

« **Согласовано** »

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

*С.М. Князева*  
\_\_\_\_\_  
*С.М. Князева*  
\_\_\_\_\_  
(Подпись) (Ф.И.О.)



« **Утверждаю** »

Директор МУП « Комбинат  
школьного питания » на основании  
приказа № 9-6/О от 9.12.2023г. \_\_\_\_\_



*Л.Н. Богомолова*  
\_\_\_\_\_  
Л.Н. Богомолова

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Для дошкольных образовательных учреждений  
Управления образования Администрации городского округа Клин.

возраст от 3 до 7 лет  
(зима-весна)

2023г.

Исполнитель: Князева С.М.  
тел.: 2-05-31

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			кг.	Нетто г.				
(в граммах)								
<b>Завтрак 8:00</b>								
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200			6,80	7,60	24,63	192,60
	крупа овсяная		0,031	31	3,60	1,7	16,6	95,8
	молоко		0,118	118	3,2	2,6	5,2	56,8
	масло сливочное		0,004	3,8	0	3,2	0,13	29
	сахар		0,003	3	0	0	2,6	11
	соль		0,002	1,06	0	0	0	0
вода		0,058	58	0	0	0	0	
54-2гн	Чай с сахаром	200			0,2	0	6,6	26,8
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	Печенье	40	0,040	40	3	3,92	29,76	166,8
<b>Всего за завтрак: 440</b>								
суточной калорийности								
10,00   11,42   60,79   386,20								
<b>2-ой завтрак</b>								
21,48%								
Пром.	Сок	150			0	0	16,16	69
	Сок		0,150	150			15,15	69
<b>Всего за 2 завтрак: 150</b>								
4%								
<b>Второй завтрак:</b>								
суточной калорийности								
<b>Обед 12:00</b>								
54-10с	Суп Крестьянский с крупой на бульоне	200			5,04	5,864	10,7	87,16
	картофель		0,027	20	0,4	0,1	2,9	14
	крупа перловая		0,008	8	0,7	0,08	4,8	5,6
	капуста белокачанная		0,030	24	0,4	0,056	1,02	8,7
	Лук репчатый		0,010	8	0,1	0,02	0,6	2,9
	морковь		0,010	8	0	0,018	0,6	2,46
	сметана		0,010	10	0,24	1,32	0,32	0,6
	масло подсолнечное		0,004	4	0	3,52	0	31,6
	соль поваренная йодированная		0,000	0,3	0	0	0	0
	бульон		0,170	170	3,2	0,74	0,46	21,3
	54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80			12	12,3	1,7
говядина 1 категория			0,073	64,6	11,3	9,1	0	127
морковь			0,007	5,8	0,1	0	0,4	1,8
лук			0,002	1,6	0	0	0,1	0,6
мука пшеничная			0,001	1	0,1	0	0,6	3,2
сметана			0,020	20	0,5	2,6	0,6	28,3
Масло сливочное			0,001	1	0	0,6	0	6,1
соль поваренная йодированная		0,002	0,2	0	0	0	0	
вода		0,087	87,4	0	0	0	0	
54-1г	Макароны отварные	160			6,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия		0,051	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	масло сливочное		0,007	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная		0,005	0,5	0	0	0	0
вода		0,306	306	0	0	0	0	
Пром.	Огурец Соленый	80			0,60	0,10	1,60	8,60
	Огурец соленый		0,085	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1хн	компот из с/фр	200			0,4	0,175	13,584	59,17
	с/фр		0,027	25	0,4	0,175	5,6	27,25
	Сахар		0,008	8			7,984	31,92
	вода		0,190	190				
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,26	12,276	69,6
<b>Всего за 2 завтрак: 605</b>								
<b>Всего за обед: 647,73</b>								
суточной калорийности:								
27,98   24,06   85,92   647,73								
36,99%								
<b>Уплотненный полдник</b>								
54-1о	Омлет натуральный запеченый	150			12,7	18,1	3,4	225,4
	яйцо куриное		0,102	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	молоко		0,058	58	1,6	1,3	2,6	27,8
	Масло сливочное		0,012	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	соль поваренная йодированная		0,005	0,45	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	0,040	40	3,2	0,4	19,64	95,2
54-2гн	Чай с сахаром	200			0,2	0	6,6	26,8
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	яблоко	100	0,110	100	0,4	0,6	9,8	47
0								
0								
<b>Всего за 2 завтрак: 490</b>								
суточной калорийности								
суточной калорийности								
Всего соль йодированная: 0,011 гр.								
26%								
<b>Итого за день:</b>								
суточной калорийности								
Итого: 5,4,7. 14,48   201,20   97,33								
83,19%								

## 2 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто		Белки	Жиры	Углевод	Ккал
			кг.	Netto г.				
(в граммах)								
<b>Завтрак 8-00</b>								
54-6к	Каша Пшеничная молочная	200			8,33	10,48	39,23	274,9
	крупка пшеничная		0,050	50	5,4	1,46	32	155,7
	Молоко		0,104	104	2,8	2,6	4,5	50
	масло сливочное		0,011	10,6	0,13	6,4	0,13	58,2
	Сахар-песок		0,003	2,6			2,6	11
	соль поваренная йодированная		0,001	0,11	0	0	0	0
	вода		0,039	39	0	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком	200			4,6	3,6	12,6	100,4
	Какао		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	Молоко		0,130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	вода		0,080	80				
	Хлеб с сыром	25/16			5,5	4,86	12,276	113,3
Пром.	Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
54-1з	Сыр		0,016	15	3,5	4,4	0	53,8
<b>Всего за завтрак: 440</b>								
суточной калорийности								
					18,43	18,71	64,105	488,6
27,14%								
<b>2-й завтрак</b>								
Пром.	Кефир с сахаром	150			4,2	4,8	11,14	109,95
	кефир		0,150	150	4,2	4,8	6,15	90
	Сахар		0,005	5			4,99	19,95
<b>Всего за 2 завтрак:</b>								
суточной калорийности								
								6,11%
<b>Обед 12-00</b>								
54-31с	Суп картофельный с рыбой	200			10,84	3,918	14,92	137,86
	бульон		0,140	140	2,6	0,62	0,38	17,6
	Картофель		0,122	90	1,7	0,32	13,3	63
	Лук репчатый		0,010	8	0,1	0,02	0,6	2,9
	морковь		0,010	8	0	0,018	0,6	2,46
	Минтай(фило)		0,049	43	6,4	0,34	0	28,7
	Масло сливочное		0,004	4	0,04	2,6	0,04	23,2
	соль поваренная йодированная		0,000	0,48	0	0	0	0
Пром.	Икра кабачковая	60			0,70	0,10	2,30	12,80
	икра кабачковая		0,068	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-33м	Жаркое по Домашнему из курицы	180			22,35	6,7	16,26	201,86
	Картофель		0,128	94	1,8	0,4	14	65
	Куриная грудка ( фило)		0,103	91	20	1,6	0,4	95
	лук репчатый		0,015	12	0,3	0	1,1	4,56
	томатная паста		0,006	6	0,25	0	0,55	3,3
	Масло сливочное		0,006	6	0	3,7	0,2	34
	соль поваренная йодированная		0,001	0,72	0	0	0	0
	напиток из шиповника	200			0,6	0,2	15,2	65,3
54-13хн	Шиповник		0,021	20	0,6	0,2	8,8	39,9
	Сахар		0,007	7			6,4	25,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,38	89,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
<b>Всего за обед: 705,00</b>								
суточной калорийности								
					39,13	10,65	74,31	546,92
30,35%								
<b>Полдник</b>								
54-1т	Запеканка из творога	150			29,64	10,7	21,68	301,2
	творог		0,140	139,5	27,5	6,1	3,8	180,6
	крупка манная		0,010	9,7	0,94	0,1	6,2	29,4
	сахар - песок		0,009	9	0	0	8,2	32,7
	сухари панировочные		0,005	5	0,5	0,1	3,2	15,5
	сметана		0,005	5	0,1	0,7	0,2	7,3
	масло сливочное		0,005	5,2	0	3,3	0,06	30,1
	яйцо куриное		0,004	4	0,50	0,4	0	5,6
	соль поваренная йодированная		0,000	0,3	0,00	0	0	0
	ванилин		0,00002	0,02	0	0	0	0
	Пром.	Сгущенное молоко	30	0,030	30	2,16	2,55	16,65
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
54-2гн	Чай с сахаром	200			0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	яблоко	100	0,110	100	0,4	0,5	9,8	47
<b>Всего за полдник: 505</b>								
суточной калорийности								
					34,3	14	66,885	532,9
30%								
<b>Всего соль йодированная:</b>								
0,010 гр.								
<b>Итого за день:</b>								
суточной калорийности								
					96,05	48,16	216,44	1678,27
93,24%								

## 3 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто		Белки	Жиры	Углевод	Ккал
			кг.	Netto г.				
(в граммах)								
<b>Завтрак 08:00</b>								
54-27к	Каша жидкая молочная Манная	200			6,3	2,57	20,7	127
	крупка манная		0,025	25	2,4	0,27	16	76
	молоко		0,107	107	2,9	2,3	4,7	51
	сахар		0,005	5,3	0	0	4,5	18,2
	масло сливочное		0,005	5,3	0	3,3	0,13	29
	соль		0,001	0,7	0	0	0	0

	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
54-23пн	кофейный напиток		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4	
	молоко		0,100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,120	120	0	0	0	0	
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>0,025</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>0,28</b>	<b>12,275</b>	<b>69,5</b>	
					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Всего за завтрак:</b>	<b>425</b>							
	<b>суточной калорийности</b>				<b>11,1</b>	<b>5,72</b>	<b>44,275</b>	<b>272,5</b>	<b>15%</b>

**2-ой Завтрак**

Пром.	<b>Фрукт по сезону</b>	<b>100</b>	<b>0,110</b>	<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>4,28</b>	<b>9,85</b>	<b>44,4</b>	
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>100</b>							<b>2%</b>
	<b>суточной калорийности</b>				<b>4,2</b>	<b>4,28</b>	<b>9,85</b>	<b>44</b>	

**Обед 12:00**

	<b>Суп ГОРОХОВЫЙ на бульоне</b>	<b>200</b>			<b>6,5</b>	<b>2,78</b>	<b>14,72</b>	<b>110</b>	
54-25с	картофель		0,062	40	0,76	0,14	5,94	28	
	горох		0,016	16	3,08	0,28	7,2	43,7	
	лук репчатый		0,01	8	0,1	0,02	0,6	2,94	
	морковь		0,012	10	0,12	0	0,62	3,08	
	масло подсолнечное		0,002	2	0	1,76	0	15,82	
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3	0	0	0	0	
	бульон		0,13	130	2,44	0,58	0,36	16,34	
54-22м	<b>Суфле из отварной курицы</b>	<b>80</b>			<b>17,90</b>	<b>7,30</b>	<b>0,60</b>	<b>138,10</b>	
	Куриная грудка (филе)		0,0763	7,63	16,1	1,2	0,3	76,3	
	Яйцо куриное		0,0205	2,05	1,7	1,5	0,1	20,5	
	Масло сливочное		0,0073	0,73	0,1	4,6	0,1	42,3	
	Соль поваренная йодированная		0,0004	0,4	0	0	0	0	
54-5с	<b>Соус:</b>								
	молоко		0,02	20	0,54	0,44	0,88	9,6	
	мука пшеничная высший сорт		0,002	2	0,16	0,02	1,02	4,8	
	масло сливочное		0,002	2	0,02	1,02	0,02	9,3	
	соль поваренная йодированная		0,0001	0,1	0	0	0	0	
54-9г	<b>Овощное рагу</b>	<b>150</b>			<b>2,5</b>	<b>7,4</b>	<b>12,2</b>	<b>133,4</b>	
	картофель		0,0953	95,3	0,9	0,2	7,1	40,6	
	капуста белокочанная		0,0375	37,5	0,5	0	1,3	7,4	
	морковь		0,03	30	0,3	0	1,5	7,4	
	лук репчатый		0,015	15	0,2	0	0,9	4,4	
	сметана		0,0225	22,5	0,5	3	0,7	31,9	
	мука пшеничная высший сорт		0,001	1,1	0,1	0	0,7	3,5	
	масло сливочное		0,001	1,1	0	0,7	0	6,6	
	масло подсолнечное		0,004	4	0	3,5	0	31,6	
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0	
	вода		0,0246	24,6	0	0	0	0	
54-2хн	<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>			<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,7</b>	<b>68,9</b>	
	курага		0,0214	21,4	1	0,1	9,3	41,5	
	сахар-песок		0,007	7	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,202	202	0	0	0	0	
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>0,040</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,8</b>	
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>0,025</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>0,28</b>	<b>12,275</b>	<b>69,5</b>	
	<b>Всего за обед:</b>	<b>670</b>							
	<b>суточной калорийности</b>				<b>32,54</b>	<b>18,31</b>	<b>63,76</b>	<b>578,31</b>	<b>32,13%</b>

**Полдник 15-30**

54-3р	<b>Котлета рыбная (минтай)</b>	<b>80</b>			<b>11,3</b>	<b>2,1</b>	<b>6,8</b>	<b>81,5</b>	
	Минтай (филе)		0,07	64	9,6	0,5	0	42,8	
	Хлеб пшеничный		0,02	15,2	1,1	0,1	6,8	32,6	
	Яйцо куриное		0,01	4,8	0,6	0,5	0	6,8	
	Масло сливочное		0,00	1,6	0	1	0	9,3	
	Соль поваренная йодированная		0,00	0,3	0	0	0	0	
	Вода		0,01	11,2	0	0	0	0	
54-11г	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>			<b>3,2</b>	<b>5,2</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>	
	картофель		0,171	126	2,4	0,4	18,7	88,2	
	молоко		0,024	24	0,7	0,5	1	11,6	
	масло сливочное		0,0068	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6	
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0	
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>0,025</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>0,28</b>	<b>12,275</b>	<b>69,5</b>	
54-2пн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>28,8</b>	
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4	
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,200	200					
Пром.	<b>Вафли</b>	<b>40</b>	<b>0,040</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>3,92</b>	<b>29,78</b>	<b>168,8</b>	
	Вафли		0,040	40	3	3,92	29,76	166,8	
	<b>Всего за полдник: 0+E279+E274+E267</b>				<b>19,7</b>	<b>11,47</b>	<b>76,135</b>	<b>484</b>	
	<b>суточной калорийности</b>							<b>27%</b>	
	<b>Всего соль йодированная:</b>		<b>0,011</b>	<b>гр.</b>				<b>27%</b>	
	<b>Итого за день:</b>								
	<b>суточной калорийности</b>				<b>67,54</b>	<b>39,78</b>	<b>197,815</b>	<b>1379,28</b>	<b>76,63%</b>

**4 ДЕНЬ.**

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	от 3-7 лет				Углевод ы	Ккал
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры		
(в граммах)								
<b>Завтрак 08:00</b>								
	<b>Каша жидкая молочная рисовая</b>	<b>200</b>			<b>5,2</b>	<b>6,4</b>	<b>28,6</b>	<b>184,5</b>
	крупа рисовая		0,031	31	1,5	0,2	15,5	70,1
	молоко		0,118	118	2,4	2	3,9	42,6

	сахар-песок		0,005	5	0	0	2	8,2
	соль поваренная йодированная		0,003	3	0	2	0	17
	вода		0,001	0,9	0	0	0	0
			0,058	58	0	0	0	0
54-21пн	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>			<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>100,4</b>
	Какао		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	Молоко		0,130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	вода		0,080	80				
	<b>Хлеб с сыром</b>	<b>25/15</b>			<b>5,5</b>	<b>4,65</b>	<b>12,275</b>	<b>113,3</b>
Пром.	Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
54-1з	Сыр		0,015	15	3,5	4,4	0	53,8
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>440</b>						
			суточной калорийности		15,3	14,85	53,475	398,2

22,12%

## 2-й завтрак

Пром.	сок	150	0,150	150	0,75	0	19	79,16
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>150</b>					<b>0</b>	<b>0</b>
			суточной калорийности					4,40%

## Обед

12:00

54-2с	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>200</b>			<b>1,992</b>	<b>4,836</b>	<b>9,876</b>	<b>90,24</b>
	свекла		0,040	32	0,46	0,02	2,56	12,3
	картофель		0,022	16	0,3	0,06	2,38	11,2
	капуста белокачанная		0,020	16	0,28	0,02	0,68	3,94
	морковь		0,013	10	0,1	0	0,62	3,08
	Лук		0,010	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	томат паста		0,006	6	0,5	0	0,64	3,38
	Сметана		0,010	10	0,24	1,32	0,32	14,16
	масло подсолнечное		0,004	4	0	3,4	0	31,64
	сахар песок		0,002	2	0	0	1,82	7,26
	соль поваренная йодированная		0,000	0,3	0	0	0	0
	бульон		0,160	160	0	0	0	0
54-30м	<b>Курица тушеная с морковью</b>	<b>75</b>			<b>14,00</b>	<b>3,20</b>	<b>16,10</b>	<b>122,60</b>
	куриная грудка (филе)		0,055	48	12	0,9	0,2	57
	морковь		0,023	18	0,4	0,3	0,6	6,2
	лук репчатый		0,0103	8	0,7	0,1	4,2	19
	сметана		0,007	7	0,9	0,1	5,1	24
	мука пшеничная высший сорт		0,002	2	0	1,8	0	16,4
	масло сливочное		0,001	1				
	масло подсолнечное		0,002	2				
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0
	вода		0,032	32	0	0	0	0
54-1г	<b>Макаронные отварные</b>	<b>150</b>			<b>5,4</b>	<b>5,4</b>	<b>32,8</b>	<b>196,8</b>
	макаронные изделия		0,051	51	5,3	5,3	32,7	157,2
	масло сливочное		0,0068	6,8	0,1	0,1	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0
	вода		0,306	306	0	0	0	0
54-1хн	<b>Компот из с/фр</b>	<b>200</b>			<b>0,4</b>	<b>0,175</b>	<b>18,574</b>	<b>79,12</b>
	с/фр		0,027	25	0,4	0,175	5,6	27,25
	Сахар		0,008	13			12,974	51,87
	вода		0,190	190				
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
<b>Всего за обед:</b>		<b>690</b>						<b>34%</b>
			суточной калорийности		26	14	97	513

## Полдник

15-30

54-4т	<b>Пудинг из творога с яблоком</b>	<b>150</b>			<b>22,98</b>	<b>10,9</b>	<b>15,5</b>	<b>250,6</b>
	творог		0,102	102	20,1	4,5	2,8	132,1
	яблоко		0,039	34,5	0,2	0,2	3,1	14,0
	яйцо куриное		0,0165	15	1,8	1,5	0,1	21,2
	сахар-песок		0,006	6	0	0	5,5	21,8
	сметана		0,006	6	0,2	0,8	0,2	8,5
	сухари панировочные		0,006	6	0,6	0,1	3,7	17,9
	масло сливочное		0,006	6	0,08	3,8	0,1	35,0
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3	0	0	0	0
	ванилин		1E-05	0,01	0	0	0	0,1
54-7соус	<b>Соус шоколадный</b>	<b>30</b>			<b>1,6</b>	<b>1,39</b>	<b>12,68</b>	<b>68</b>
	молоко сгущенное с сахаром		0,014	14	0,9	1	7	40
	какао-порошок		0,003	3	0,7	0,39	0,28	7
	сахар-песок		0,006	6	0	0	5,4	21
	вода		0,006	6	0	0	0	0
	ванилин		3E-05	0,003	0	0	0	0,005
54-2пн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5
Пром.	Печенье	40	0,040	40	3	3,92	29,76	166,8
<b>Всего за полдник:</b>		<b>390</b>						
			суточной калорийности		27,78	16,21	64,44	512,2
<b>Итого за день:</b>			суточной калорийности					<b>28,46%</b>
			суточной калорийности		74	45	234	1667

89,30%

## 5 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	от 3-7 лет					
			Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
		(в граммах)						
		<b>Завтрак 8-00</b>						
54-20к	<b>Каша жидкая молочная Гречневая</b>	<b>200</b>			<b>7,1</b>	<b>3,16</b>	<b>25,6</b>	<b>153</b>
	крупа гречневая		0,038	38	4,5	1,06	20	107
	молоко		0,096	96	2,6	2,1	5,6	46
	масло сливочное		0,005	5	0	0	2,6	23
	сахар		0,003	3	0	0	3,6	11
	соль		0,001	0,9	0	0	0	0

	Кофейный напиток с молоком	200	0,064	64	0	0	0	0	0
	кофейный напиток		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4	
	молоко		0,100	100	2,7	2,2	4,4	48,2	
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,120	120	0	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5	
Пром.	Вафли	40	0,040	40	3	3,92	29,76	167	
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>425</b>							
			суточной калорийности		12,9	6,31	49	296,5	16,58%

<b>2-й завтрак</b>									
Пром.	Йогурт	150			7,5	4,8	12,75	127,5	
			0,150	150	7,5	4,8	12,75	127,5	
<b>Всего за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>					0	7,08%	
			суточной калорийности		7,5	4,8	12,75	127,5	

<b>обед</b>									
	Свекольник со сметаной	200			2,6	2,03	16,48	100,58	
	картофель		0,055	35	0,64	0,12	5,12	24,16	
	томатное пюре		0,001	1,1	0,04	0	0,6	0,62	
	лук репчатый		0,012	10	0,12	0,1	0,66	3,26	
	морковь		0,01	8	0,1	0	0,5	2,46	
	свекла		0,063	50	0,7	0,2	4	19,24	
	масло подсолнечное		0,002	2	0	1,76	0	15,82	
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3	0	0	0	0	
	вода		0,16	160	0	0	0	0	
	сметана		0,01	10	1	0,15	6,2	35	

	Тфтели рыбные (минтай)	80			10,27	6,37	10,14	139	
	минтай (филе)		0,061	54	8,07	0,43	0	36,1	
	лук репчатый		0,016	11,2	0,15	0,02	0,84	4,1	
	хлеб пшеничный		0,011	11	0,8	0,08	5,01	24	
	яйцо куриное		0,0052	4,8	0,57	0,49	0,03	6,8	
	мука пшеничная		0,0007	6,7	0,68	0,08	4,26	20,5	
	масло подсолнечное		0,006	6	0	5,27	0	47,5	
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0	
	вода		0,0168	16,8	0	0	0	0	

	СОУС:	30							
	мука пшеничная высшего сорта		0,002	2	0,015	0,1	1,1	5	
	лук репчатый		0,005	3	0,05	0	0,1	0,3	
	масло сливочное		0,001	1	0	1,1	0,003	10	
	бульон		0,035	35	0,7	0,025	0,001	5	

	Пюре картофельное	150			3,2	5,2	19,8	139,4	
	картофель		0,171	126	2,4	0,4	18,7	88,2	
	молоко		0,024	24	0,7	0,5	1	11,6	
	масло сливочное		0,0068	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6	
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	0	

Пром.	Огурец Соленый	60			0,50	0,10	1,50	8,50	
	Огурец соленый		0,085	60	0,5	0,1	1,5	8,5	

	компот из изюма	200			0,4	0,1	18,4	75,8	
	изюм		0,0204	20	0,4	0,1	12	50,4	
	сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,202	202	0	0	0	0	

Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5	
<b>Всего за обед:</b>		<b>755</b>							
			суточной калорийности		31,11	14,43	50,46	253,26	32,44%

<b>Уплотненный полдник 15-30</b>									
	Яйцо отварное	40			4,80	4,00	0,30	56,60	
	яйцо		0,044	40	4,8	4	0,3	56,6	

	Кукуруза сахарная	80			1,20	0,20	6,10	31,30	
	кукуруза консервированная		0,093	60	1,2	0,2	6,1	31,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5	

	Ватрушка с повидлом	60			3,70	1,70	38,90	185,40	
	Мука пшеничная высшего сорта		0,0312	31,2					
	Повидло		0,03	30					
	Яйцо куриное		0,0031	2,8					
	Дрожжи		5E-05	0,5					
	Сахар-песок		0,0016	1,6					
	Масло сливочное		0,0013	1,3					
	Масло подсолнечное		0,0002	0,2					
	Соль поваренная йодированная		0,0005	0,5					
	Вода		0,012	12					

	Чай с сахаром	200			0,2	0	6,5	26,8	
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4	
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,200	200					

<b>Всего за полдник:</b>		<b>385</b>							
			суточной калорийности		11,90	6,15	54,08	359,80	
<b>Всего за полдник</b>								26%	
<b>Всего :Б,Ж,У,</b>					53,41	31,69	216,46	1369,48	76,08%

За 5 дней 341,75 219,31 1065,60 7531,86

**6 ДЕНЬ.**

от 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
				(в граммах)			

Завтрак 08:00

54-27к	крупа манная		0,025	25	5,3	6,87	26,33	174,2
	молоко		0,107	107	2,4	0,27	16	76
	сахар		0,005	5,3	0	0	4,5	18,2
	масло сливочное		0,005	5,3	0	3,3	0,13	29
	соль		0,001	0,7	0	0	0	0
	вода		0,100	100	0	0	0	0
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200				
Пром	<b>Печенье</b>	<b>40</b>	0,040	40	3	3,92	29,76	168,8
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>440</b>						
						9,79	61,59	367,90
								20%

<b>2 завтрак</b>								
Пром.	<b>Сок</b>	<b>180</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>79,16</b>
			0,150	150	0		15,15	79,16
<b>Второй завтрак:</b>		<b>150</b>						
							15,15	79
								4%

54-9с	<b>Суп картофельный с фасолью на бульоне</b>	<b>200</b>			<b>6,78</b>	<b>4,58</b>	<b>14,4</b>	<b>126,9</b>
	картофель		0,054	40				
	фасоль		0,016	16				
	морковь		0,013	10				
	лук репчатый		0,010	8				
	масло подсолнечное		0,004	4				
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3				
	бульон (вода)		0,14	140				

54-11м	<b>Плов с отварным мясом</b>	<b>180</b>			<b>13,8</b>	<b>13</b>	<b>34</b>	<b>313</b>
	крупа рисовая		0,049	49				
	говядина I категории		0,086	58				
	морковь		0,0225	18				
	лук репчатый		0,009	7,2				
	масло сливочное		0,0072	7,2				
	соль поваренная йодированная		8E-05	0,8				
	вода		#####	282	1	0,2	3	17

Пром.	<b>Огурец Соленый</b>	<b>80</b>			<b>0,60</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>8,50</b>
	Огурец соленый		0,085	60	0,5	0,1	1,5	8,5

54-1хн	<b>компот из с/фр</b>	<b>200</b>			<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
	с/фр		0,027	25				
	Сахар		0,008	8				
	вода		0,190	190				
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	0,030	30	2,4	0,3	14,73	71,4
<b>Всего за обед:</b>		<b>710,00</b>						<b>37,66%</b>
					27,12	18,56	99,28	677,9

Полдник

54-3г	<b>Макароны отварные с сыром</b>	<b>150</b>			<b>7,90</b>	<b>6,80</b>	<b>28,00</b>	<b>207,00</b>
	макаронные изделия		0,045	44,6				
	сыр полутвердый		0,0156	15				
	масло сливочное		0,0039	3,8				
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	0,030	30	2,4	0,3	14,73	71,4

Пром.	<b>яблоко</b>	<b>100</b>	0,110	100	0,4	0,5	9,8	47
-------	---------------	------------	-------	-----	-----	-----	-----	----

54-4гн	<b>Чай с сахаром с молоком</b>	<b>200</b>			<b>1,8</b>	<b>1,1</b>	<b>8,7</b>	<b>51</b>
	молоко		0,05	50				
	чай черный байховый		0,004	1				
	сахар-песок		0,007	7				
	вода		0,15	150				

<b>Всего за полдник:</b>		<b>480</b>						
						9,9	6,4	46,5
								376,40
								24%
<b>Всего :Б,Ж,У.</b>					<b>45,52</b>	<b>36,76</b>	<b>222,63</b>	<b>1601,26</b>
								83,40%

7 ДЕНЬ.

Наименование блюда	от 3-7 лет						
	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод	Ккал

**Завтрак 08:00**

54-16к	<b>Каша Дружба</b>	<b>200</b>			<b>6,33</b>	<b>5,86</b>	<b>24,13</b>	<b>168,90</b>
	крупа рисовая		0,015	15				
	крупа пшеничная		0,011	11				
	молоко		0,102	102				
	масло сливочное		0,0053	5,3				
	сахар-песок		0,003	3				
	соль поваренная йодированная		0,001	1				
	вода		0,071	71				
54-23гн	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
	кофейный напиток		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко		0,100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4

	Хлеб с сыром	25/15	0,120	120	0	0	0	0
					5,9	4,66	12,276	113,3
Пром.	Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,26	12,276	69,6
54-1з	Сыр		0,015	15	3,5	4,4	0	53,8
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>440</b>						
					13,41		48	388,2
							20,46%	
Пром.	Фрукт по сезону	100	0,110	100	4,28	4	8,86	44,4
					0	0	0	0
<b>Всего за2 завтрак:</b>		<b>100</b>						
					0		0	0
							4	2%
<b>ОБЕД</b>								
	Суп из овощей со сметаной на бульоне	200			1,4	3,2	8,42	69,6
	морковь		0,01	8				
	картофель		0,062	40				
	горошек зеленый консерв		0,01	10				
	капуста брокочанная		0,02	16				
	лук репчатый		0,01	8				
	масло подсолнечное		0,002	2				
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3				
	сметана		0,01	10				
	бульон		0,15	150				
	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>60</b>			<b>0,70</b>	<b>2,70</b>	<b>4,80</b>	<b>45,60</b>
	свекла		0,071	57				
	масло подсолнечное		0,003	3				
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2				
	<b>Шницель из курицы</b>	<b>80</b>			<b>14,4</b>	<b>3,2</b>	<b>10,1</b>	<b>126,4</b>
	куриная грудка (филе)		0,067	60				
	молоко		0,014	14				
	хлеб пшеничный		0,01	10				
	сухари панировочные		0,009	9				
	масло подсолнечное		0,0022	2,2				
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2				
	вода		0,009	9				
	<b>каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>			<b>8,2</b>	<b>6,3</b>	<b>35,9</b>	<b>233,7</b>
	крупа гречневая		0,069	69				
	масло сливочное		0,0068	6,8				
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5				
	вода		0,102	102				
	<b>напиток из шиповника</b>	<b>200</b>			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>65,3</b>
	Шиповник		0,021	20	0,6	0,2	8,8	39,9
	Сахар		0,007	7			6,4	25,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,26	12,276	69,6

**Всего за обед:** 756,00

					29,94		16,31	99,90	649,70
<b>Полдник</b>		<b>15:30</b>						37,21%	
	<b>Запеканка творожная с морковью</b>	<b>150</b>			<b>16,6</b>	<b>9,2</b>	<b>28,3</b>	<b>249,5</b>	
	творог		0,056	56					
	морковь		0,1175	94					
	молоко		0,023	23					
	крупа манная		0,015	15					
	масло сливочное		0,0075	7,5					
	яйцо куриное		0,0066	6					
	сухари панировочные		0,004	4					
	сметана		0,004	4					
	сахар-песок		0,006	6					
	соль поваренная йодированная		0,0004	0,4					
	<b>Соус из кураги</b>	<b>30</b>			<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>17,88</b>	<b>72,24</b>	
	курага		0,004	4					
	сахар-песок		0,018	18					
	вода		0,012	12					
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>	
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4	
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,200	200					
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,276	69,6	
	Вафли	40			3	3,92	29,76	166,8	
	Вафли		0,040	40	3	3,92	29,76	166,8	
					18,7		13,12	62,96	443,1
<b>Всего за обед:</b>		<b>390</b>						24,6%	
<b>Всего соль йодированная:</b>			0,009 гр.						
<b>Итого за день:</b>									
<b>Всего :Б,Ж,У.</b>			<b>67,66</b>		<b>48,86</b>		<b>218,97</b>	<b>1525,4</b>	
								84,74%	

8 день  
от 3-7 лет

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки Жиры Углевод			Ккал	
				(в граммах)				
<b>Завтрак 8-30</b>								
	Каша жидкая молочная овсяная	200			6,80	7,50	24,63	192,60
	крупа овсяная		0,031	31	3,60	1,7	16,6	95,8
	молоко		0,118	118	3,2	2,6	5,2	56,8
	масло сливочное		0,004	3,8	0	3,2	0,13	29
	сахар		0,003	3	0	0	2,6	11
	соль		0,002	1,06	0	0	0	0
	вода		0,058	58	0	0	0	0
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>			<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>100,4</b>
	Какао		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4
	Молоко		0,130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
			0,080	80				
Пром.	Печенье	40	0,040	40	3	3,92	29,76	166,8



		Всего за завтрак:	440			0	0	0	0
		суточной калорийности				14,4	15,02	66,89	459,80
								25,64%	
		2-й завтрак							
Пром.	Кефир с сахаром	150				4,21	4,81	11,141	109,95
	кефир		0,150	150		4,2	4,8	6,151	90
	Сахар		0,005	5				4,99	19,95
		Всего за завтрак:		150					
		суточной калорийности				4,81	5,151	6,11%	
		Обед 12-00							
54-3с	Рассольник Ленинградский на бульоне	200				4,71	5,8	13,62	125,52
	картофель		0,0816	60					
	лук репчатый		0,01	8					
	морковь		0,01	8					
	огурец соленый		0,015	12					
	крупа рисовая		0,004	4					
	сметана		0,01	10					
	масло подсолнечное		0,004	4					
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3					
	бульон (вода)		0,15	150					
54-3м	Голубцы ленивые с мясом курицы	180				16,08	14,6	12,21	124,8
	калуста белокочанная		0,135	108					
	куриная грудка (филе)		0,08	72					
	крупа рисовая		0,009	9					
	лук репчатый		0,0135	10,8					
	масло сливочное		0,0054	5,4					
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,45					
	вода		0,054	54					
54-3с	соус красный основной	30				0,6	1,7	2,1	35,7
	томатное пюре(паста)		0,006	6					
	морковь		0,003	2					
	лук репчатый		0,002	1					
	мука пшеничная высший сорт		0,0015	1,5					
	масло сливочное		0,0009	0,9					
	сахар-песок		0,0008	0,75					
	соль поваренная йодированная		9E-05	0,009					
	бульон		0,03	30					
54-4хн	компот из изюма	200				0,4	0,1	18,4	75,8
	изюм		0,0204	20		0,4	0,1	12	50,4
	сахар		0,007	7		0	0	6,4	25,4
	вода		0,202	202		0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40		2,64	0,48	13,36	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25		2	0,25	12,275	59,5
		Всего за обед:		675					
		суточной калорийности				26,43	22,93	71,965	490,92
								27,27%	

		Полдник 15-30							
54-8р	Суфле рыбное(минтай)	80				13,8	5,9	3,4	121,8
	Молоко		0,028	28					
	Мука пшеничная высший сорт		0,0032	3,2					
	Минтай (филе)		0,0813	72					
	Яйцо куриное		0,0176	16					
	Масло сливочное		0,0048	4,8					
	Соль поваренная йодированная		0,0007	0,7					
54-11г	Пюре картофельное	160				3,2	5,2	19,8	139,4
	картофель		0,171	126	2,4		0,4	18,7	88,2
	молоко		0,024	24	0,7		0,5	1	11,6
	масло сливочное		0,0068	6,8	0,1		4,3	0,1	39,6
	соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0		0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200				0,2	0	6,5	26,8
	Чай		0,0010	1		0,2	0	0,1	1,4
	Сахар		0,007	7		0	0	6,4	25,4
	вода		0,200	200					
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25		2	0,25	12,275	59,5
		Всего за полдник:		430					
		суточной калорийности				24,7	15,9	42,45	415,5
								23,08%	
		Итого за день:							
		суточной калорийности							
		Всего :Б,Ж,У.						69,73 58,65 192,45 1476,17	
								82,01%	

9 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
									(в граммах)
								Завтрак 8-00	
54-20к	Каша жидкая молочная Гречневая	200			7,1	3,16	25,8		163
	крупа гречневая		0,038	38	4,5	1,06	20		107
	молоко		0,096	96	2,6	2,1	5,6		46
	масло сливочное		0,005	5	0	2,6	0		23
	сахар		0,003	3	0	0	3,6		11
	соль		0,001	0,9	0	0	0		0
	вода		0,064	64	0	0	0		0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200			3,8	2,9	11,3		66
	кофейный напиток		0,005	5	1,1	0,7	0,5		12,4
	молоко		0,100	100	2,7	2,2	4,4		48,2
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4		25,4
	вода		0,120	120	0	0	0		0
Пром.	Хлеб с сыром	25/15			5,5	4,65	12,275		113,3
Пром.	Хлеб пшеничный		0,025	25	2	0,25	12,275		59,5

			0,015	15	3,5	4,4	0	53,8
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>440</b>						
		<b>суточной калорийности</b>			<b>18,4</b>	<b>10,71</b>	<b>49,173</b>	<b>352,30</b>

## 2-й завтрак

19,67%

Пром.	Фрукт по сезону	100	0,110	100	4,2	4,28	9,85	44,4
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>100</b>						
		<b>суточной калорийности</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,47%</b>

## Второй завтрак:

## Обед 12-00

		<b>Щи со сметаной на бульоне</b>	<b>200</b>			<b>4,62</b>	<b>5,62</b>	<b>5,72</b>	<b>92,2</b>
54-1с	капуста белоочная		0,07	56					
	лук репчатый		0,01	8					
	морковь		0,01	8					
	томатное пюре( паста)		0,0012	1,2					
	мука пшеничная высший сорт		0,002	2					
	сметана		0,01	10					
	масло подсолнечное		0,004	4					
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,3					
бульон (вода)		0,16	160						
54-5м	<b>Котлета из курицы</b>	<b>75</b>			<b>14,4</b>	<b>3,2</b>	<b>10,1</b>	<b>128,4</b>	
	куриная грудка (филе)		0,0633	56					
	молоко		0,013	13					
	хлеб пшеничный		0,0093	9,3					
	сахар панировочные		0,0083	8,3					
	масло подсолнечное		0,0021	2,1					
	соль поваренная йодированная		0,0002	0,2					
	вода		0,0085	8,5					
Масса полуфабриката			83,3						
Пром.	<b>Икра кабачковая</b>	<b>60</b>			<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>2,30</b>	<b>12,80</b>	
	икра кабачковая		0,068	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-6г	<b>Рис отварной</b>	<b>160</b>			<b>3,70</b>	<b>4,60</b>	<b>36,60</b>	<b>203,60</b>	
	крупа рисовая		0,054	54					
	масло сливочное		0,0068	6,8					
	соль поваренная йодированная		0,0006	0,5					
	вода		0,324	324					
54-2хн	<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>			<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,7</b>	<b>68,9</b>	
	курага		0,0214	20	1	0,1	9,3	41,5	
	сахар-песок		0,007	7	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,202	202	0	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	40	0,040	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,26	12,276	59,6	
<b>Всего за обед:</b>		<b>415</b>			<b>12,96</b>	<b>11,15</b>	<b>67,86</b>	<b>424,90</b>	
		<b>суточной калорийности</b>						<b>23,61%</b>	

## Полдник 15-30

		<b>Запеканка из творога</b>	<b>150</b>			<b>29,64</b>	<b>10,7</b>	<b>21,66</b>	<b>301,2</b>
54-1т	творог		0,140	139,5	27,5	6,1	3,8	180,6	
	крупа манная		0,010	9,7	0,94	0,1	6,2	29,4	
	сахар - песок		0,009	9	0	0	8,2	32,7	
	сахари панировочные		0,005	5	0,5	0,1	3,2	15,5	
	сметана		0,005	5	0,1	0,7	0,2	7,3	
	масло сливочное		0,005	5,2	0	3,3	0,06	30,1	
	яйцо куриное		0,004	4	0,50	0,4	0	5,6	
	соль поваренная йодированная		0,000	0,3	0,00	0	0	0	
	ванилин		0,00002	0,02	0	0	0	0	
Пром.	<b>ягода протертая с сахаром</b>	<b>30</b>			<b>2,16</b>	<b>2,55</b>	<b>16,65</b>	<b>98,4</b>	
	ягода протертая с сахаром		0,030	30	2,16	2,55	16,65	98,4	
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>28,8</b>	
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4	
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4	
	вода		0,200	200					
Пром.	<b>Вафли</b>	<b>40</b>			<b>3</b>	<b>3,92</b>	<b>29,76</b>	<b>166,8</b>	
	Вафли		0,040	40	3	3,92	29,76	166,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,276	59,6	
<b>Всего за полдник:</b>		<b>445,00</b>							
		<b>суточной калорийности</b>							
<b>Всего соль йодированная:</b>		<b>0,009 гр.</b>							
		<b>суточной калорийности</b>			<b>36,9</b>	<b>17,42</b>	<b>86,845</b>	<b>652,7</b>	
<b>Итого за день:</b>								<b>36,26%</b>	
		<b>суточной калорийности</b>			<b>70,46</b>	<b>43,66</b>	<b>214</b>	<b>1474,30</b>	
<b>Всего :Б,Ж,У.</b>								<b>81,91%</b>	

## 10 ДЕНЬ.

от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
			Брутто	Нетто	(в граммах)				
<b>Завтрак 08:00</b>									
54-6к	<b>Каша Пшеничная молочная</b>	<b>200</b>				<b>8,33</b>	<b>10,48</b>	<b>39,23</b>	<b>274,9</b>
	крупа пшеничная		0,050	50	5,4	1,46	32	155,7	
	Молоко		0,104	104	2,8	2,6	4,5	50	
	масло сливочное		0,011	10,6	0,13	6,4	0,13	58,2	
	Сахар-песок		0,003	2,6			2,6	11	
	соль поваренная йодированная		0,001	0,11	0	0	0	0	
	вода		0,039	39	0	0	0	0	
54-21гн	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>				<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>100,4</b>
	Какао		0,005	5	1,1	0,7	0,5	12,4	
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4	
	Молоко		0,130	130	3,5	2,9	5,7	62,6	
	вода		0,080	80					
Пром.	Хлеб пшеничный	25	0,025	25	2	0,25	12,275	59,5	
<b>Всего за завтрак:</b>		<b>425</b>							
		<b>суточной калорийности</b>							

								24%	
Пром.	Йогурт	150			7,5	4,8	12,75	127,5	
			0,150	150	7,5	4,8	12,75	127,5	
	<b>Второй завтрак:</b>	<b>150</b>						<b>7%</b>	
суточной калорийности									
<b>Обед 12:00</b>									
54-7с	<b>Суп Картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>			<b>6,16</b>	<b>2,78</b>	<b>18,5</b>	<b>119,6</b>	
	Цыпленок-бройлерный 1 сорт		0,020	15					
	картофель		0,109	70					
	макаронные изделия		0,008	8					
	морковь		0,010	8					
	Лук		0,010	8					
	масло подсолнечное		0,001	1					
	соль		0,000	0,3					
	вода		0,140	140					
54-16р	<b>Котлета рыбная любительская ( митвай)</b>	<b>80</b>			<b>10,32</b>	<b>3,20</b>	<b>4,88</b>	<b>89,78</b>	
	минтай (филе)		0,061	53					
	морковь		0,022	17					
	лук репчатый		0,008	6					
	яйцо куриное		0,011	10					
	молоко		0,008	8					
	хлеб пшеничный		0,0065	6,5					
	масло сливочное		0,0024	2,4					
	соль поваренная йодированная		0,0003	0,32					
54-11г	<b>Пюре картофельное</b>	<b>180</b>			<b>3,2</b>	<b>6,2</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</b>	
	картофель		0,171	126	2,4	0,4	18,7	88,2	
	молоко		0,024	24	0,7	0,5	1	11,6	
	масло сливочное		0,0068	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6	
		соль поваренная йодированная		0,0005	0,5	0	0	0	
Пром.	<b>Огурец Соленый</b>	<b>60</b>			<b>0,60</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>8,60</b>	
	Огурец соленый		0,085	60	0,5	0,1	1,5	8,5	
54-1хн	<b>компот из с/фр</b>	<b>200</b>			<b>0,4</b>	<b>0,175</b>	<b>18,674</b>	<b>79,12</b>	
	с/фр		0,027	25	0,4	0,175	5,6	27,25	
	Сахар		0,008	13			12,974	51,87	
		вода		0,190	190				
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	0,040	40	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,38</b>	<b>69,8</b>	
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	0,025	25	<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>12,275</b>	<b>59,5</b>	
<b>Всего за обед: 755</b>									
суточной калорийности								24,72 12,085 37,169 563,50	
<b>Полдник 15-30</b>									
								31,42%	
54-18а	<b>Салат "Винегрет с растительным маслом"</b>	<b>60</b>			<b>0,60</b>	<b>5,30</b>	<b>4,10</b>	<b>67,10</b>	
	картофель		0,018	13,2					
	лук репчатый		0,0112	9					
	морковь		0,0075	6					
	свекла		0,0112	9					
	огурец соленый		0,0225	18					
	масло подсолнечное		0,006	6					
		соль поваренная йодированная		0,0001	0,1				
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	0,025	25	<b>2</b>	<b>0,25</b>	<b>12,275</b>	<b>59,5</b>	
54-10в	<b>Булочка Ванильная</b>	<b>60</b>			<b>4,6</b>	<b>4,1</b>	<b>30,6</b>	<b>176,9</b>	
	мука		0,041	40,5	4,1	0,5	25,8	123,7	
	яйцо		0,004	3,6	0,4	0,4	0	5,1	
	дрожжи		0,008	0,8	0,1	0	0,1	0,8	
	сахар-песок		0,005	5	0	0	4,5	18,2	
	масло сливочное		0,005	5	0	3,2	0,1	29,1	
	соль		0,008	0,8	0	0	0	0	
	вода		0,018	18	0	0	0	0	
		ванилин		0,0003	0,3	0	0	0,02	0,1
		вода		0,200	200				
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>26,8</b>	
	Чай		0,0010	1	0,2	0	0,1	1,4	
	Сахар		0,007	7	0	0	6,4	25,4	
		вода		0,200	200				
<b>Всего за полдник: 345</b>									
суточной калорийности									
								<b>24%</b>	
Всего соль йодированная: 0,009 гр									
<b>Итого за день:</b>									
суточной калорийности									
Всего - Б.Ж.У.								54,55 40,85 217,42 1458,10	
								81,01%	
								204,62 141,88 745,764 5137,46	
								546,27 361,18 1811,368 12668,32	

среднее за завтрак:	435,5	471
среднее за 2 завтрак:	135	171
среднее за обед:	598	740
среднее за полдник	#ЗНАЧИ	481,5
средние показатели за период	#ЗНАЧИ	1863,5