***319.31***	***2.76***	***0.25***	***0.40***	***2.51***
	2-ой завтрак												
	Сок виноградный	200	200	200	0.60	0.40	32.6	140	40.00	0.80	0.04	0.02	4.0
	Итого за 2 –ой завтрак				***0.60***	***0.40***	***32.6***	***140***	***40.00***	***0.80***	***0.04***	***0.02***	***4.0***
	Обед												
	Салат из зеленого горошка			60	2.2	2.1	6.1	24.0	4.00	0.35	0.03	0.02	5.0
	Горошек зеленый консервированный	92	60.0										
	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2.7	2.6	18.9	111	13.69	0.86	0.08	0.05	6.60
	Картофель с 01.09	100	75										

	с 01.11	107	75										
	С 01.01	115	75										
	С 01.03	125	75										
	Макаронные изделия	10	10										
	Горошек зеленый конс.	12	8										
	Морковь до 01.01	13	10										
	С.01.01	14	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Масло сл. или растительное	3	3										
	вода	190	190										
	Суфле из говядины с рисом			70/30	15.3	17.2	5.6	239	27.75	2.23	0.05	0.15	0.08
	Говядина	104	78										
	Крупа рисовая	5	5										
	Яйцо	1/5	1/5										
	Масло сливочное	4	4										
	Капуста тушеная			150	3.3	4.9	14.1	113	76.95	1.13	0.05	0.06	24.70
	Капуста свежая или квашеная	215 214	172 150	200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Морковь до 01.01	3.8	3.0										
	с 01.01	4.0	3.0										
	Лук репчатый	7.0	6.0										
	Томат паста	4	4	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Масло сливочное	5	5	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Сахар песок	4.5	4.5		***29.28***	***33.05***	***95.46***	***799.49***	***146.23***	***8.22***	***0.39***	***0.39***	***23.08***
	Мука пшеничная	2	2										
	Рыба тушеная в томате с овощами			120	18.9	9.2	3.8	173	21.40	0.69	0.15	0.12	1.92
	Минтай неразделанный	196	98										
	Морковь до 01.01. С 01.01	23 24	18 18										
	Лук репчатый	7	6										
	Масло растительное	4.0	4.0										
	Томат-паста	3	3										
	Сахар-песок	2	2										
	Оладьи с творогом			125	18.0	12.7	49.0	381	154.13	1.11	0.08	0.27	1.63
	Творог	75	75										
	Молоко	28	28										
	Мука пшеничная	30	30										

	Сахар-песок	5	5										
	Яйцо	¼ шт	10.0										
	Натрий двууглекислый	0.02	0.02										
	Масло сливочное	5	5										
	Кефир			200	5.6	0.1	16.4	91	222.02	0.20	0.06	0.27	0.56
	Кефир	200	200										
	Сахар	10	10										
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Итого за полдник				***25.37***	***25.07***	***52.12***	***532.36***	***288.57***	***2.23***	***0.16***	***0.48***	***0.87***
	Итого за день				**68.92**	**74.69**	**254.68**	**1963.75**	**571.46**	**18.63**	**1.02**	**1.14**	**39.25**

День третий: среда
Неделя вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: дети 3-7 лет

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные элементы		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Каша рисовая молочная жидкая			205	5.1	7.9	31.5	218	125.40	0.43	0.06	0.16	0.55
	Крупа рисовая	40	40										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	176	176										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				***33.57***	***32.00***	***70.2***	***704.9***	***365.91***	***2.03***	***0.18***	***0.55***	***0.94***
	2-ой завтрак												
	Апельсин	100	100	100	0.9	0.20	8.10	43	34.00	0.30	0.04	0.03	43
	Итого за 2 –ой завтрак				***0.9***	***0.20***	***8.10***	***43***	***34.00***	***0.30***	***0.04***	***0.03***	***43***
	Обед												
	Салат из квашеной капусты			60	0.9	3.0	4.6	48	28.83	0.35	0.01	0.02	16.05
	Капуста квашеная	70	49.0										
	Масло растительное	3.0	3.0										
	Лук репчатый	7.0	6.0										
	Сахар -песок	3.0	3.0										
	Суп крестьянский с пшеном			250/10	1.8	5.7	12.5	107	32.5	1.07	0.05	0.05	7.94
	Картофель с 01.09	33	25										

	с 01.11	34	20										
	С.01.11	36	25										
	С 01.01	39	25										
	С 01.03	42	25										
	Капуста белокочанная	38	30										
	Морковь до 01.01	12	10										
	С.01.01	13	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Масло сл. или растительное	5	5										
	Крупа пшено	10	10										
	Вода	200	200										
	Сметана	10	10										
	Котлета			70	11.0	15.2	10.9	225	29.19	1.03	0.05	0.10	0.07
	говядина	70	52										
	Хлеб пшеничный	13	13										
	Молоко или вода	17	17										
	Масло растительное	4	4										
	Масло сливочное	7	7										
	Рагу из овощей			150	22.2	23.0	33.9	434	18.55	3.37	0.09	0.16	1.30
	Капуста белокачанная	60	48										
	Картофель с.01.09	89	67										
	с 01.11	96	67										
	С 01.01	103	67										
	С 01.03	112	67										
	Лук репчатый	29	24										
	Масло растит	8	8										
	Томат паста	6	6										
	Морковь до 01.01	50	40										
	С 01.01	53	40										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	11	30										
	сахар	15	15										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				***29.28***	***33.05***	***95.46***	***799.49***	***146.23***	***8.22***	***0.39***	***0.39***	***23.08***

	Уплотнённый полдник												
	Салат картофельный с зеленым горошком			120	43.8	12.0	6.1	174	19.6	0.98	0.06	0.06	3.98
	картофель	106	64										
	Горошек зеленый	36	34										
	Масло растительное	12	12										
	Яйцо	1/6шт	7										
	Лук репчатый	12	10										
	Блины			150	5.6	10.5	24.6	217	67.69	0.58	0.07	0.11	0.28
	Мука	33	33										
	Молоко	55	55										
	Масло сливочное	2.5	2.5										
	Сахар песок	2	2										
	Яйцо	1/8	5										
	соль	0.6	0.6										
	Дрожжи сухие	0.5	0.5										
	Чай с молоком и сахаром			200	1.4	1.4	11.2	61	53.06	0.07	0.01	0.06	0.26
	чай	0.6	0.6										
	Сахар	10	10										
	Вода	140	140										
	Молоко	50	50										
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Итого за полдник				***25.37***	***25.07***	***52.12***	***532.36***	***288.57***	***2.23***	***0.16***	***0.48***	***0.87***
	Итого за день				**68.92**	**74.69**	**254.68**	**1963.75**	**571.46**	**18.63**	**1.02**	**1.14**	**39.25**

День четвертый: четверг
Неделя вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: дети 3-7 лет

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные элементы		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Каша овсяная молочная жидкая			205	7.7	9.6	32.4	247	143.13	1.64	0.20	0.18	0.53
	Крупа овсяная	40.0	40.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	168	168										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				***33.57***	***32.00***	***70.2***	***704.9***	***365.91***	***2.03***	***0.18***	***0.55***	***0.94***
	2-ой завтрак												
	Сок абрикосовый	200	200	200	1.00	0.00	25.4	110	40.00	0.40	0.04	0.08	8.0
	Итого за 2 –ой завтрак				***1.00***	***0.20***	***20.20***	***92***	***14.00***	***2.80***	***0.02***	***0.02***	***4.0***
	Обед												
	Салат «Пестрый»			60	0.6	2.7	6.4	52	15.33	0.8	0.01	0.02	2.24
	Свекла до 01.01 С 01.01	50 53	40 40										
	Масло растительное	3.0	3.0										
	яблоки	23	16										
	Сахар –песок	2	2										
	Суп картофельный			250	4.8	4.4	18.5	134	15.36	1.02	0.11	0.07	9.64
	Картофель с 01.09	149	113										
	с 01.11	159	113										
	С 01.01	175	113										

	С 01.03	190	113										
	Морковь до 01.01	12	10										
	С.01.01	13	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Масло сл. или растительное	3	3										
	Вода	180	180										
	Сосиска отварная	67	66	66	6.6	13.8	0.51	153	15.09	1.06	0.01	0.05	0.00
	Макароны отварные			150/5	5.5	4.2	33.3	196	9.31	0.74	0.06	0.02	0.00
	Макаронные изделия	53	53										
	Масло сливочное	5	5										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	11	30										
	сахар	15	15										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				***29.28***	***33.05***	***95.46***	***799.49***	***146.23***	***8.22***	***0.39***	***0.39***	***23.08***
	Уплотнённый полдник												
	Винегрет с сельдью			120	1.6	2.8	4.3	66	13.94	0.41	0.02	0.02	3.11
	Картофель с 01.09	36	26										
	с 01.11	38	26										
	С 01.01	42	26										
	С 01.03	44	26										
	Огурцы сорленые	32	18										
	Свекла отварная до 01.01	22	18										
	С.01.01	24	18										
	Морковь отварная до 01.01	16	12										
	С.01.01	18	12										
	Капуста квашеная	26	18										
	Лук репчатый	22	18										
	Масло растительное	3	3										
	Сахар-песок	0.6	0.6										
	соль	0.2	0.2										
	Кисель из концентрата			200	0.0	0.0	20	76	0.48	0.06	0.00	0.0	0.0
	Кисель плодово-ягодный	24	24										
	Сахар	10	10										

	Вода	190	190										
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Печенье	30	30	30	1.92	5.04	20.55	131.13	6.90	0.24	0.03	0.02	0
	Итого за полдник								***7***				
	Итого за день				**68.92**	**74.69**	**254.68**	**1963.75**	**571.46**	**18.63**	**1.02**	**1.14**	**39.25**

День десятый: пятница
Неделя вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: дети 3-7 лет

ТК	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные элементы		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
	Каша гречневая молочная жидкая			205	9.0	9.0	37	266	122.4	3.41	0.22	0.23	0.50
	Крупа гречневая	40.0	40.0										
	Масло сл.	5.0	5.0										
	Сахар - песок	5.0	5.0										
	Молоко	176	176										
	Кофейный напиток			200	2.8	2.8	14.7	93	79.40	0.08	0.02	0.09	0.39
	Кофейный напиток	2.0	2.0										
	молоко	100.0	100.0										
	вода	110.0	110.0										
	Сахар-песок	10.0	10.0										
	Бутерброд с маслом			60	3.27	9.4	20.4	180.9	12.10	1.01	0.08	0.04	0.00
	батон	50	50										
	Масло сл.	10	10										
	Итого за завтрак				***33.57***	***32.00***	***70.2***	***704.9***	***365.91***	***2.03***	***0.18***	***0.55***	***0.94***
	2-ой завтрак												
	Банан	100	100	100	1.5	0.50	21.0	96	8.00	0.60	0.04	0.05	10.0
	Итого за 2 –ой завтрак				***1.00***	***0.20***	***20.20***	***92***	***14.00***	***2.80***	***0.02***	***0.02***	***4.0***
	Обед												
	Салат «Степной»			60	1.0	2.1	4.0	39	9.07	0.23	0.03	0.02	1.5
	Картофель с 01.09	18	13.4										
	с 01.11	19	13.4										
	С 01.01	21	13.4										
	С 01.03	22	13.4										
	Горошек зеленый	11	7										
	Огурцы соленые	18	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Морковь до 01.01 С 01.01.	14 15	11 11										

	Масло растительное	2.5	2.5										
	Сахар-песок	0.5	0.5										
	соль	0.2	0.2										
	Суп с рыбными консервами			250	8.5	4.4	13.3	128	12.63	0.76	0.09	0.07	1.66
	Картофель с 01.09	 100	 75										
	с 01.11	107	75										
	С 01.01	115	75										
	С 01.03	125	75										
	Консервы рыбные	30	30										
	Морковь до 01.01	12	10										
	С.01.01	13	10										
	Лук репчатый	16	13										
	Масло сл. или растительное	3	3										
	Вода	200	200										
	Голубцы ленивые			200/30	18.0	14.4	15.2	262	65.42	1.84	0.07	0.19	22.75
	Говядина	100	73										
	Лук репчатый	21	18										
	Масло сливочное	5	5										
	Яйцо	1/4шт	10										
	Капуста	165	133										
	Соус :												
	Мука пшеничная	1.4	1.4										
	Морковь до 01.01 С 01.01	3 4	2 2										
	Лук репчатый	0.7	0.6										
	Томат паста	4	4										
	Масло сливочное	2	2										
	Сахар песок	0.3	0.3										
	вода	27	27										
	Компот из сухофруктов			200	1.0	0.05	27.5	110	28.69	0.61	0.01	0.03	0.32
	Сухофрукты	11	30										
	сахар	15	15										
	вода	200	200										
	Хлеб ржаной	50	50	50	3.3	0.6	16.7	86.89	17.5	1.95	0.09	0.04	0
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1.58	0.2	9.66	47.6	4.6	0.4	0.03	0.01	0
	Итого за обед				***29.28***	***33.05***	***95.46***	***799.49***	***146.23***	***8.22***	***0.39***	***0.39***	***23.08***

	Уплотнённый полдник												
	Биточки рыбные			75	12.1	8.6	10.3	168	34.95	0.80	0.13	0.10	34.95
	Минтай неразделанный	95	48										
	Хлеб пшеничный	22	22										
	Масло растительное	6.0	6.0										
	молоко	20	20										
	Капуста тушеная			150	3.3	4.9	14.1	113	76.95	1.13	0.05	0.06	24.70
	Капуста свежая или квашеная	215 214	172 150										
	Морковь до 01.01	3.8	3.0										
	с 01.01	4.0	3.0										
	Лук репчатый	7.0	6.0										
	Томат паста	4	4										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар песок	4.5	4.5										
	Мука пшеничная	2	2										
	Чай с молоком и сахаром			200	1.4	1.4	11.2	61	53.06	0.07	0.01	0.06	0.26
	чай	0.6	0.6										
	Сахар	10	10										
	Вода	140	140										
	Молоко	50	50										
	Печенье	30	30	30	1.92	5.04	20.55	131.13	6.90	0.24	0.03	0.02	0
	Хлеб пшеничный			25	1.98	0.25	12.08	59.5	5.75	0.5	0.04	0.02	0
	Итого за полдник				***25.37***	***25.07***	***52.12***	***532.36***	***288.57***	***2.23***	***0.16***	***0.48***	***0.87***
	Итого за день				**68.92**	**74.69**	**254.68**	**1963.75**	**571.46**	**18.63**	**1.02**	**1.14**	**39.25**