

**1 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша гречневая № 27	масло слив.	4.5	4.5					
	гречка	30	30					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>1941</b>	<b>13034</b>
Кофейный напиток №44	сахар	7	7					
	кофейный напиток	18	18					
	вода	170	170					
				<b>180</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>705</b>	<b>2981</b>
Батон № 5	батон	20	20					
				<b>20</b>	<b>151</b>	<b>18</b>	<b>934</b>	<b>4271</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>2</b>	<b>412</b>	<b>4</b>	<b>3737</b>
Яйцо вареное №104	яйцо	1	348					
				<b>348</b>	<b>441</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>546</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>389.8</b>	<b>9.99</b>	<b>13.25</b>	<b>36.08</b>	<b>294.83</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок № 80	сок	100	100					
				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат витаминный № 68	капуста	25	195					
	морковь	15	12					
	яблоки	15	132					
	масло раст.	2	2					
	сахар	1	1					
					<b>40</b>	<b>55</b>	<b>208</b>	<b>403</b>
Суп гороховый на мясном бульоне №81	говядина б/к	10	8.9					
	масло раст.	2	2					
	горох	5	4.97					
	картофель	30	22.5					
	лук репчатый	7	5.8					
	морковь	11	8.8					
	масло слив.	1	1					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>41</b>	<b>319</b>	<b>1065</b>	<b>8507</b>
Тефтели мясные № 91	говядина б/к	60	54.6					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	15	15					
	яйцо	1/10	3.48					
	лук репчатый	5	4.2					
	батон	5	5					
	вода	5	5					
				<b>60</b>	<b>12438</b>	<b>909</b>	<b>425</b>	<b>14468</b>
Томатно-сметанный соус № 92	сметана	5	5					
	мука	4	4					
	томат-паста	3	3					
					<b>20</b>	<b>76</b>	<b>156</b>	<b>404</b>
Макароны отварные № 46	масло слив.	4	4					
	макароны	30	30					
	вода	230	230					
					<b>100</b>	<b>365</b>	<b>327</b>	<b>2407</b>
Напиток из свежих фруктов № 52	сахар	8	8					
	фрукты (яблоко)	22	19.3					
	вода	130	130					
					<b>150</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>89</b>
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	40	40					
				<b>40</b>	<b>264</b>	<b>48</b>	<b>1368</b>	<b>6616</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>560</b>	<b>136.13</b>	<b>19.72</b>	<b>69.62</b>	<b>532.8</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Запеканка картофельная с овощами № 117	картофель	180	135					
	яйца	1/4	87					
	масло слив.	3	3					
	масло раст.	1	1					
	молоко	30	30					
	морковь	14	112					
	лук репчатый	13	11					
	капуств	20	16					
	яйца	1/10	348					
	масло слив.	3	3					
					<b>180</b>	<b>625</b>	<b>1045</b>	<b>2878</b>
Сметанный соус № 94	сметана	5	5					
	мука	4	4					
					<b>20</b>	<b>52</b>	<b>155</b>	<b>28</b>
Напиток из сухофруктов № 53	сухофрукты	10	10					
	сахар	8	8					
	вода	170	170					
					<b>180</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>1355</b>
Батон №5	батон	20	20					
				<b>20</b>	<b>151</b>	<b>18</b>	<b>934</b>	<b>4271</b>
Яблоко № 102	яблоко	60	528					
				<b>528</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>517</b>	<b>2217</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>452.80</b>	<b>8.84</b>	<b>12.39</b>	<b>59.64</b>	<b>370.66</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1502.60</b>	<b>155.36</b>	<b>45.76</b>	<b>175.14</b>	<b>1240.29</b>
Соль йодированная		3	3					

**1 день (с 3 до 7 лет)**

Название блюд	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша гречневая № 27	масло слив.	4.5	4.5					
	гречка	30	30					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>1941</b>	<b>13034</b>
Кофейный напиток №44	сахар	8	8					
	кофейный напиток	2	2					
	вода	190	190					
				<b>200</b>	<b>0.27</b>	<b>0.28</b>	<b>8.06</b>	<b>33.95</b>
Батон № 5	батон	35	35					
				<b>35</b>	<b>2.65</b>	<b>0.31</b>	<b>16.34</b>	<b>74.75</b>
Масло сливочное №6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
Яйцо вареное №104		1	348					
				<b>348</b>	<b>441</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>546</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>424.8</b>	<b>11.15</b>	<b>13.41</b>	<b>44.09</b>	<b>331.01</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок № 80	сок	100	100					
				<b>100.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>42.00</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат витаминный № 68	капуста	40	32					
	морковь	20	16					
	яблоки	15	13.2					
	масло раст.	3	3					
	сахар	2	2					
				<b>60</b>	<b>0.83</b>	<b>3.09</b>	<b>4.89</b>	<b>49.6</b>
Суп гороховый на мясном бульоне № 81	говядина б/к	10	8.9					
	масло раст.	2	2					
	горох	12	11.76					
	картофель	50	37.5					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	18	14.4					
	вода	160	160					
				<b>200</b>	<b>5.47</b>	<b>4.25</b>	<b>14.2</b>	<b>113.42</b>
Тефтели мясные № 91	говядина б/к	70	63.7					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	20	20					
	яйцо	1/10	3.48					
	лук репчатый	10	8					
	батон	10	10					
				<b>70</b>	<b>145.24</b>	<b>10.86</b>	<b>5.63</b>	<b>174.18</b>
Томатно-сметанный соус № 86	сметана	5	5					
	мука	4	4					
	томат паста	3	3					
				<b>20</b>	<b>76</b>	<b>156</b>	<b>404</b>	<b>3228</b>
Макаронны отварнык № 46	масло слив.	5	5					
	гречка	49	49					
	вода	300	300					
				<b>140</b>	<b>5.12</b>	<b>4.66</b>	<b>33.7</b>	<b>188.83</b>
Напиток из свежих фруктов №52	сахар	10	10					
	фрукты (яблоко)	22	19.3					
	вода	180	180					
				<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>11.87</b>	<b>45.53</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50					
				<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>	<b>82.7</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>740</b>	<b>160.79</b>	<b>25.09</b>	<b>91.43</b>	<b>686.54</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Запеканка картофельная с овощами № 117	картофель	220	165					
	яйца	1/4	8.7					
	масло слив.	5	5					
	масло раст.	2	2					
	молоко	40	40					
	морковь	18	14.4					
	лук репчатый	16	13.4					
	капуста	20	16					
	яйца	1/10	3.48					
	масло слив.	3	3					
				<b>200</b>	<b>738</b>	<b>1424</b>	<b>3464</b>	<b>28763</b>
Сметанный соус № 94	сметана	7	7					
	мука	4	4					
				<b>20</b>	<b>0.56</b>	<b>2.15</b>	<b>2.86</b>	<b>32.39</b>
Напиток из сухофруктов № 53	сухофрукты	13	13					
	сахар	8	8					
	вода	190	190					
				<b>200</b>	<b>0.39</b>	<b>0</b>	<b>15.06</b>	<b>58.07</b>
Батон №5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
Яблоко № 102	яблоко	60	52.8					
				<b>52.8</b>				
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>502.80</b>	<b>3.22</b>	<b>2.42</b>	<b>31.93</b>	<b>154.54</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>175.56</b>	<b>41.32</b>	<b>177.25</b>	<b>1214.09</b>
Соль йодированная		5	5					

**2 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша пшеничная № 30	масло слив.	4	4					
	пшеничная крупа	18	18					
	молоко	100	100					
	сахар	2	2					
	вода	40	40					
					<b>150</b>	<b>5.84</b>	<b>6.4</b>	<b>19.98</b>
Какао со сгущенным молоком № 21	какао-порошок	1.25	1.25					
	сахар	3	3					
	молоко сгущенное	38	38					
	вода	150	150					
					<b>180</b>	<b>2.78</b>	<b>3.14</b>	<b>22.1</b>
Батон № 5	батон	20	20					
				<b>20</b>	<b>1.51</b>	<b>0.18</b>	<b>9.34</b>	<b>42.71</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>355</b>	<b>10.15</b>	<b>13.84</b>	<b>51.46</b>	<b>358.31</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Йогурт № 137	йогурт	100	100					
				<b>100</b>	<b>3.18</b>	<b>3.2</b>	<b>3.8</b>	<b>56.7</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>					<b>3.18</b>	<b>3.2</b>	<b>3.8</b>	<b>56.7</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат морковный № 72	морковь	55	44					
	масло растит.	2	2					
	сахар	1	1					
					<b>40</b>	<b>0.57</b>	<b>2.04</b>	<b>4.03</b>
Суп овощной со сметаной на курином бульоне № 86	куры	15	9.15					
	масло раст.	1	1					
	масло слив.	1	1					
	сметана	8	8					
	картофель	40	30					
	капуста	40	32					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	вода	120	120					
					<b>150</b>	<b>4.39</b>	<b>5.45</b>	<b>7.93</b>
Плов из отварной курицы № 54	куры	100	61					
	масло слив.	3	3					
	масло раст.	2	2					
	рис	30	30					
	лук репчатый	10	8.4					
	морковь	15	12					
				<b>130</b>	<b>14.61</b>	<b>9.57</b>	<b>27.08</b>	<b>246.18</b>
Компот фруктовый № 118	апельсины	9	6.3					
	яблоки	9	7.9					
	сахар	10	10					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>0.08</b>	<b>0.04</b>	<b>11.26</b>	<b>43</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	40	40					
				<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.68</b>	<b>66.16</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>510</b>	<b>22.29</b>	<b>17.58</b>	<b>63.98</b>	<b>487.49</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Вермишель в молоке № 12	масло слив.	4.5	4.5					
	молоко	90	90					
	вермишель	7.5	7.5					
	сахар	1	1					
	вода	45	45					
					<b>150</b>	<b>3.59</b>	<b>6.71</b>	<b>12.11</b>
Батон № 5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
Банан № 3	батон	100	74					
				<b>74</b>	<b>1.1</b>	<b>0.37</b>	<b>15.54</b>	<b>66.08</b>
Кисель № 34	кисель	10	10					
	сахар	5	5					
	вода	140	140					
					<b>180</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>9.74</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>434</b>	<b>6.99</b>	<b>7.35</b>	<b>51.4</b>	<b>291.43</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>42.61</b>	<b>41.97</b>	<b>170.64</b>	<b>1193.93</b>
Соль йодированная		3	3					

**2 день (с 3 до 7 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша пшеничная №30	масло слив.	4	4					
	молоко	18	18					
	пшенич.крупа	100	100					
	сахар	2	2					
	вода	40	40					
				<b>150</b>	<b>5.84</b>	<b>6.4</b>	<b>19.98</b>	<b>155.9</b>
Какао со сгущенным молоком № 21	какао-порошок	1.5	1.5					
	молоко сгущен	38	38					
	сахар	3	3					
	вода	160	160					
					<b>200</b>	<b>3.09</b>	<b>3.49</b>	<b>24.56</b>
Батон № 5	батон	35	35					
				<b>35</b>	<b>2.65</b>	<b>0.31</b>	<b>16.34</b>	<b>74.75</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>390</b>	<b>11.6</b>	<b>14.32</b>	<b>60.92</b>	<b>403.94</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Йогурт №137	йогурт	100	100					
				<b>100</b>	<b>3.18</b>	<b>3.2</b>	<b>3.8</b>	<b>56.7</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>3.18</b>	<b>3.2</b>	<b>3.8</b>	<b>56.7</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат морковный № 72	морковь	72	56					
	масло раст.	3	3					
	сахар	1	1					
				<b>60</b>	<b>0.72</b>	<b>3.05</b>	<b>4.86</b>	<b>48.63</b>
Суп овощной со сметаной на курином бульоне № 86	куры	15	9.15					
	масло раст.	2	2					
	масло слив.	1	1					
	сметана	10	10					
	картофель	40	30					
	капуста	50	40					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	18	14.4					
вода	170	170						
				<b>200</b>	<b>4.69</b>	<b>7.06</b>	<b>8.98</b>	<b>116.07</b>
Плов из отварной курицы № 54	куры	120	73.2					
	масло слив.	3	3					
	масло раст.	2	2					
	рис	45	45					
	лук репчатый	18	15					
	морковь	20	16					
				<b>180</b>	<b>17.4</b>	<b>10.54</b>	<b>31.11</b>	<b>281.21</b>
Компот фруктовый № 118	апельсины	12	8.4					
	яблоко	12	10.56					
	сахар	10	10					
	вода	180	180					
				<b>200</b>	<b>0.11</b>	<b>0.05</b>	<b>11.69</b>	<b>44.87</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50					
				<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>	<b>82.7</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>690</b>	<b>26.22</b>	<b>21.3</b>	<b>73.74</b>	<b>573.48</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Вермишель в молоке № 12	масло слив.	5	5					
	молоко	110	110					
	вермишель	9	9					
	сахар	3	2					
	вода	55	55					
				<b>180</b>	<b>4.36</b>	<b>7.78</b>	<b>14.42</b>	<b>143.92</b>
Батон № 5	батон	40	40					
				<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>0.36</b>	<b>18.68</b>	<b>85.44</b>
Банан № 3	батон	100	74					
				<b>74</b>	<b>1.1</b>	<b>0.37</b>	<b>15.54</b>	<b>66.08</b>
Кисель № 34	кисель	15	15					
	сахар	5	5					
	вода	170	170					
				<b>180</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>10.82</b>	<b>43.54</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>474</b>	<b>8.53</b>	<b>8.51</b>	<b>59.46</b>	<b>338.98</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>49.53</b>	<b>47.33</b>	<b>197.92</b>	<b>1373.1</b>
Соль йодированная		5	5					

**3 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		продуктов						
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша пшеничная № 31	масло слив.	4	4					
	молоко	100	100					
	пшено	18	18					
	сахар	1	1					
	вода	30	30					
				<b>150</b>	<b>5.1</b>	<b>7.12</b>	<b>19.3</b>	<b>156.92</b>
Чай с молоком № 97	сахар	7	7					
	чай	0.5	0.5					
	молоко	110	110					
	вода	30	30					
				<b>150</b>	<b>3.31</b>	<b>3.35</b>	<b>12.18</b>	<b>90.84</b>
Батон № 5	батон	20	20					
				<b>20</b>	<b>1.52</b>	<b>0.18</b>	<b>9.34</b>	<b>42.72</b>
Масло сливочное №6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>325</b>	<b>9.95</b>	<b>14.77</b>	<b>40.86</b>	<b>327.85</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок фруктовый № 80	сок	100	100					
				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свежей капусты № 70	капуста	40	32					
	морковь	15	12					
	масло растит.	2	2					
	сахар	1	1					
				<b>40</b>	<b>0.73</b>	<b>2.04</b>	<b>3.33</b>	<b>33.78</b>
Суп с мясными фрикадельками № 50	говядина б/к	11	8					
	масло растительное	2	2					
	масло сливочное	1	1					
	сметана	5	5					
	яйцо	1/10	3.48					
	картофель	32	24					
	лук репчатый	571428571 /100000000	3,4/5,9					
	морковь	12	9					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>2.87</b>	<b>6.73</b>	<b>5.57</b>	<b>93.06</b>
Суфле из печени № 89	печень	60	54.6					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	15	15					
	яйцо	1/4	8.7					
	лук репчатый	10	8					
	рис	5	5					
				<b>60</b>	<b>11.52</b>	<b>5.11</b>	<b>4.58</b>	<b>109.28</b>
Картофельное пюре № 24	картофель	170	127.5					
	молоко	20	20					
	масло сливочное	3	3					
				<b>110</b>	<b>3.14</b>	<b>3.62</b>	<b>21.74</b>	<b>126.71</b>
Лимонный напиток №45	сахар	8	8					
	лимон	10	8.8					
	вода	140	140					
				<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>8.24</b>	<b>31.33</b>
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	40	40					
				<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.68</b>	<b>66.16</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>550</b>	<b>20.97</b>	<b>17.98</b>	<b>57.14</b>	<b>460.32</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Рисово-рыбная запеканка со сметанной подливой № 57 и № 75	рыба	120	75.6					
	масло слив.	4	4					
	масло раст.	4	4					
	молоко	40	40					
	сметана	5	5					
	яйцо	1/4	8.7					
	мука	4	4					
	рис	10	10					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
				<b>180</b>	<b>14.63</b>	<b>12.04</b>	<b>17.55</b>	<b>250.2</b>
Чай сладкий № 99	чай	0.5	0.5					
	сахар	7	7					
	вода	140	140					
				<b>150</b>	<b>0.12</b>	<b>0.003</b>	<b>6.01</b>	<b>23.3</b>
Яблоко № 102	яблоко	60	52.8					
				<b>52.8</b>	<b>0.21</b>	<b>0.21</b>	<b>5.17</b>	<b>22.17</b>
Батон №5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>412.8</b>	<b>17.23</b>	<b>12.523</b>	<b>42.74</b>	<b>359.75</b>
<b>ИТОГО за день:</b>				<b>1387.8</b>	<b>48.55</b>	<b>45.673</b>	<b>150.54</b>	<b>1189.92</b>
Соль йодированная		3	3					

## 3 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша пшеничная № 31	масло слив.	5	5					
	молоко	130	130					
	пшено	25	25					
	сахар	2	2					
	вода	60	60					
				<b>200</b>	<b>6.67</b>	<b>9.11</b>	<b>25.69</b>	<b>204.97</b>
Чай с молоком № 97	сахар	8	8					
	чай	0.7	0.7					
	молоко	130	130					
	вода	60	60					
				<b>200</b>	<b>3.91</b>	<b>4.19</b>	<b>14.12</b>	<b>106.33</b>
Батон № 5	батон	35	35					
				<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>0.36</b>	<b>18.68</b>	<b>85.44</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>1280</b>	<b>13.64</b>	<b>17.78</b>	<b>58.53</b>	<b>434.11</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок фруктовый № 80	сок	100	100					
				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свежей капусты № 70	капуста	60	48					
	морковь	15	12					
	масло растит.	3	3					
	сахар	1	1					
				<b>60</b>	<b>1.02</b>	<b>3.05</b>	<b>4.08</b>	<b>46.89</b>
Суп с мясными фрикадельками № 50	говядина б/к	15	11					
	масло растительное	2	2					
	масло сливочное	1	1					
	сметана	5	5					
	яйцо	1/10	3.48					
	картофель	42.7	32					
	лук репчатый	5/10	4,2/8,4					
	морковь	15	12					
	вода	170	170					
				<b>200</b>	<b>3.69</b>	<b>7.15</b>	<b>7.35</b>	<b>106.7</b>
Суфле из печени № 89	печень	70	63.7					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	20	20					
	яйцо	1/4	8.7					
	лук репчатый	10	8					
	рис	6	6					
				<b>70</b>	<b>15.12</b>	<b>6.03</b>	<b>6.32</b>	<b>138.5</b>
Картофельное пюре № 24	картофель	190	142.5					
	молоко	30	30					
	масло сливочное	5	5					
				<b>150</b>	<b>3.74</b>	<b>5.65</b>	<b>24.67</b>	<b>158.37</b>
Лимонный напиток № 45	сахар	12	12					
	лимон	13	11.4					
	вода	180	180					
				<b>200</b>	<b>0.1</b>	<b>0.01</b>	<b>12.31</b>	<b>46.71</b>
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	50	50					
				<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>	<b>82.7</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>730</b>	<b>26.97</b>	<b>22.49</b>	<b>71.83</b>	<b>579.87</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Рисово-рыбная запеканка с сметанной подливой № 66, № 93	рыба	130	81.9					
	масло слив.	5	5					
	масло раст.	4	4					
	молоко	40	40					
	сметана	5	5					
	яйцо	1/4	8.7					
	мука	4	4					
	рис	20	20					
	лук репчатый	15	12					
	морковь	10	8					
				<b>210</b>	<b>17.29</b>	<b>14.09</b>	<b>20.27</b>	<b>273.02</b>
Чай сладкий № 99	чай	0.8	0.8					
	сахар	8	8					
	вода	190	190					
				<b>200</b>	<b>0.16</b>	<b>0.04</b>	<b>8.01</b>	<b>31.07</b>
Яблоко № 102	яблоко	60	52.8					
				<b>52.8</b>	<b>0.21</b>	<b>0.21</b>	<b>5.17</b>	<b>22.17</b>
Батон № 5	батон	40	40					
				<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>0.36</b>	<b>18.68</b>	<b>85.44</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>450</b>	<b>20.49</b>	<b>14.49</b>	<b>46.96</b>	<b>389.53</b>
<b>ИТОГО за день:</b>				<b>2560</b>	<b>61.5</b>	<b>55.16</b>	<b>187.12</b>	<b>1445.51</b>
Соль йодированная		5	5					

**4 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша геркулесовая № 26	масло слив.	4	4					
	молоко	100	100					
	геркулес	17	17					
	сахар	1	1					
	вода	40	40					
				<b>150</b>	<b>4.79</b>	<b>7.55</b>	<b>17.89</b>	<b>154.24</b>
Кофейный напиток с молоком № 43	молоко	110	110					
	сахар	7	7					
	кофейный напиток.	1.5	1.5					
	вода	30	30					
				<b>150</b>	<b>3.39</b>	<b>3.73</b>	<b>12.21</b>	<b>93.01</b>
Батон № 5	батон	20	20					
				<b>20</b>	<b>1.52</b>	<b>0.18</b>	<b>9.34</b>	<b>42.72</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>325</b>	<b>9.72</b>	<b>15.58</b>	<b>39.48</b>	<b>327.34</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Чай с соком № 98	чай	0.3	0.3					
	сок	50	50					
	сахар	4	4					
	вода	50	50					
				<b>100</b>	<b>0.16</b>	<b>0.115</b>	<b>5.6</b>	<b>24.02</b>
Гренки № 2	батон	20	20					
	яйцо	1/8	4.35					
	молоко	5	5					
	масло раст.	2	2					
	сахар	2	2					
				<b>30</b>	<b>2.21</b>	<b>2.83</b>	<b>12.59</b>	<b>81.65</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>130</b>	<b>2.37</b>	<b>2.945</b>	<b>18.19</b>	<b>105.67</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат свекольный № 73	свекла	55	44					
	масло растит.	2	2					
				<b>40</b>	<b>0.66</b>	<b>2.04</b>	<b>3.87</b>	<b>35.53</b>
Щи из свежей капусты № 101	куры (филе)	5	4.9					
	масло слив.	1	1					
	масло растит.	1	1					
	сметана	8	8					
	картофель	30	22.5					
	капуста	40	32					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
вода	120	120						
				<b>150</b>	<b>3.62</b>	<b>5.27</b>	<b>6.5</b>	<b>88.42</b>
Котлета куриная № 116	куры (филе)	60	54.6					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	20	20					
	яйцо	1/10	3.48					
	лук репчатый	10	8					
	батон	5	5					
				<b>60</b>	<b>14.12</b>	<b>3.6</b>	<b>3.96</b>	<b>107.31</b>
Сложный гарнир № 77	масло слив.	2/2	2/2					
	масло раст.	3	3					
	молоко	30	30					
	картофель	70	52.5					
	капуста	80	64					
	лук репчатый	10	8.4					
	морковь	13	10					
				<b>150</b>	<b>3.33</b>	<b>7.55</b>	<b>14.38</b>	<b>135.28</b>
Компот из свежих фруктов № 38	сахар	8	8					
	фрукты	17	15					
	вода	135	135					
				<b>150</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>9.45</b>	<b>36.24</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	40	40					
				<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.68</b>	<b>66.16</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>590</b>	<b>24.43</b>	<b>19</b>	<b>51.84</b>	<b>468.94</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Сырники из творога запеченные №115	масло сливочное	2	2					
	мука	8	8					
	творог	110	110					
	яйцо	1/4	8.7					
	мука	8	8					
	сахар	5	5					
	масло растит.	1	1					
	крупа манная	6	6					
				<b>130</b>	<b>17.36</b>	<b>5.025</b>	<b>20.56</b>	<b>270.32</b>
Сладкая подлива № 78	повидло	10	10					
	мука	4	4					
	вода	10	10					
				<b>20</b>	<b>0.7</b>	<b>0.03</b>	<b>8.42</b>	<b>34.52</b>
Ряженка № 83	ряженка	180	180					
				<b>180</b>	<b>4.5</b>	<b>5.22</b>	<b>7.56</b>	<b>91.8</b>
Банан №3	банан	100	74					
				<b>74</b>	<b>1.11</b>	<b>0.37</b>	<b>15.54</b>	<b>66.08</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>404</b>	<b>23.67</b>	<b>10.65</b>	<b>52.08</b>	<b>462.72</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>60.19</b>	<b>48.17</b>	<b>161.59</b>	<b>1364.67</b>
Соль йодированная		3	3					

**4 день (с 3 до 7 лет)**

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша геркулесовая № 26	масло слив.	5	5					
	молоко	130	130					
	геркулес	23	23					
	сахар	2	2					
	вода	60	60					
				<b>200</b>	<b>6.32</b>	<b>9.71</b>	<b>24.25</b>	<b>203.63</b>
Кофейный напиток с молоком № 43	молоко	130	130					
	сахар	9	9					
	кофейный напиток.	2	2					
	вода	60	60					
				<b>200</b>	<b>3.76</b>	<b>3.35</b>	<b>16.5</b>	<b>110.16</b>
Батон № 5	батон	35	35					
				<b>35</b>	<b>2.66</b>	<b>0.31</b>	<b>16.34</b>	<b>74.76</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>440</b>	<b>12.76</b>	<b>17.49</b>	<b>57.13</b>	<b>425.92</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Чай с соком № 98	чай	0.3	0.3					
	сок	50	50					
	сахар	4	4					
	вода	50	50					
				<b>100</b>	<b>0.16</b>	<b>0.115</b>	<b>5.6</b>	<b>24.02</b>
Гренки № 2	батон	30	30					
	яйцо	1/8	4.35					
	молоко	7	7					
	масло раст.	2	2					
	сахар	2	2					
				<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>2.99</b>	<b>17.36</b>	<b>104.17</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>140</b>	<b>3.2</b>	<b>3.105</b>	<b>22.96</b>	<b>128.19</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат свекольный № 73	свекла	80	64					
	масло растит.	3	3					
				<b>60</b>	<b>0.96</b>	<b>3.06</b>	<b>5.63</b>	<b>52.5</b>
Щи из свежей капусты № 101	куры (филе)	5	4.9					
	масло сливочное	1	1					
	масло растит.	2	2					
	сметана	10	10					
	картофель	40	30					
	капуста	40	32					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	18	14.4					
вода	160	160						
				<b>200</b>	<b>4.03</b>	<b>6.13</b>	<b>8.53</b>	<b>103.94</b>
Котлета куриная № 116	куры (филе)	70	63.7					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	20	20					
	яйцо	1/10	3.48					
	лук репчатый	10	8					
	батон	10	10					
				<b>70</b>	<b>16.6</b>	<b>3.76</b>	<b>6.29</b>	<b>128</b>
Сложный гарнир № 77	масло слив.	2/3	2/3					
	масло раст.	5	5					
	молоко	30	30					
	картофель	110	82.5					
	капуста	110	88					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	18	14.4					
				<b>80/100</b>	<b>4.45</b>	<b>10.53</b>	<b>20.85</b>	<b>190.77</b>
Компот из свежих фруктов № 38	сахар	10	10					
	фрукты	22	19.3					
	вода	180	180					
				<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>11.87</b>	<b>45.53</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50					
				<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>	<b>82.7</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>750</b>	<b>29.41</b>	<b>24.15</b>	<b>70.27</b>	<b>603.44</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Сырники из творога запеченные № 115	масло сливоч.	2	2					
	мука	10	10					
	творог	150	150					
	яйцо	1/4	8.7					
	мука	10	10					
	сахар	6	6					
	масло растит.	1	1					
	крупа манная	10	10					
				<b>150</b>	<b>22.78</b>	<b>5.63</b>	<b>22.57</b>	<b>329.81</b>
Сладкая подлива № 78	повидло	15	15					
	мука	4	4					
	вола	15	15					
				<b>30</b>	<b>1.1</b>	<b>0.03</b>	<b>14.92</b>	<b>59.52</b>
Ряженка № 83	ряженка	200	200					
				<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>
Банан № 3	банан	100	74					
				<b>74</b>	<b>1.1</b>	<b>0.37</b>	<b>15.54</b>	<b>66.08</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>454</b>	<b>30.78</b>	<b>11.03</b>	<b>61.03</b>	<b>555.41</b>
<b>ИТОГО за день:</b>				<b>1784</b>	<b>76.15</b>	<b>55.78</b>	<b>211.39</b>	<b>1712.96</b>
Соль йодированная		5	5					



**5 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша манная №29	масло слив.	4	4					
	молоко	100	100					
	крупа манная	13	13					
	сахар	2	2					
	вода	40	40					
				<b>150</b>	<b>4.13</b>	<b>7.38</b>	<b>15.44</b>	<b>134.66</b>
Какао со сгущенным молоком №21	сахар	3	3					
	какао-порошок	1.25	1.25					
	молоко сгущен.	38	38					
	вода	150	150					
				<b>180</b>	<b>2.78</b>	<b>3.14</b>	<b>22.1</b>	<b>122.33</b>
Батон № 5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>365</b>	<b>9.2</b>	<b>14.91</b>	<b>51.59</b>	<b>358.44</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок фруктовый № 80	сок	100	100					
				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат витаминный № 68	капуста	25	19.5					
	морковь	15	12					
	яблоки	15	13.2					
	масло растит.	2	2					
	сахар	1	1					
				<b>40</b>	<b>0.55</b>	<b>2.08</b>	<b>4.03</b>	<b>36.12</b>
Борщ со сметаной на мясном бульоне № 7	говядина б/к	5	4.5					
	масло раст.	1	1					
	масло сливочное	1	1					
	сметана	8	8					
	картофель	30	22.5					
	капуста	30	24					
	лук репчатый	8	6.7					
	морковь	11	8.8					
	свекла	50	40					
вода	130	130						
				<b>150</b>	<b>2.73</b>	<b>4.95</b>	<b>9.72</b>	<b>92.04</b>
Запеканка картофельная с мясом № 19	говядина б/к	60	54.6					
	молоко	30	30					
	яйцо	1/8	4.35					
	масло сливоч.	2	2					
	масло растит.	1	1					
	лук репчатый	13	11					
	картофель	180	135					
				<b>150</b>	<b>14.6</b>	<b>11.44</b>	<b>24.36</b>	<b>252.71</b>
Томатно-сметанный соус № 92	томат-паста	2	2					
	мука	3	3					
	сметана	3	3					
	вода	10	10					
				<b>20</b>	<b>0.46</b>	<b>0.93</b>	<b>2.46</b>	<b>19.55</b>
Компот фруктовый №118	сахар	8	8					
	апельсин	9	6.3					
	яблоко	9	7.9					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>0.08</b>	<b>0.04</b>	<b>11.26</b>	<b>43</b>
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	40	40					
				<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.68</b>	<b>66.16</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>550</b>	<b>21.06</b>	<b>8.48</b>	<b>41.15</b>	<b>256.87</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Омлет № 75	масло раст.	2	2					
	масло слив.	2	2					
	молоко	65	65					
	яйцо	1	34.8					
				<b>100</b>	<b>6.02</b>	<b>9.33</b>	<b>3.32</b>	<b>123.54</b>
Батон № 5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
Кисель №34	сахар	5	5					
	кисель	10	10					
	вода	160.5	160.5					
				<b>180</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>9.74</b>	<b>39.19</b>
Яблоко № 102	яблоко	110	96.8					
				<b>96.8</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>9.48</b>	<b>40.65</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>406.8</b>	<b>8.7</b>	<b>9.98</b>	<b>36.55</b>	<b>267.46</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>39.36</b>	<b>33.77</b>	<b>139.09</b>	<b>924.77</b>
Соль йодированная		3	3					

**5 день (с 3 до 7 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша манная №29	масло слив.	5	5					
	молоко	130	130					
	крупа манная	17	17					
	сахар	2	2					
	вода	60	60					
				<b>200</b>	<b>5.71</b>	<b>8.4</b>	<b>21.6</b>	<b>179.49</b>
Какао со сгущенным молоком №21	сахар	3	3					
	какао	1.5	1.5					
	молоко сгущенное	38	38					
	вода	160	160					
				<b>200</b>	<b>3.09</b>	<b>3.49</b>	<b>24.56</b>	<b>135.92</b>
Батон № 5	батон	40	40					
				<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>0.36</b>	<b>18.68</b>	<b>85.44</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>445</b>	<b>11.86</b>	<b>16.37</b>	<b>64.88</b>	<b>438.22</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок фруктовый № 80	сок	100	100					
				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
Салат витаминный № 68	капуста	40	32					
	морковь	20	16					
	яблоки	15	13.2					
	масло растит.	3	3					
	сахар	2	2					
					<b>60</b>	<b>0.83</b>	<b>3.09</b>	<b>4.89</b>
Борщ со сметаной на мясном бульоне № 7	говядина б/к	7	6.37					
	масло раст.	2	2					
	масло сливочное	1	1					
	сметана	10	10					
	картофель	30	22.5					
	капуста	50	40					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	18	14.4					
	свекла	60	48					
	вода	160	160					
				<b>200</b>	<b>3.66</b>	<b>6.82</b>	<b>11.9</b>	<b>120.73</b>
Запеканка картофельная с мясом № 19	говядина б/к	70	63.7					
	молоко	30	30					
	яйцо	1/8	4.35					
	масло сливоч.	5	5					
	масло растит.	2	2					
	лук репчатый	15	12					
	картофель	220	165					
				<b>200</b>	<b>16.95</b>	<b>16.16</b>	<b>29.35</b>	<b>323.35</b>
Томатно-сметанный соус № 92	томат-паста	2	2					
	мука	3	3					
	сметана	3	3					
	вода	10	10					
				<b>20</b>	<b>0.46</b>	<b>0.93</b>	<b>2.46</b>	<b>19.55</b>
Компот фруктовый № 118	сахар	10	10					
	апельсин	12	8.4					
	яблоко	12	10.56					
	вода	180	180					
				<b>200</b>	<b>0.11</b>	<b>0.05</b>	<b>11.69</b>	<b>44.87</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50					
				<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>	<b>82.7</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>730</b>	<b>25.31</b>	<b>27.65</b>	<b>77.39</b>	<b>640.8</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Омлет № 75	масло раст.	3	3					
	масло слив.	3	3					
	молоко	100	100					
	яйцо	2	70					
				<b>135</b>	<b>11.2</b>	<b>13.86</b>	<b>4.63</b>	<b>162.47</b>
Батон № 5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
Кисель №34	сахар	5	5					
	кисель	15	15					
	вода	160.5	160.5					
				<b>180</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>9.74</b>	<b>39.19</b>
Яблоко № 102	яблоко	110	96.8					
				<b>96.8</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>9.48</b>	<b>40.65</b>
<b>Всего за улп. полдник</b>				<b>441.8</b>	<b>13.88</b>	<b>14.51</b>	<b>37.86</b>	<b>306.39</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>51.45</b>	<b>58.93</b>	<b>189.93</b>	<b>1427.41</b>
Соль йодированная		5	5					



**6 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша гречневая №27	масло слив.	4.5	4.5					
	гречка	30	30					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>3.8</b>	<b>4.7</b>	<b>19.41</b>	<b>130.34</b>
Чай с соком №98	сахар	6	6					
	чай	0.5	0.5					
	сок	50	50					
	вода	130	130					
				<b>180</b>	<b>0.18</b>	<b>0.18</b>	<b>10.39</b>	<b>42.78</b>
Батон № 5	батон	35	35					
				<b>35</b>	<b>2.65</b>	<b>0.31</b>	<b>16.34</b>	<b>74.75</b>
Масло сливочное №6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
Яйцо вареное №104	яйцо	1	34.8					
				<b>34.8</b>	<b>4.41</b>	<b>4</b>	<b>0.24</b>	<b>54.6</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>404.8</b>	<b>11.06</b>	<b>13.31</b>	<b>46.42</b>	<b>339.84</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Чай сладкий № 99	сахар	4	4					
	чай	0.4	0.4					
	вода	95	95					
				<b>100</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>	<b>4.05</b>	<b>15.53</b>
Печенье № 119	печенье	20	20					
				<b>20</b>	<b>1.5</b>	<b>2.36</b>	<b>14.98</b>	<b>83.42</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>120</b>	<b>1.58</b>	<b>2.38</b>	<b>19.03</b>	<b>98.95</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат морковный № 72	морковь	55	44					
	масло растит.	2	2					
	сахар	1	1					
				<b>40</b>	<b>0.57</b>	<b>2.04</b>	<b>4.03</b>	<b>35.8</b>
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	говядина б/к	10	8.9					
	масло раст.	1	1					
	сметана	8	8					
	перловая крупа	5	5					
	картофель	30	22.5					
	лук репчатый	7	5.88					
	морковь	10	8					
	огурец соленый	15	13.95					
	масло слив.	1	1					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>3.09</b>	<b>5.5</b>	<b>8.87</b>	<b>95.22</b>
Шницель №100	говядина б/к	60	54.6					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	15	15					
	яйцо	1/10	3.48					
	лук репчатый	10	8					
	батон	5	5					
				<b>60</b>	<b>11.69</b>	<b>9.53</b>	<b>3.72</b>	<b>146.56</b>
Каша пшеница № 114	масло слив.	3	3					
	пшено	25	25					
	вода	90	90					
				<b>120</b>	<b>2.89</b>	<b>3.3</b>	<b>16.57</b>	<b>103.4</b>
Компот из свежих яблок № 39	сахар	8	8					
	яблоки	20	17.6					
	вода	140	140					
				<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>11.7</b>	<b>44.82</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	30	30					
				<b>30</b>	<b>1.97</b>	<b>0.36</b>	<b>10.26</b>	<b>49.62</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>550</b>	<b>20.28</b>	<b>20.8</b>	<b>55.15</b>	<b>475.42</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Картофельное пюре № 24	масло слив.	3	3					
	молоко	20	20					
	картофель	170	127.5					
				<b>110</b>	<b>3.14</b>	<b>3.62</b>	<b>21.74</b>	<b>126.71</b>
Котлета рыбная № 42	рыба	100	61					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	20	20					
	яйцо	1/8	4.35					
	лук репчатый	10	8					
	батон	10	10					
				<b>70</b>	<b>11.7</b>	<b>3.61</b>	<b>6.3</b>	<b>103.03</b>
Напиток из сухофруктов № 53	сахар	7	7					
	сухофрукты	10	10					
	вода	170	170					
				<b>180</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>12.43</b>	<b>47.84</b>
Банан № 3	банан	100	74					
				<b>74</b>	<b>1.1</b>	<b>0.37</b>	<b>15.54</b>	<b>66.08</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	20	20					
				<b>20</b>	<b>1.32</b>	<b>0.24</b>	<b>6.84</b>	<b>33.08</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>454</b>	<b>17.56</b>	<b>7.84</b>	<b>62.85</b>	<b>376.74</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>50.48</b>	<b>44.33</b>	<b>183.45</b>	<b>1290.95</b>
Соль йодированная		3	3					

**1 день (с 3 до 7лет)**

Название блюд	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша гречневая № 27	масло слив.	6	6					
	гречка	40	40					
	вода	170	170					
				<b>200</b>	<b>5.07</b>	<b>6.27</b>	<b>25.88</b>	<b>173.79</b>
Кофейный напиток №44	сахар	8	8					
	кофейный напиток	2	2					
	вода	190	190					
				<b>200</b>	<b>0.12</b>	<b>0.1</b>	<b>9.4</b>	<b>38.58</b>
Батон № 5	батон	35	35					
				<b>35</b>	<b>2.65</b>	<b>0.31</b>	<b>16.34</b>	<b>74.75</b>
Масло сливочное №6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
Яйцо вареное № 104	яйцо	1	34.8					
				<b>34.8</b>	<b>4.41</b>	<b>4</b>	<b>0.24</b>	<b>54.6</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>474.8</b>	<b>12.27</b>	<b>14.8</b>	<b>51.9</b>	<b>379.09</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок фруктовый № 80	сок	100	100					
				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>ОБЕД</b>								
Винегрет № 112	масло растительное	3	3					
	огурцы соленые	12.5	10					
	картофель	26	18					
	морковь	12.5	10					
	свекла	12.5	10					
				<b>50</b>	<b>0.72</b>	<b>3.09</b>	<b>4.67</b>	<b>48.29</b>
Суп гороховый на мясном бульоне № 81	говядина б/к	10	8.9					
	масло раст.	2	2					
	горох	12	11.76					
	картофель	50	37.5					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	18	14.4					
	масло слив.	1	1					
	вода	160	160					
			<b>200</b>	<b>5.47</b>	<b>4.25</b>	<b>14.2</b>	<b>113.42</b>	
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	говядина б/к	70	63.7					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	20	20					
	сметана	5	5					
	яйцо	1/10	3.48					
	мука	4	4					
	лук репчатый	10	8					
	томат.паста	3	3					
	батон	10	10					
	вода	5	5					
			<b>70</b>	<b>14.6</b>	<b>12.42</b>	<b>9.67</b>	<b>206.46</b>	
Макароны отварные №46	масло слив.	5	5					
	макароны	49	49					
	вода	300	300					
				<b>140</b>	<b>5.12</b>	<b>4.66</b>	<b>33.7</b>	<b>188.83</b>
Напиток из свежих фруктов №52	сахар	10	10					
	фрукты (яблоко)	22	19.3					
	вода	180	180					
				<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>11.87</b>	<b>45.53</b>
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	50	50					
				<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>	<b>82.7</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>710</b>	<b>29.28</b>	<b>25.09</b>	<b>91.21</b>	<b>685.23</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Запеканка картофельная с овощами №117 со сметанным соусом № 94	масло слив.	5	5					
	масло раст.	2	2					
	картофель	220	165					
	яйца	1/4	8.7					
	капуста	20	16					
	морковь	18	14.4					
	яйцо	1/8	4.35					
	масло слив.	3	3					
	лук репчатый	16	13.4					
	мука	4	4					
	молоко	40	40					
	сметана	7	7					
				<b>220</b>	<b>7.38</b>	<b>14.24</b>	<b>34.64</b>	<b>287.63</b>
Напиток из сухофруктов № 53	сухофрукты	13	13					
	сахар	8	8					
	вода	190	190					
				<b>200</b>	<b>0.39</b>	<b>0</b>	<b>15.06</b>	<b>58.07</b>
Батон №5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
Яблоко № 103	яблоко	60	52.8					
				<b>52.8</b>	<b>0.21</b>	<b>0.21</b>	<b>5.17</b>	<b>22.17</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>502.8</b>	<b>10.25</b>	<b>14.72</b>	<b>68.88</b>	<b>431.95</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>52.2</b>	<b>55.01</b>	<b>221.79</b>	<b>1538.27</b>
Соль йодированная		5	5					

**6 день (с 3 до 7 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша гречневая № 27	масло слив.	4.5	4.5					
	гречка	30	30					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>3.8</b>	<b>4.7</b>	<b>19.41</b>	<b>130.34</b>
Чай с соком № 98	сахар	7	7					
	чай	0.6	0.6					
	сок	50	50					
	вода	150	150					
				<b>200</b>	<b>0.32</b>	<b>0.23</b>	<b>11.91</b>	<b>48.04</b>
Батон № 5	батон	40	40					
				<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>0.36</b>	<b>18.68</b>	<b>85.44</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
Яйцо вареное №104	яйцо	1	34.8					
				<b>34.8</b>	<b>4.41</b>	<b>4</b>	<b>0.24</b>	<b>54.6</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>429.8</b>	<b>11.59</b>	<b>13.41</b>	<b>50.28</b>	<b>355.79</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Чай сладкий № 99	сахар	4	4					
	чай	0.4	0.4					
	вода	95	95					
				<b>100</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>	<b>4.05</b>	<b>15.53</b>
Печенье № 119	печенье	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.25</b>	<b>3.54</b>	<b>22.47</b>	<b>125.13</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>130</b>	<b>2.33</b>	<b>3.56</b>	<b>26.52</b>	<b>140.66</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат морковный № 72	морковь	72	56					
	масло растит.	3	3					
	сахар	1	1					
				<b>60</b>	<b>0.72</b>	<b>3.05</b>	<b>4.86</b>	<b>48.63</b>
Рассольник со сметаной на мясном бульоне № 64	говядина б/к	10	8.9					
	масло раст.	2	2					
	сметана	10	10					
	перловая крупа	7	7					
	картофель	40	30					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	18	14.4					
	огурец соленый	18	14.4					
	масло слив.	1	1					
вода	160	160						
				<b>200</b>	<b>3.62</b>	<b>7.17</b>	<b>12.43</b>	<b>125.65</b>
Гуляш из говядины № 11	говядина б/к	70	63.7					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	3	3					
	мука	4	4					
	лук репчат.	20	16					
	морковь	30	24					
	томат-паста	6	6					
				<b>70</b>	<b>13.36</b>	<b>11.82</b>	<b>6.76</b>	<b>184.9</b>
Каша пшенная № 114	масло слив.	5	5					
	пшено	30	30					
	вода	110	110					
				<b>150</b>	<b>3.47</b>	<b>5.11</b>	<b>19.89</b>	<b>134.54</b>
Компот из свежих яблок № 39	сахар	10	10					
	яблоки	22	19.3					
	вода	180	180					
				<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>11.87</b>	<b>45.53</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	40	40					
				<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.68</b>	<b>66.16</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>720</b>	<b>23.88</b>	<b>27.7</b>	<b>69.49</b>	<b>605.41</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Картофельное пюре № 24	масло слив.	5	5					
	молоко	30	30					
	картофель	190	142.5					
				<b>150</b>	<b>3.74</b>	<b>5.65</b>	<b>24.67</b>	<b>158.37</b>
Котлета рыбная № 42	рыба	110	67.1					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	20	20					
	яйцо	1/8	4.35					
	лук репчатый	10	8					
	батон	10	10					
				<b>80</b>	<b>12.67</b>	<b>3.67</b>	<b>6.3</b>	<b>107.4</b>
Напиток из сухофруктов № 53	сахар	8	8					
	сухофрукты	13	13					
	вода	190	190					
				<b>200</b>	<b>0.39</b>	<b>0</b>	<b>15.06</b>	<b>58.07</b>
Банан № 3	банан	100	74					
				<b>74</b>	<b>1.1</b>	<b>0.37</b>	<b>15.54</b>	<b>66.08</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	20	20					
				<b>20</b>	<b>1.32</b>	<b>0.24</b>	<b>6.84</b>	<b>33.08</b>
<b>Всего за упл.полдник</b>				<b>524</b>	<b>19.22</b>	<b>9.93</b>	<b>68.41</b>	<b>423</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>57.02</b>	<b>54.6</b>	<b>214.7</b>	<b>1524.86</b>
Соль йодированная		5	5					

## 7 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша рисовая № 32	масло слив	4	4					
	молоко	100	100					
	рис	18	18					
	сахар	1	1					
	вода	40	40					
				<b>150</b>	<b>4.51</b>	<b>6.35</b>	<b>18.54</b>	<b>144.79</b>
Какао со сгущенным молоком № 21	молоко сгущен	38	38					
	сахар	3	3					
	какао	1.25	1.25					
	вода	150	150					
				<b>180</b>	<b>2.78</b>	<b>3.14</b>	<b>22.1</b>	<b>122.33</b>
Батон № 5	батон	20	20					
				<b>20</b>	<b>1.52</b>	<b>0.18</b>	<b>9.34</b>	<b>42.72</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>355</b>	<b>8.83</b>	<b>13.79</b>	<b>50.02</b>	<b>347.21</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Чай с лимоном № 96	сахар	5	5					
	чай	0.4	0.4					
	лимон	2.5	2					
	вода	95	95					
				<b>100</b>	<b>П</b>	<b>0.2</b>	<b>5.05</b>	<b>19.51</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>5.05</b>	<b>19.51</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свежей капусты № 70	масло раст.	2	2					
	сахар	1	1					
	капуста	40	32					
	морковь	15	12					
				<b>40</b>	<b>0.73</b>	<b>2.04</b>	<b>3.33</b>	<b>33.78</b>
Бульон куриный с гречками № 9	куры	15	9.15					
	масло раст.	1	1					
	лук репчатый	7	5.8					
	морковь	11	8.8					
	батон	10	10					
	масло слив.	1	1					
вода	130	130						
				<b>155</b>	<b>2.62</b>	<b>3.61</b>	<b>5.82</b>	<b>64.9</b>
Суфле куриное №88	куры	100	61					
	масло раст.	1	1					
	масло слив	1	1					
	молоко	15	15					
	яйцо	1/4	8.7					
	мука	4	4					
	лук	10	8					
				<b>60</b>	<b>13.46</b>	<b>7.64</b>	<b>4.38</b>	<b>139.09</b>
Макаронны отварные № 46	масло слив.	4	4					
	макаронны	30	30					
	вода	120	120					
				<b>100</b>	<b>3.65</b>	<b>3.27</b>	<b>24.07</b>	<b>134.34</b>
Напиток из свежих фруктов № 52	сахар	8	8					
	фрукты(яблоко)	22	19.3					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>8.9</b>	<b>34.15</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	30	30					
				<b>30</b>	<b>1.97</b>	<b>0.36</b>	<b>10.26</b>	<b>49.62</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>535</b>	<b>22.48</b>	<b>16.97</b>	<b>56.76</b>	<b>455.88</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Пудинг творожный с фруктами № 69	творог	90	89.1					
	яйцо	1/8	4.35					
	манная	6	6					
	сахар	2	2					
	молоко	20	20					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	фоукты	30	16.5					
				<b>130</b>	<b>17.2</b>	<b>11.19</b>	<b>13.37</b>	<b>219.72</b>
Сладкий соус № 78	повидло	7.5	7.5					
	мука	2	2					
	вода	7.5	7.5					
				<b>15</b>	<b>0.55</b>	<b>0.015</b>	<b>7.46</b>	<b>29.76</b>
Ряженка № 83	ряженка	180	180					
				<b>180</b>	<b>4.5</b>	<b>5.22</b>	<b>7.56</b>	<b>91.8</b>
Батон № 5	батон	20	20					
				<b>20</b>	<b>1.52</b>	<b>0.18</b>	<b>9.34</b>	<b>42.72</b>
Яблоко № 102	яблоко	60	52.8					
				<b>52.8</b>	<b>0.21</b>	<b>0.2</b>	<b>5.17</b>	<b>22.17</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>397.8</b>	<b>23.98</b>	<b>16.805</b>	<b>42.9</b>	<b>406.17</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>55.29</b>	<b>47.765</b>	<b>154.73</b>	<b>1228.77</b>
Соль йодированная		3	3					

## 7 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша рисовая № 32	масло слив	5	5					
	молоко	130	130					
	рис	25	25					
	сахар	2	2					
	вода	50	50					
				200	5.62	8.78	23.92	191.21
Какао со сгущенным молоком № 21	молоко сгущен	38	38					
	сахар	3	3					
	какао	1.5	1.5					
	вода	170	170					
				200	3.09	3.49	24.56	135.92
Батон № 5	батон	40	40					
				40	3.04	0.36	18.68	85.44
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				5	0.02	4.12	0.04	37.37
<b>Всего за завтрак</b>				<b>445</b>	<b>11.77</b>	<b>16.75</b>	<b>67.2</b>	<b>449.94</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Чай с лимоном № 96	сахар	5	5					
	чай	0.4	0.4					
	лимон	2.5	2					
	вода	95	95					
				100	0.09	0.2	5.05	19.51
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>0.09</b>	<b>0.2</b>	<b>5.05</b>	<b>19.51</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат из свежей капусты № 70	масло раст.	3	3					
	сахар	1	1					
	капуста	60	48					
	морковь	15	12					
				60	1.02	3.05	4.08	46.89
Бульон куриный с гренками № 9	куры	15	9.15					
	масло раст.	1	1					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	18	14.4					
	батон	15	15					
	масло слив.	1	1					
	вода	170	170					
				208	3.13	3.67	8.89	79
Курица в соусе с томатом № 28	куры	120	73.2					
	масло слив.	2	2					
	масло раст.	2	2					
	сметана	5	5					
	мука	3	3					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	15	12					
	томат-паста	3	3					
	вода	15	15					
				80	14.53	10.33	4.58	168.36
Макароны отварные № 46	масло слив.	5	5					
	макароны	45	45					
	вода	250	250					
				110	4.02	3.66	26.48	148.37
Напиток из свежих фруктов № 52	сахар	12	12					
	фрукты (яблоко)	22	19.3					
	вода	180	180					
				200	0.08	0.08	13.77	54.16
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	40	40					
				40	2.64	0.48	13.68	66.16
<b>Всего за обед</b>				<b>698</b>	<b>25.42</b>	<b>21.27</b>	<b>71.48</b>	<b>562.94</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Пудинг творожный с фруктами № 69	творог	110	100.9					
	яйцо	1/4	8.7					
	манная	10	10					
	сахар	6	6					
	молоко	30	30					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	2	2					
	фрукты	40	22					
				150	21.8	14.86	21.61	302.08
Сладкий соус № 78	повидло	10	10					
	мука	4	4					
	вода	10	10					
				20	0.7	0.032	8.42	34.52
Ряженка № 83	ряженка	200	200					
				200	5.8	5	8	100
Батон № 5	батон	20	20					
				20	1.52	0.18	9.34	42.72
Яблоко № 102	яблоко	60	52.8					
				52.8	0.21	0.2	5.17	22.17
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>442.8</b>	<b>30.03</b>	<b>20.272</b>	<b>52.54</b>	<b>501.49</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>67.31</b>	<b>58.492</b>	<b>196.27</b>	<b>1533.88</b>
Соль йодированная		5	5					



**8 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша манная № 29	масло слив.	4	4					
	молоко	100	100					
	манка	13	13					
	сахар	2	2					
	вода	40	40					
					<b>150</b>	<b>4.13</b>	<b>7.38</b>	<b>15.44</b>
Чай с молоком № 97	сахар	7	7					
	молоко	110	110					
	чай	0.5	0.5					
	вода	30	30					
					<b>150</b>	<b>3.6</b>	<b>3.87</b>	<b>12.65</b>
Батон № 5	батон	20	20					
				<b>20</b>	<b>1.52</b>	<b>0.18</b>	<b>9.34</b>	<b>42.72</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>325</b>	<b>9.27</b>	<b>15.55</b>	<b>37.47</b>	<b>311.39</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Напиток из сухофруктов № 53	с/фрукты	7	7					
	сахар	4	4					
	вода	100	100					
					<b>100</b>	<b>0.21</b>	<b>0</b>	<b>7.8</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>0.21</b>	<b>0</b>	<b>7.8</b>	<b>30.12</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат витаминный № 68	масло растит.	2	2					
	сахар	1	1					
	яблоки	15	13.2					
	капуста	25	19.5					
	морковь	15	12					
					<b>40</b>	<b>0.55</b>	<b>2.08</b>	<b>4.03</b>
Свекольник со сметаной на мясном бульоне № 74	говядина	10	8.9					
	масло слив.	1	1					
	масло растит.	1	1					
	сметана	8	8					
	картофель	40	30					
	лук репчатый	10	8.4					
	морковь	13	10.4					
	свекла	50	40					
	вода	120	120					
					<b>150</b>	<b>3.32</b>	<b>5.51</b>	<b>10.01</b>
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» № 61	говядина	60	54.6					
	молоко	10	10					
	яйцо	1/4	8.7					
	масло слив.	2	2					
	масло раст.	1	1					
	мука	3	3					
	лук репчатый	15	12.6					
	рис	15	15					
	томат	2	2					
	сметана	3	3					
	вода	100	100					
					<b>100</b>	<b>13.99</b>	<b>12.25</b>	<b>16.67</b>
Лимонный напиток № 45	сахар	8	8					
	лимон	10	8.8					
	вода	140	140					
					<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>8.24</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	30	30					
				<b>30</b>	<b>1.97</b>	<b>0.36</b>	<b>10.26</b>	<b>49.62</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>470</b>	<b>19.9</b>	<b>20.2</b>	<b>49.21</b>	<b>446.27</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Запеканка картофельная с печенью № 13	печень	60	54.6					
	масло слив.	1	1					
	картофель	180	135					
	молоко	30	30					
	масло слив.	2	2					
	яйцо	1/4	8.7					
	масло раст.	1	1					
	лук репчатый	15	12.6					
					<b>150</b>	<b>11.67</b>	<b>5.48</b>	<b>18.22</b>
Сметанный соус № 94	сметана	5	5					
	мука	4	4					
	вода	5	5					
				<b>20</b>	<b>0.52</b>	<b>1.55</b>	<b>2.8</b>	<b>26.57</b>
Чай сладкий № 99	чай	0.5	0.5					
	сахар	8	8					
	вода	140	140					
					<b>150</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>	<b>8</b>
Батон №5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
Банан № 3	банан	100	74					
				<b>74</b>	<b>1.1</b>	<b>0.37</b>	<b>15.54</b>	<b>66.08</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>424</b>	<b>15.68</b>	<b>7.7</b>	<b>58.57</b>	<b>413.15</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>45.06</b>	<b>43.45</b>	<b>153.05</b>	<b>1200.93</b>
Соль йодированная		3	3					

**8 день (с 3 до 7 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша манная № 29	масло слив.	5	5					
	молоко	130	130					
	манка	17	17					
	сахар	2	2					
	вода	50	50					
				200	5.71	8.4	21.6	179.49
Чай с молоком № 97	сахар	8	8					
	молоко	130	130					
	чай	0.7	0.7					
	вода	60	60					
				200	3.91	4.19	14.12	106.33
Батон № 5	батон	40	40					
				40	3.04	0.36	18.68	85.44
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				5	0.02	4.12	0.04	37.37
<b>Всего за завтрак</b>				<b>445</b>	<b>12.68</b>	<b>17.07</b>	<b>54.44</b>	<b>408.63</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Напиток из сухофруктов № 53	с/фрукты	7	7					
	сахар	4	4					
	вода	100	100					
				100	0.21	0	7.8	30.12
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>0.21</b>	<b>0</b>	<b>7.8</b>	<b>30.12</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат витаминный № 68	масло растит.	3	3					
	сахар	2	2					
	яблоки	15	13.2					
	капуста	40	32					
	морковь	20	16					
				60	0.83	3.09	4.89	49.6
Свекольник со сметаной на мясном бульоне № 74	говядина	10	8.9					
	масло слив.	1	1					
	масло растит.	1	1					
	сметана	10	10					
	картофель	40	30					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	20	16					
	свекла	70	56					
вода	160	160						
				200	3.71	6.13	12.06	115.36
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» № 61	говядина	85	62.6					
	молоко	18	18					
	яйцо	1/4	8.7					
	масло слив.	3	3					
	масло раст.	1	1					
	мука	5	5					
	лук репчатый	21	18					
	рис	35	35					
	томат	3	3					
	сметана	5	5					
вода	130	130						
				150	17.2	15.26	28.54	313.2
Лимонный напиток № 45	сахар	12	12					
	лимон	13	11.4					
	вода	180	180					
				200	0.1	0.01	12.31	46.71
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50					
				50	3.3	0.6	17.1	82.7
<b>Всего за обед</b>				<b>660</b>	<b>25.14</b>	<b>25.09</b>	<b>74.9</b>	<b>607.57</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Запеканка картофельная с печенью № 13	печень	63	58.6					
	масло слив.	1	1					
	картофель	197.5	148.5					
	молоко	36	36					
	масло слив.	3	3					
	яйцо	1/4	8.7					
	масло раст.	1.8	1.8					
	лук репчатый	20	16.5					
				180	15.56	7.3	24.29	300.85
Сметанный соус № 94	сметана	7	7					
	мука	4	4					
	вода	5	5					
				20	0.56	2.15	2.86	32.39
Чай сладкий № 99	чай	0.7	0.7					
	сахар	10	10					
	вода	190	190					
				200	0.13	0.03	10	38.41
Батон № 5	батон	30	30					
				30	2.27	0.27	14.01	64.08
Банан № 3	банан	100	74					
				74	1.1	0.37	15.54	66.08
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>504</b>	<b>19.62</b>	<b>10.12</b>	<b>66.7</b>	<b>501.81</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>57.65</b>	<b>52.28</b>	<b>203.84</b>	<b>1548.13</b>
Соль йодированная		5	5					

**1 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша гречневая № 27	масло слив.	4	5						
	гречка	30	30						
	вода	130	130						
					<b>150</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>1966</b>	<b>13128</b>
Кофейный напиток №44	сахар	7	7						
	кофейный напиток	18	18						
	вода	170	170						
					<b>180</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>837</b>	<b>3319</b>
Батон № 5	батон	20	20						
					<b>20</b>	<b>152</b>	<b>18</b>	<b>934</b>	<b>4272</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5						
					<b>5</b>	<b>2</b>	<b>412</b>	<b>4</b>	<b>3737</b>
Яйцо вареное № 104	Яйцо	1	34.8						
					<b>34.8</b>	<b>441</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>5460</b>
<b>Всего за завтрак</b>					<b>389.8</b>	<b>9.85</b>	<b>13.03</b>	<b>37.65</b>	<b>299.16</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
Сок фруктовый № 80	сок	100	100						
					<b>100</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>98</b>	<b>42</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>					<b>100</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>98</b>	<b>42</b>
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет № 112	масло растительное	2	2						
	огурцы соленые	8	6						
	картофель	15	11						
	морковь	8	6						
	свекла	8	6						
					<b>30</b>	<b>43</b>	<b>205</b>	<b>283</b>	<b>3092</b>
Суп гороховый на мясном бульоне №81	говядина б/к	10	8.9						
	масло раст.	2	2						
	горох	5	4.97						
	картофель	30	22.5						
	лук репчатый	7	5.8						
	морковь	11	8.8						
	масло слив.	1	1						
	вода	130	130						
				<b>150</b>	<b>347</b>	<b>409</b>	<b>740</b>	<b>7854</b>	
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе № 91	говядина б/к	60	54.6						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	15	15						
	сметана	5	5						
	яйцо	3.48	3.48						
	мука	4	4						
	лук репчатый	5	4.2						
	томат.паста	3	3						
	батон	5	5						
	вода	5	5						
				<b>60</b>	<b>1230</b>	<b>1108</b>	<b>679</b>	<b>1744</b>	
Макаронны отварные №46	масло слив.	4	4						
	макаронны	385	385						
	вода	230	230						
					<b>110</b>	<b>402</b>	<b>372</b>	<b>2648</b>	<b>1489</b>
Напиток из свежих фруктов № 52	сахар	10	10						
	фрукты (яблоко)	22	19.3						
	вода	130	130						
					<b>150</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>1187</b>	<b>4553</b>
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	40	40						
					<b>40</b>	<b>264</b>	<b>48</b>	<b>1368</b>	<b>6616</b>
<b>Всего за обед</b>					<b>540</b>	<b>22.93</b>	<b>21.49</b>	<b>69.05</b>	<b>544.45</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
Запеканка картофельная с овощами № 117 со сметанным соусом № 94	масло слив.	3	3						
	масло раст.	1	1						
	картофель	165	124						
	яйца	1/4	8.7						
	капуста	15	12						
	морковь	135	108						
	яйцо	1/10	3.48						
	масло слив.	2	2						
	лук репчатый	12	10						
	молоко	30	30						
	мука	4	4						
	сметана	5	5						
				<b>170</b>	<b>637</b>	<b>1006</b>	<b>2876</b>	<b>22976</b>	
Напиток из сухофруктов № 53	сухофрукты	10	10						
	сахар	8	8						
	вода	170	170						
					<b>180</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>1343</b>	<b>5158</b>
Батон №5	батон	20	20						
					<b>20</b>	<b>52</b>	<b>18</b>	<b>934</b>	<b>4272</b>
Яблоко № 103	яблоко	60	52.8						
					<b>52.8</b>	<b>0.21</b>	<b>0.21</b>	<b>5.17</b>	<b>2217</b>
<b>Всего за упл. Полдник</b>					<b>422.8</b>	<b>7.4</b>	<b>10.45</b>	<b>56.7</b>	<b>346.23</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>40.58</b>	<b>45.37</b>	<b>173.2</b>	<b>1231.84</b>	
Соль йодированная		3	3						

**9 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша пшенная № 31	масло слив.	4	4					
	молоко	100	100					
	пшено	18	18					
	сахар	1	1					
	вода	30	30					
				<b>150</b>	<b>5.1</b>	<b>7.12</b>	<b>19.3</b>	<b>156.92</b>
Кофейный напиток с молоком №43	сахар	8	8					
	молоко	120	120					
	кофейный напиток	1.8	1.8					
	вода	55	55					
				<b>180</b>	<b>3.76</b>	<b>3.35</b>	<b>15.02</b>	<b>110.16</b>
Батон № 5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>365</b>	<b>11.15</b>	<b>14.86</b>	<b>48.37</b>	<b>368.53</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок фруктовый № 80	сок	100	100					
				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
Гренки № 2	батон	20	20					
	яйцо	1/8	4.35					
	молоко	5	5					
	масло раст.	2	2					
	сахар	2	2					
				<b>30</b>	<b>2.21</b>	<b>2.83</b>	<b>12.59</b>	<b>81.65</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>130</b>	<b>2.61</b>	<b>3.23</b>	<b>22.39</b>	<b>123.65</b>
<b>ОБЕД</b>								
Свекла порционная № 71	свекла	65	40					
				<b>40</b>	<b>0.6</b>	<b>0.04</b>	<b>3.52</b>	<b>15.96</b>
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87	филе куриное	10	9.9					
	масло раст.	1	1					
	масло слив.	1	1					
	сметана	8	8					
	яйцо	1/10	3.48					
	мука	15	15					
	картофель	30	22.5					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	10	8					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>3.93</b>	<b>4.99</b>	<b>15.1</b>	<b>117.62</b>
Жаркое по домашнему № 18	филе куриное	50	49.9					
	масло слив.	5	5					
	масло раст.	3	3					
	картофель	170	127.5					
	лук репчатый	10	8.4					
	морковь	15	12					
	вода	70	70					
				<b>180</b>	<b>14.37</b>	<b>8.27</b>	<b>22.33</b>	<b>218.97</b>
Компот из сухофруктов № 53	сахар	8	8					
	сухофрукты	10	9.8					
	вода	140	140					
				<b>150</b>	<b>0.29</b>	<b>0</b>	<b>11.43</b>	<b>51.15</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	40	40					
				<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.68</b>	<b>66.16</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>560</b>	<b>21.83</b>	<b>13.78</b>	<b>66.06</b>	<b>469.86</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Плюшка № 60	масло слив.	1	1					
	масло раст.	3	3					
	молоко	15	15					
	яйцо	1/8	4.35					
	мука	50	50					
	сахар	5	5					
	дрожжи	1	1					
	вода	5	5					
				<b>70</b>	<b>6.11</b>	<b>5.47</b>	<b>38.88</b>	<b>219.58</b>
Суп молочный рисовый №84	молоко	110	110					
	сахар	1	1					
	рис	9	9					
	масло слив.	3	3					
	вода	20	20					
				<b>150</b>	<b>4.92</b>	<b>8.1</b>	<b>14.98</b>	<b>159.6</b>
Чай с лимоном № 96	чай	0.7	0.7					
	сахар	8	8					
	лимон	5	3					
	вода	170	170					
				<b>180</b>	<b>0.16</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>31.4</b>
Яблоко № 102	яблоко	60	52.8					
				<b>52.8</b>	<b>0.21</b>	<b>0.2</b>	<b>5.17</b>	<b>22.17</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>452.8</b>	<b>11.4</b>	<b>13.8</b>	<b>67.13</b>	<b>432.75</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>46.99</b>	<b>45.67</b>	<b>203.95</b>	<b>1394.79</b>
Соль йодированная		3	3					

**1 день (с 3 до 7лет)**

Название блюд	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша гречневая № 27	масло слив.	6	6					
	гречка	40	40					
	вода	170	170					
				<b>200</b>	<b>5.07</b>	<b>6.27</b>	<b>25.88</b>	<b>173.79</b>
Кофейный напиток №44	сахар	8	8					
	кофейный напиток	2	2					
	вода	190	190					
				<b>200</b>	<b>0.12</b>	<b>0.1</b>	<b>9.4</b>	<b>38.58</b>
Батон № 5	батон	35	35					
				<b>35</b>	<b>2.65</b>	<b>0.31</b>	<b>16.34</b>	<b>74.75</b>
Масло сливочное №6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
Яйцо вареное № 104	яйцо	1	34.8					
				<b>34.8</b>	<b>4.41</b>	<b>4</b>	<b>0.24</b>	<b>54.6</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>474.8</b>	<b>12.27</b>	<b>14.8</b>	<b>51.9</b>	<b>379.09</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок фруктовый № 80	сок	100	100					
				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
<b>ОБЕД</b>								
Винегрет № 112	масло растительное	3	3					
	огурцы соленые	12.5	10					
	картофель	26	18					
	морковь	12.5	10					
	свекла	12.5	10					
				<b>50</b>	<b>0.72</b>	<b>3.09</b>	<b>4.67</b>	<b>48.29</b>
Суп гороховый на мясном бульоне № 81	говядина б/к	10	8.9					
	масло раст.	2	2					
	горох	12	11.76					
	картофель	50	37.5					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	18	14.4					
	масло слив.	1	1					
	вода	160	160					
			<b>200</b>	<b>5.47</b>	<b>4.25</b>	<b>14.2</b>	<b>113.42</b>	
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №91	говядина б/к	70	63.7					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	молоко	20	20					
	сметана	5	5					
	яйцо	1/10	3.48					
	мука	4	4					
	лук репчатый	10	8					
	томат.паста	3	3					
	батон	10	10					
	вода	5	5					
			<b>70</b>	<b>14.6</b>	<b>12.42</b>	<b>9.67</b>	<b>206.46</b>	
Макароны отварные №46	масло слив.	5	5					
	макароны	49	49					
	вода	300	300					
				<b>140</b>	<b>5.12</b>	<b>4.66</b>	<b>33.7</b>	<b>188.83</b>
Напиток из свежих фруктов №52	сахар	10	10					
	фрукты (яблоко)	22	19.3					
	вода	180	180					
				<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>11.87</b>	<b>45.53</b>
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	50	50					
				<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>	<b>82.7</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>710</b>	<b>29.28</b>	<b>25.09</b>	<b>91.21</b>	<b>685.23</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Запеканка картофельная с овощами №117 со сметанным соусом № 94	масло слив.	5	5					
	масло раст.	2	2					
	картофель	220	165					
	яйца	1/4	8.7					
	капуста	20	16					
	морковь	18	14.4					
	яйцо	1/8	4.35					
	масло слив.	3	3					
	лук репчатый	16	13.4					
	мука	4	4					
	молоко	40	40					
	сметана	7	7					
				<b>220</b>	<b>7.38</b>	<b>14.24</b>	<b>34.64</b>	<b>287.63</b>
Напиток из сухофруктов № 53	сухофрукты	13	13					
	сахар	8	8					
	вода	190	190					
				<b>200</b>	<b>0.39</b>	<b>0</b>	<b>15.06</b>	<b>58.07</b>
Батон №5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
Яблоко № 103	яблоко	60	52.8					
				<b>52.8</b>	<b>0.21</b>	<b>0.21</b>	<b>5.17</b>	<b>22.17</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>502.8</b>	<b>10.25</b>	<b>14.72</b>	<b>68.88</b>	<b>431.95</b>
<b>Итого за день:</b>								
Соль йодированная		5	5					
					<b>52.2</b>	<b>55.01</b>	<b>221.79</b>	<b>1538.27</b>

**9 день (с 3 до 7 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша пшеничная № 31	масло слив.	5	5					
	молоко	130	130					
	пшено	25	25					
	сахар	3	3					
	вода	40	40					
					<b>200</b>	<b>6.67</b>	<b>9.11</b>	<b>25.68</b>
Кофейный напиток с молоком №43	сахар	9	9					
	молоко	130	130					
	кофейный напиток	2	2					
	вода	60	60					
				<b>200</b>	<b>3.95</b>	<b>4.41</b>	<b>16.5</b>	<b>114.71</b>
Батон № 5	батон	40	40					
				<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>0.36</b>	<b>18.68</b>	<b>85.44</b>
Масло сливочное № 6	масло слив.	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>445</b>	<b>13.68</b>	<b>18</b>	<b>60.9</b>	<b>442.49</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок фруктовый № 80	сок	100	100					
				<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>42</b>
Гренки № 2	батон	30	30					
	яйцо	1/8	4.35					
	молоко	7	7					
	масло раст.	2	2					
	сахар	2	2					
				<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>2.99</b>	<b>17.36</b>	<b>104.17</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>140</b>	<b>3.44</b>	<b>3.9</b>	<b>27.16</b>	<b>146.17</b>
<b>ОБЕД</b>								
Свекла порционная № 71	свекла	110	60					
				<b>60</b>	<b>0.89</b>	<b>0.06</b>	<b>5.28</b>	<b>23.94</b>
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне № 87	филе куриное	10	9.9					
	масло раст.	1	1					
	масло слив.	1	1					
	сметана	8	8					
	яйцо	1/10	3.48					
	мука	18	18					
	картофель	30	22.5					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	18	14.4					
	вода	160	160					
				<b>200</b>	<b>4.34</b>	<b>5.04</b>	<b>17.7</b>	<b>129.47</b>
Жаркое по домашнему № 18	филе куриное	60	59					
	масло слив.	6	6					
	масло раст.	4	4					
	картофель	220	165					
	лук репчатый	12	10.08					
	морковь	15	12					
	вода	80	80					
				<b>200</b>	<b>17.25</b>	<b>10.36</b>	<b>28.59</b>	<b>273.34</b>
Компот из сухофруктов № 53	сахар	10	10					
	сухофрукты	13	12.9					
	вода	190	190					
				<b>200</b>	<b>0.38</b>	<b>0</b>	<b>17.01</b>	<b>65.34</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50					
				<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>	<b>82.7</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>710</b>	<b>26.16</b>	<b>16.06</b>	<b>85.68</b>	<b>574.79</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Ватрушка с повидлом № 10	масло слив.	1	1					
	масло раст.	3	3					
	молоко	20	20					
	яйцо	1/8	4.35					
	мука	50	50					
	сахар	2	2					
	дрожжи	1	1					
	вода	5	5					
	повидло	30	30					
				<b>100</b>	<b>6.08</b>	<b>5.2</b>	<b>4.46</b>	<b>253.58</b>
Суп молочный рисовый №84	молоко	160	160					
	сахар	2	2					
	рис	10	10					
	масло слив	5	5					
	вода	20	20					
				<b>200</b>	<b>5.39</b>	<b>9.44</b>	<b>16.86</b>	<b>169.78</b>
Чай с лимоном № 96	чай	0.8	0.8					
	сахар	10	10					
	лимон	5	3					
	вода	190	190					
				<b>200</b>	<b>0.18</b>	<b>0.4</b>	<b>10.1</b>	<b>39.03</b>
Яблоко № 102	яблоко	60	52.8					
				<b>52.8</b>	<b>0.21</b>	<b>0.2</b>	<b>5.17</b>	<b>22.17</b>
<b>Всего за упл.полдник</b>				<b>552.8</b>	<b>11.86</b>	<b>15.24</b>	<b>36.59</b>	<b>484.56</b>
<b>ИТОГО за день:</b>					<b>55.14</b>	<b>53.2</b>	<b>210.33</b>	<b>1648.01</b>
Соль йодированная		5	5					

**10 день (с 1 до 3 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ
		брут-то	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша «Дружба» № 37	масло сливочное	4	4					
	молоко	100	100					
	рис	9	9					
	пшено	9	9					
	сахар	1	1					
	вода	40	40					
					<b>150</b>	<b>4.72</b>	<b>7.01</b>	<b>19.02</b>
Какао со сгущенным молоком №21	какао-порошок	1,25	1,25					
	молоко сгущен.	38	38					
	сахар	3	3					
	вода	145	145					
				<b>180</b>	<b>2.78</b>	<b>3.14</b>	<b>22.1</b>	<b>122.33</b>
Батон № 5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
Масло сливочное № 6	масло сливочное	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>365</b>	<b>9.79</b>	<b>14.54</b>	<b>55.17</b>	<b>377.08</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Творог детский № 122	творог детский	100	100	<b>100</b>	<b>7.4</b>	<b>3.9</b>	<b>10.2</b>	<b>106</b>
<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>7.4</b>	<b>3.9</b>	<b>10.2</b>	<b>106</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат морковный № 72	морковь	55	44					
	масло раст.	2	2					
	сахар	1	1					
				<b>40</b>	<b>0.57</b>	<b>2.04</b>	<b>4.03</b>	<b>35.8</b>
Суп крестьянский со сметаной мясном бульоне № 82	говядина б/к	10	8.9					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	1	1					
	сметана	5	5					
	пшено	5	5					
	картофель	30	22.5					
	капуста	50	40					
	лук репчатый	10	8					
	морковь	15	12					
	томат-паста	2	2					
	вода	130	130					
				<b>150</b>	<b>3.91</b>	<b>5.74</b>	<b>10.08</b>	<b>108.2</b>
Рыбные хлебцы № 63	рыба минтай	110	67.1					
	масло слив.	2	2					
	масло раст.	1	1					
	молоко	10	10					
	яйцо	1/4	8.7					
	батон	10	10					
				<b>60</b>	<b>11.7</b>	<b>3.61</b>	<b>6.3</b>	<b>103.03</b>
Картофельное пюре № 24	масло слив.	3	3					
	молоко	20	20					
	картофель	170	127.5					
				<b>110</b>	<b>3.14</b>	<b>3.62</b>	<b>21.74</b>	<b>126.71</b>
Компот из свежих яблок №39	сахар	8	8					
	яблоко	20	17.6					
	вода	140	140					
				<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>11.7</b>	<b>44.82</b>
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	40	40					
				<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.48</b>	<b>13.68</b>	<b>66.16</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>550</b>	<b>22.03</b>	<b>15.56</b>	<b>67.53</b>	<b>484.72</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Голубцы ленивые с отварным мясом № 45	говядина б/к	35	31.5					
	масло слив.	2	2					
	масло раст.	1	1					
	капуста	90	72					
	лук репчатый	7	6					
	рис	5	5					
	яйцо	1/8	4.35					
	сметана	6	6					
	мука	2	2					
				<b>100</b>	<b>9.07</b>	<b>9.12</b>	<b>10.69</b>	<b>158.49</b>
Томатный соус	томат-паста	4	4					
	мука	3	3					
	вода	15	15					
				<b>20</b>	<b>0.49</b>	<b>0.03</b>	<b>2.74</b>	<b>12.62</b>
Чай с соком № 98	сахар	6	6					
	чай	0.5	0.5					
	сок	50	50					
	вода	100	100					
				<b>150</b>	<b>0.3</b>	<b>0.22</b>	<b>10.9</b>	<b>44.16</b>
Батон № 5	батон	30	30					
				<b>30</b>	<b>2.27</b>	<b>0.27</b>	<b>14.01</b>	<b>64.08</b>
Банан № 3	банан	100	74					
				<b>74</b>	<b>1.1</b>	<b>0.37</b>	<b>15.54</b>	<b>66.08</b>
<b>Всего за упл. полдник</b>				<b>374</b>	<b>13.23</b>	<b>10.01</b>	<b>53.88</b>	<b>345.43</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>52.45</b>	<b>44.01</b>	<b>186.78</b>	<b>1313.23</b>
Соль йодированная		3	3					

**10 день (с 3 до 7 лет)**

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ
		брутто	нетто					
<b>ЗАВТРАК</b>								
Каша «Дружба» № 37	масло сливочное	5	5					
	молоко	130	130					
	рис	12	12					
	пшено	13	13					
	сахар	3	3					
	вода	50	50					
					<b>200</b>	<b>6.16</b>	<b>8.95</b>	<b>25.32</b>
Какао со сгущенным молоком № 21	какао-порошок	1.5	1.5					
	молоко сгущен.	38	38					
	сахар	3	3					
	вода	160	160					
					<b>200</b>	<b>3.09</b>	<b>3.49</b>	<b>24.56</b>
Батон № 5	батон	40	40					
				<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>0.36</b>	<b>18.68</b>	<b>85.44</b>
Масло сливочное № 6	масло сливочное	5	5					
				<b>5</b>	<b>0.02</b>	<b>4.12</b>	<b>0.04</b>	<b>37.37</b>
<b>Всего за завтрак</b>				<b>445</b>	<b>12.31</b>	<b>16.92</b>	<b>68.6</b>	<b>458.89</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Творог детский № 122	творог детский	100	100	<b>100</b>	<b>7.4</b>	<b>3.9</b>	<b>10.2</b>	<b>106</b>
<b>Всего второй завтрак</b>				<b>100</b>	<b>7.4</b>	<b>3.9</b>	<b>10.2</b>	<b>106</b>
<b>ОБЕД</b>								
Салат морковный № 72	морковь	72	56					
	масло раст.	3	3					
	сахар	1	1					
					<b>60</b>	<b>0.72</b>	<b>3.05</b>	<b>4.86</b>
Суп крестьянский со сметаной мясном бульоне № 82	говядина б/к	10	8.9					
	масло слив.	1	1					
	масло раст.	2	2					
	сметана	10	10					
	пшено	7	7					
	картофель	40	30					
	капуста	70	56					
	лук репчатый	15	12					
	морковь	22	17.6					
	томат-паста	2	2					
	вода	170	170					
				<b>200</b>	<b>4.83</b>	<b>6.37</b>	<b>15.05</b>	<b>133.13</b>
Рыбные хлебцы № 63	рыба минтай	130	79.3					
	масло сливочное	2	2					
	масло растит.	1	1					
	молоко	10	10					
	яйцо	1/4	8.7					
	батон	10	10					
					<b>70</b>	<b>12.67</b>	<b>3.67</b>	<b>6.3</b>
Картофельное пюре № 24	масло слив.	5	5					
	молоко	30	30					
	картофель	190	142.5					
					<b>150</b>	<b>3.74</b>	<b>5.65</b>	<b>24.67</b>
Компот из свежих яблок № 39	сахар	10	10					
	яблоко	22	19.3					
	вода	170	170					
					<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>11.87</b>
Хлеб ржаной № 95	хлеб ржаной	50	50					
				<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>	<b>82.7</b>
<b>Всего за обед</b>				<b>25.33</b>	<b>19.41</b>	<b>79.85</b>	<b>575.76</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
Голубцы ленивые с отварным мясом № 45	говядина б/к	52.5	47					
	масло слив.	3	3					
	масло раст.	1	1					
	капуста	130	104					
	лук репчатый	10	8					
	рис	10	10					
	яйцо	1/8	4.35					
	сметана	9	9					
	мука	3	3					
					<b>150</b>	<b>12.68</b>	<b>12.86</b>	<b>14.17</b>
Томатный соус	томат-паста	4	4					
	мука	3	3					
	вода	15	15					
					<b>20</b>	<b>0.49</b>	<b>0.03</b>	<b>2.74</b>
Чай с соком № 98	сахар	7	7					
	чай	0.6	0.6					
	сок	50	50					
	вода	150	150					
					<b>200</b>	<b>0.32</b>	<b>0.23</b>	<b>11.91</b>
Батон №5	батон	40	40					
				<b>40</b>	<b>3.04</b>	<b>0.36</b>	<b>18.68</b>	<b>85.44</b>
Банан № 3	банан	100	74					
				<b>74</b>	<b>1.1</b>	<b>0.37</b>	<b>15.54</b>	<b>66.08</b>
<b>Всего за упл.полдник</b>				<b>484</b>	<b>17.63</b>	<b>13.85</b>	<b>63.04</b>	<b>431.77</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>62.67</b>	<b>54.08</b>	<b>221.69</b>	<b>1572.42</b>
Соль йодированная		5	5					