

от 3 - 7 лет

1	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Макаронные изделия	220			150/10	9,29	10	22,71	218
	макаронные изделия		51	51					
	масло сливочное		4,5	4,5					
	сыр		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
обед	Суп картофельный с крупой	86			200	1,57	2,18	11,67	72,6
	крупка гречневая		8	8					
	картофель		80	60					
	морковь		10	8					
	лук		9,3	8					
	масло растительное		3	3					
	Плов из куриных окорочков	321*			210	20,3	17	35,69	377
	окорочка		119	90					
	лук		11	9					
	морковь		16	13					
	рис		46	46					
	масло растительное		8	8					
	Кисель из концентрата	233			180	0,5	0	25,1	102,4
	кисель		21,6	21,6					
	сахар		9	9					
Хлеб пшеничный или		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной		50	50	50	4,25	0,8	11,13	130,5	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	294			45/19	4,64	3,89	28,9	169,3
	мука		20,7	20,7					
	сахар		1,5	1,5					
	маргарин		2,3	2,3					
	яйцо		1/17шт	2,3					
	дрожжи		0,9	0,9					
	мука на подпыл		0,7	0,7					

масло растительное для смазки		0,7	0,7					
яйцо для смазки пирожков		1/40шт	1					
Фарш картофельный с луком	302			19	0,04	0,83	3,34	22,4
масло растительное		0,7	0,7					
картофель		23	16,7*					
лук		6	3*					
Яблоко	б/н			150				
Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
чай		0,45	0,45					
сахар		10	10					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					46,76	42,02	192,63	1399,74

2	Наименование продуктов		Масса, г			Химический состав			Калорийность,
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Омлет натуральный	229			80	7,05	12,6	1,42	147,76
	яйцо		1+1/2,35	57					
	молоко		19,7	19,7					
	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,39	0,3	14,51	70

Обед	Салат из свеклы	34		60	0,86	3,65	5,02	56,34
	свекла		73	57				
	масло растительное		3,6	3,6				
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	89*		200	5,3	4,15	12,36	108
	макаронные изделия		8	8				
	картофель		80	60				
	морковь		8	6				
	лук		4	3				
	масло растительное		3	3				
	фрикадельки							
	окорочка		39	29				
	яйцо		1/20	2				
	лук		3	2				
	Птица отварная	110		70	15,58	10,77	0	162,74
	окорочка		117	103				
	морковь		3,5	2,3				
	Картофель в молоке	137*		150	3,33	5,07	18,3	148,5
	картофель		145	109				
	молоко		45	43				
	масло сливочное		5	5				
Компот из сухофруктов	349		180	0,58	0,08	28,8	119,52	
сухофрукты		16	16					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный или		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
Хлеб ржаной		50	50	50	4,25	0,8	11,13	130,5
Полдник	Коржики молочные	492		75	4,89	8,43	46,48	281
	Мука		40	40				
	мука на подпыл		2,3	2,3				
	сахар		21	21				
	яйцо		2	2				
	маргарин		9,6	9,6				
	молоко		7,55	7,55				
	натрий двууглекислый		0,6	0,6				
	ванилин		0,02	0,02				
	яйцо(для смазки)		0,9	0,9				
	Сок	418		180	0,09	0	18,18	75,96
Сок		180	180					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					48,31	46,36	188,74	1451,89

3	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная манная	90			200/5	6,2	8,05	31,09	222,02
	крупа манная		31	31					
	молоко		106	106					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток	414			180	2,85	2,41	14,36	91
	кофейный напиток		2	2					
	молоко		70	70					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5						
Обед	Рассольник ленинградский	33			200	4,02	9,04	25,9	119,68
	картофель		80	60					
	крупа перловая		4	4					
	морковь		11,5	9					
	лук		6,5	5					
	огурцы соленые		14	12					
	масло растительное		4	4					
	Рыбные хлебцы/ соус	145			75/30	12,17	10,64	6,81	171,27

	минтай		83	59					
	хлеб		9	9					
	яйцо		1/7 шт	6					
	молоко		15	15					
	масло сливочное		3	3					
	Бобовые отварные	197			150/5	13,58	1,41	34,93	
	горох		72	72					
	масло сливочное		5	5					
	Соус томатный	228			30	0,16	1,1	1,57	
	мука		1,5	1,5					
	масло сливочное		1,5	1,5					
	томат-пюре		4,5	4,5					
	сахар		0,3	0,3					
	Кисель из концентрата	233			180	0,5	0	25,1	
	кисель		21,6	21,6					
	сахар		9	9					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3,95	0,5	24,15	
	Хлеб ржаной		50	50	50	4,25	0,8	11,13	
	Булочка "Творожная"	470			70	10,33	6,46	6,14	
	мука на подпыл		2,2	2,2					
	мука		41	41					
	сахар		5,8	5,8					
	маргарин		1,4	1,4					
	яйцо для смазки п/ф		1/28,6шт	1,4					
	яйцо		1/7,5шт	5,3					
	дрожжи		1	1					
	ванилин		0,01	0,01					
	соль		0,4	0,4					
	творог		18,6	18,6					
	масло растительное для смазки листов		0,2	0,2					
	Сок	418			180	0,09	0	18,18	
	Сок		180	180					
	Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					60,24	47,21	212,52	1590,23

Полдник

4	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная пшеничная	70			200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
	крупка пшеничная		26,6	26,6					
	молоко		100,8	100,8					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с молоком	413			180	2,67	2,34	14,31	89
	чай		0,5	0,5					
	молоко		50	50					
	сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,39	0,3	14,51	70
хлеб пшеничный		30	30						
Обед	Винегрет	46			60	0,84	3,71	5,06	56,88
	картофель		21	15					
	свекла		15,4	12					
	морковь		11,4	9					
	огурцы соленые		15	12					
	лук		10,8	9					
	масло растительное		3,6	3,6					
	Суп с рыбными консервами"	87			200	6,88	6,72	11,46	133,8
	сайра в собственном соку		32	32					
	картофель		80	56					
	морковь		16	13					
	лук		8	6,5					
	крупка рисовая		4	4					
	масло растительное		2,4	2,4					
	Биточки рубленые из птицы паровые	323			80	12,9	6,33	7,07	137,3
	куриные окорочка		101	59					
	хлеб		15	15					
	масло сливочное		3	3					
	Макаронны отварные	219			150	4,76	4,2	26,37	165,48
	макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		4,5	4,5						
Соус томатный	226			30	0,16	1,1	1,57	16,85	
мука		1,5	1,5						
масло сливочное		1,5	1,5						

	томат		4,5	4,5					
	сахар		0,5	0,5					
	Сок	418			180	0,09	0	18,18	75,96
	Сок		180	180					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
	Хлеб ржаной		50	50	50	4,25	0,8	11,13	130,5
Полдник	Булочка "Ванильная"	273			70	10,3	6,4	40,8	251,07
	мука		46	46					
	мука на подпыл		1,4	1,4					
	сахар		8,2	8,2					
	маргарин		5,8	5,8					
	яйцо		2,8	2,8					
	яйцо для смазки		1,4	1,4					
	соль		0,9	0,9					
	дрожжи		0,9	0,9					
	масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
	ванилин		0,04	0,04					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						55,27	39,68	217,29	1505,57

5	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	134			200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	крупа рисовая		13	13					
	крупа пшеничная		10	10					
	молоко		102	102					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток	414			180	2,85	2,41	14,36	91

	кофейный напиток		2	2					
	молоко		70	70					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
Обед	Свекольник	34			200	1,54	5,07	8,04	83,33
	свекла		64	51					
	картофель		46	35					
	морковь		10	8					
	лук		11	9					
	масло растительное		4	4					
	сахар		1,5	1,5					
	томат		3	3					
	Жаркое по- домашнему	292*			220	27,53	7,47	21,95	265
	окорочка		131	97					
	картофель		175	131					
	лук		13	11					
	масло сливочное		6	6					
	Кисель из концентрата	233			180	0,5	0	25,1	102,4
	кисель		21,6	21,6					
	сахар		9	9					
Хлеб пшеничный или		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной		50	50	50	4,25	0,8	11,13	130,5	
Полдник	Булочка дорожная	453			60	4,06	8,37	31,28	217,2
	мука- на подпыл		38,7/1,1	38,7/1,1					
	сахар		7,2	7,2					
	маргарин/ для смазки		9/1,1	9/1,1					
	соль		0,4	0,4					
	дрожжи		0,9	0,9					
	Крошка								
	маргарин		6	6					
	мука		6	6					
	масло растительное для листов		0,5	0,5					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
сахар		10	10						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						53,41	39,76	192,65	1404,51

6	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная ячневая	99			200/5	13	18,59	55,64	442,31
	крупя ячневая		44,8	44,8					
	молоко		100	100					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5						
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	89*			200	5,3	4,15	12,36	108
	макаронные изделия		8	8					
	картофель		80	60					
	морковь		8	6					
	лук		4	3					
	масло растительное		3	3					
	<i>фрикадельки</i>								
	окорочка		39	29					
	яйцо		1/20	2					
	лук		3	2					
	Птица тушеная	318			80/50	13,8	11,84	3,8	178,8
	окорочка		140						
	Соус томатный	228			50	0,26	1,8	2,62	28,08
	масло сливочное		2,5	2,5					
	мука		2,5	2,5					
	томат		7,5	7,5					
сахар		1	1						
Каша гречневая рассыпчатая	67			150	8,73	5,43	45	263,81	

	крупя гречневая		45	45					
	масло сливочное		5	5					
	Компот из сухофруктов	349			180	0,58	0,08	28,8	119,52
	сухофрукты		16	16					
	сахар		15	15					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
	Хлеб ржаной		50	50	50	4,25	0,8	11,13	130,5
Полдник	Пирожок печенный из дрожжевого теста с капустой	437,43			60	6,5	2,7	22,42	140,4
	мука + на паодпыл		28,6 + 1,4	28,6 + 1,4					
	дрожжи		0,5	0,5					
	сахар		1,8	1,8					
	соль		0,3	0,3					
	яйцо		2,8	2,8					
	масло растительное для смазки листов,		0,2	0,2					
	маргарин		2,8	2,8					
	яйцо для смазки		1,2	1,2					
	Фарш из свежей капусты	461			25				
	капуста		37,5	30					
	масло растительное		2,6	2,6					
	лук		5,9	5					
	соль		0,2	0,2					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
чай		0,45	0,45						
сахар		10	10						
	*масса овощей после тепловой обработки								
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						58,59	52,71	235,86	1718,96

7	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	

Завтрак	Каша молочная рисовая	98			200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	крупа рисовая		30	30					
	молоко		106,7	106,7					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
	Хлеб пшеничный		30	30	30	2,39	0,3	14,51	70
Обед	Салат из свеклы	34			60	0,86	3,65	5,02	56,34
	свекла		73	57					
	масло растительное		3,6	3,6					
	Суп гороховый	36			200	1,87	3,11	10,89	79,03
	горох		17	16					
	картофель		54	40					
	морковь		10	8					
	лук		10	8					
	масло растительное		4	4					
	Котлеты рыбные	134			65	8,87	1,65	5,81	73,55
	минтай		76	48					
	хлеб		11	11					
	молоко		9	9					
	яйцо		1/13шт.	3					
	масло сливочное		1,2	1,2					
	Картофель в молоке	137*			150	3,33	5,07	18,3	148,5
	картофель		145	109					
	молоко		45	43					
	масло сливочное		5	5					
	Сок	418			180	0,09	0	18,18	75,96
Сок		180	180						
Хлеб пшеничный или		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной		50	50	50	4,25	0,8	11,13	130,5	
Полдник	Булочка "Ванильная"	273			70	10,3	6,4	40,8	251,07
	мука		46	46					
	мука на подпыл		1,4	1,4					
	сахар		8,2	8,2					
	маргарин		5,8	5,8					
	яйцо		1/14	2,8					
	яйцо для смазки		1/28	1,4					

соль		0,9	0,9					
дрожжи		0,9	0,9					
масло растительное для смазки листов		0,7	0,7					
ванилин		0,04	0,04					
Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
чай		0,45	0,45					
сахар		10	10					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					41,11	28,12	198,18	1280,22

8	Наименование продуктов	ТК	Масса, г		выход	Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто		Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная пшеничная	70			200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
	крупа пшеничная		26,6	26,6					
	молоко		100,8	100,8					
	молоко		70	70					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток	414			180	2,85	2,41	14,36	91
	кофейный напиток		2	2					
молоко		70	70						
сахар		10	10						
Обед	Суп картофельный с крупой	86*			200	1,57	2,18	11,67	72,6
	картофель		80	60					
	крупа рисовая		4	4					
	лук		9,3	8					
	морковь		10	8					
	масло растительное		3	3					
	кости пищевые		15	15					
	Запеканка картофельная с мясом	308*			165	12,13	9,5	25,7	237
окорочка		80	60						

	картофель		204	153/148					
	яйцо		1/10	4					
	лук		13	11					
	масло сливочное		7	7					
	сухари		3	3					
	Компот из сухофруктов	349			180	0,58	0,08	28,8	119,52
	сухофрукты		16	16					
	сахар		15	15					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
	Хлеб ржаной		50	50	50	4,25	0,8	11,13	130,5
Полдник	Булочка "Молочная"	466			70	6,5	1,38	36,55	184,8
	мука на подпыл		2,1	2,1					
	мука		53,9	53,9					
	сахар		3,2	3,2					
	маргарин		5,1	5,1					
	яйцо		1/7,8шт	5,1					
	дрожжи		0,9	0,9					
	молоко		28	28					
	масло растительное (для смазки листов)		0,7	0,7					
	соль		0,7	0,7					
	Чай с сахаром	411			180	0,04	0,012	8,39	33,57
	чай		0,45	0,45					
	сахар		10	10					
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						40,05	30,93	208,2	1336,55

9	Наименование продуктов	ТК	Масса, г			Химический состав			Калорийность, ккал
			брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	
в т ра	Омлет натуральный	229			80	7,05	12,6	1,42	147,76

	яйцо		1+1/2,35	57					
	молоко		19,7	19,7					
	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с молоком	413			180	2,67	2,34	14,31	89
	чай		0,5	0,5					
	молоко		50	50					
	сахар		10	10					
Обед	Винегрет	46			60	0,84	3,71	5,06	56,88
	картофель		21	15					
	свекла		15,4	12					
	морковь		11,4	9					
	огурцы соленые		15	12					
	лук		10,8	9					
	масло растительное		3,6	3,6					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	38			200	2,27	2,29	17,41	99,27
	картофель		41,6	31,2					
	макаронные изделия		6,4	6,4					
	лук		6,4	5,1					
	морковь		8	6,4					
	масло растительное		1,6	1,6					
	кости пищевые для бульона		33	33					
	Тефтели	174			70/30	9,16	13,53	9,44	196,14
	окорочка		62	44					
	крупа рисовая		6	6					
	лук		24,5	21					
	масло сливочное		5	5					
	мука		5	5					
	Соус томатный	228			30	0,16	1,1	1,57	16,85
	масло сливочное		1,5	1,5					
	мука		1,5	1,5					
	томат		4,5	4,5					
	сахар		0,5	0,5					
	Рагу из овощей	148			150	1,8	0,06	10,7	142,86
картофель		120	90						
морковь		18	13						

	лук		14,3	10,7					
	капуста свежая		37,5	28,1					
	масло сливочное		4	4					
	Кисель из концентрата	233			180	0,5	0	25,1	102,4
	кисель		21,6	21,6					
	сахар		9	9					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3,95	0,5	24,15	118
	Хлеб ржаной		50	50	50	4,25	0,8	11,13	130,5
Полдник	Булочка "Осенняя" ТК№271 сб-к р-р 2006				70	5,1	8,25	42,87	266,2
	мука		43,2	43,2					
	сахар		7	7					
	маргарин		8,2	8,2					
	яйцо(для смазки)		1/33штг	1,2					
	дрожжи		0,9	0,9					
	морковь		4,1	2,9					
	мука на подпыл		1,8	1,8					
	масло для смазки листов		0,2	0,2					
	соль		0,5	0,5					
	Сок	418			180	0,09	0	18,18	75,96
Сок		180	180						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						39,98	51,98	194,5	1564,22

10	Наименование продуктов		Масса, г		Химический состав				Калорийность,
			брутто	нетто					
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	134			200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	крупа рисовая		13	13					
	крупа пшенная		10	10					
	молоко		102	102					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток	414			180	2,85	2,41	14,36	91
	кофейный напиток		2	2					
	молоко		70	70					
	сахар		10	10					
Хлеб пшеничный		30	30	30	2,39	0,3	14,51	70	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	27			200	1,52	5,33	8,65	88,89
	свекла		40	32					
	капуста свежая		20	16					

