

**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Продукты | От 3 до 7 лет. От 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | | | |
| брутто | **нетто** | **выход** | Б | Ж | У | К | брутто | Нетто | выход | б | ж | у | К |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отварные макароны со сливочным маслом и тертым сыром | вермишель | 40 | 40 | 200 |  |  |  |  | 30 | 30 | 150 |  |  |  |  |
| масло слив | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| сыр | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **7,29** | **8,03** | **32,85** | **229,3** |  |  |  | **4,22** | **4,88** | **20,53** | **140,11** |
| Чай | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **12,9** | **48,62** |  |  |  |  |  | **11,97** | **44,88** |
| Булка | булка | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Нектар | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **-** | **-** | **24** | **96** |  |  |  | **-** | **-** | **24** | **96** |
|  | Вафли | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,58** | **0,66** | **15,5** | **70,83** |  |  |  | **0,2** | **0,23** | **5,42** | **24,79** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гречневый на сливочном масле | картофель | 100 | 70 | 250 |  |  |  |  | 60 | 40 | 200 |  |  |  |  |
| лук | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 2 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 2 |  |  |  |  |  |
| масло слив | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| гречка | 10 | 9,8 |  |  |  |  |  | 5 | 4,9 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,35** | **4,38** | **17,5** | **115,61** |  |  |  | **1,89** | **3,43** | **15,78** | **96,10** |
| Мясные тефтели в томатном соусе | мясо | 80 | 70 | 130/50 |  |  |  |  | 65 | 60 | 100/30 |  |  |  |  |
| рис | 20 | 20 |  |  |  |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1\8 | 1\8 |  |  |  |  |  | 1\8 | 1\8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливоч. | 8 | 8 |  |  |  |  |  | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
| мука | 5 | 5 |  |  |  |  |  | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  |  |  | **3** | **3** |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **14,18** | **25,5** | **16,84** | **356,19** |  |  |  | **11,6** | **18,03** | **12,72** | **279,8** |
| Капуста тушеная | Капуста | 200 | 140 | 120 |  |  |  |  | 140 | 80 | 60 |  |  |  |  |
| Лук | 20 | 15 |  |  |  |  |  | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 30 | 25 |  |  |  |  |  | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,44** | **7,46** | **8,73** | **111,03** |  |  |  | **2,47** | **6,64** | **8,88** | **104,2** |
| Лимонный напиток | вода | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
| лимоны | 20 | 15 |  |  |  |  |  | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,14** | **-** | **13,42** | **53,57** |  |  |  | **0,14** | **-** | **12,42** | **49,83** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** |  |  |  | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | молоко | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  |
| геркулес | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
| сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **6,58** | **5,96** | **30,11** | **193,4** |  |  |  | **5,62** | **5,5** | **24,81** | **165,8** |
| Ватрушка с повидлом | мука | 50 | 50 | 90\30 |  |  |  |  | 40 | 40 | 80\20 |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1\8 | 1\8 |  |  |  |  |  | 1\8 | 1\8 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| масло растит | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| джем | 30 | 30 |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7,18** | **6,70** | **61,4** | **320,28** |  |  |  | **5,88** | **5,73** | **47,08** | **253,07** |
| Кофейный напиток | кофейный напиток | 2 | 2 | 200 |  |  |  |  | 2 | 2 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **-** | **-** | **12,97** | **48,62** |  |  |  | **-** | **-** | **11,97** | **44,88** |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка | булка | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **53,67** | **66,22** | **314,38** | **2002,65** |  |  |  | **41,42** | **50,04** | **241,79** | **1562,86** |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | продукты | От 3 до 7 лет От 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | | | |
| брутто | **Нетто** | **выход** | Б | Ж | У | К | брутто | Нетто | выход | б | ж | у | К |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | Молоко | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  |
| Пшено | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7,4** | **6,83** | **28,87** | **203,5** |  |  |  | **6,8** | **6,69** | **25,7** | **186,8** |
| Чай | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **-** | **-** | **12,97** | **48,62** |  |  |  | **-** | **-** | **11,97** | **44,88** |
| Булка  со сливочным маслом | булка | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | **1,7** | **6,82** | **9,69** | **105,2** |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фрукты | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 180 | 180 | 180 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,6** | - | **20,4** | **82,4** |  |  |  | **0,5** |  | **18,4** | **74,16** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп рисовый  на мясном бульоне | картофель | 90 | 70 | 250 |  |  |  |  | 80 | 50 | 200 |  |  |  |  |
| рис | 10 | 9,8 |  |  |  |  |  | 5 | 4,9 |  |  |  |  |  |
| лук | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 10 | 7 |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 7 |  |  |  |  |  | 10 | 7 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,62** | **4,21** | **21,95** | **130,72** |  |  |  | **1,6** | **4,27** | **13,48** | **80,41** |
| Курица тушеная с овощами | курица | 110 | 100 | 80\20 |  |  |  |  | 100 | 90 | 60\20 |  |  |  |  |
| лук | 15 | 12 |  |  |  |  |  | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
| морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  | 15 | 12 |  |  |  |  |  |
| масло растит | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Томатная паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **11,3** | **8,95** | **1,7** | **133,15** |  |  |  | **9,24** | **5,29** | **1,3** | **92,56** |
| Картофельное пюре | картофель | 200 | 140 | 150 |  |  |  |  | 130 | 70 | 100 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3,39** | **5,59** | **28,59** | **172,68** |  |  |  | **2,68** | **4,26** | **19,38** | **122,8** |
| Салат из свеклы | Свекла | 48 | 38 | 40 |  |  |  |  | 36 | 28 | 30 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,57** | **2,44** | **3,34** | **37,56** |  |  |  | **0,42** | **1,83** | **2,5** | **28,17** |
| Компот из сухофруктов | сухофрукты | 15 | 12 | 200 |  |  |  |  | 15 | 12 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,24** | **-** | **22,6** | **89,66** |  |  |  | **0,24** | **-** | **21,64** | **85,92** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** |  |  |  | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом с молочным соусом | лапша | 22 | 22 | 140/50 |  |  |  |  | 14 | 14 | 100/50 |  |  |  |  |
| творог | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 80 | 80 |  |  |  |  |  |
| яйцо | 1,4 | 1,4 |  |  |  |  |  | 1,4 | 1,4 |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| **молочный соус** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| мука | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **16,5** | **13,37** | **31,25** | **303,7** |  |  |  | **13,1** | **10,64** | **24,9** | **242,2** |
| Какао с молоком | молоко | 150 | 150 | **200** |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
| какао порошок | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **17,03** | **124,4** |
| Булка | булка | 30 | 30 | **30** |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка | булка | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **61,46** | **60,58** | **269,54** |  |  |  |  | **49,88** | **50,46** | **212,2** | **1450,9** |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | продукты | От 3 до 7 лет От 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| брутто | **нетто** | **выход** | Б | | Ж | У | К | брутто | Нетто | выход | б | | | ж | у | К |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | молоко | 150 | 150 | 200 | |  |  |  |  | 150 | 150 | 200 | | |  |  |  |  |
| гречка | 15 | 15 |  | |  |  |  |  | 13 | 13 |  | | |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  | |  |  |  |  | 8 | 8 |  | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | **6,09** | **5,19** | **27,23** | **173,75** |  |  |  | | | **5,83** | **5,14** | **23,87** | **159,69** |
| Чай с лимоном | чай | 0,6 | 0,6 | 200/10 | |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150/10 | | |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  | |  |  |  |  | 12 | 12 |  | | |  |  |  |  |
| лимон | 10 | 10 |  | |  |  |  |  | 10 | 10 |  | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | **0,09** | **0,02** | **13,27** | **51,92** |  |  |  | | | **0,09** | **0,02** | **12,27** | **48,13** |
| Булка со сливочным маслом | булка | 30 | 30 | 30\10 | |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 | | |  |  |  |  |
| масло сливоч | 10 | 10 |  | |  |  |  |  | 8 | 8 |  | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | | | **1,7** | **6,85** | **9,69** | **105,2** |
| **II завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
| Тертая морковь с сахаром | Морковь | 80 | 60 | 50 | |  |  |  |  | 70 | 50 | 40 | | |  |  |  |  |
| Сахар | 2 | 2 |  | |  |  |  |  | 2 | 2 |  | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | **0,8** |  | **6,44** | **28,6** |  |  |  | | | **0,7** |  | **5,88** | **25,96** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | горох сухой | 15 | 15 | 250/10 | |  |  |  |  | 8 | 8 | 200/5 | |  | |  |  |  |
| картофель | 80 | 56 |  |  | |  |  |  | 50 | 30 |  | |  | |  |  |  |
| лук | 10 | 7 |  |  | |  |  |  | 10 | 7 |  | |  | |  |  |  |
| морковь | 20 | 14 |  |  | |  |  |  | 15 | 10 |  | |  | |  |  |  |
| масло сливоч | 5 | 5 |  |  | |  |  |  | 4 | 4 |  | |  | |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 20 | 10 |  |  | |  |  |  | 10 | 5 |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,78** | | **4,49** | **26,52** | **164,18** |  |  |  | | **3,41** | | **3,56** | **15,3** | **103,7** |
| Овощное рагу | картофель | 100 | 80 | 220 |  | |  |  |  | 80 | 50 | 150 | |  | |  |  |  |
| капуста | 100 | 70 |  |  | |  |  |  | 75 | 45 |  | |  | |  |  |  |
| лук | 20 | 14 |  |  | |  |  |  | 15 | 9 |  | |  | |  |  |  |
| морковь | 20 | 14 |  |  | |  |  |  | 15 | 9 |  | |  | |  |  |  |
| том паста | 5 | 5 |  |  | |  |  |  | 3 | 3 |  | |  | |  |  |  |
| масло сливоч | 7 | 7 |  |  | |  |  |  | 4 | 4 |  | |  | |  |  |  |
| масло растит | 4 | 4 |  |  | |  |  |  | 4 | 4 |  | |  | |  |  |  |
| вода | 20 | 20 |  |  | |  |  |  | 20 | 20 |  | |  | |  |  |  |
| мясо | 80 | 70 |  |  | |  |  |  | 50 | 45 |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | **14,95** | | **13,68** | **22,97** | **281,43** |  |  |  | | **9,14** | | **9,74** | **16,74** | **190,99** |
| Салат из соленых огурцов | Огурцы соленые | 44,48 | 35,6 | 40 |  | |  |  |  | 33,36 | 26,7 | 30 | |  | |  |  |  |
| Лук | 5,4 | 4,8 |  |  | |  |  |  | 3,6 | 2,2 |  | |  | |  |  |  |
| Масло растит | 2,2 | 2,2 |  |  | |  |  |  | 1,5 | 1,5 |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,34** | | **2,04** | **1,04** | **23,92** |  |  |  | | **0,26** | | **1,53** | **0,78** | **17,94** |
| Компот из сухофруктов | сухофрукты | 15 | 12 | 200 |  | |  |  |  | 15 | 12 | 150 | |  | |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  | |  |  |  | 12 | 12 |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,24** | | **-** | **22,6** | **89,66** |  |  |  | | **0,24** | | **-** | **21,64** | **85,92** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 |  | |  |  |  | 40 | 40 | 40 | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,35** | | **0,35** | **29,9** | **107,0** |  |  |  | | **1,88** | | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, запеченная в омлете  Винегрет | Рыба | 70 | 65 | 80 |  | |  |  |  | 52 | 48 | 60 |  | | |  |  |  |
| Мука | 8 | 8 |  |  | |  |  |  | 6 | 6 |  |  | | |  |  |  |
| Масло сливоч | 4 | 4 |  |  | |  |  |  | 3 | 3 |  |  | | |  |  |  |
| Яйцо | 1 | 1 |  |  | |  |  |  | 1 | 1 |  |  | | |  |  |  |
| Молоко | 20 | 20 |  |  | |  |  |  | 15 | 15 |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  | **14,18** | | **3,69** | **2,34** | **98,66** |  |  |  | **10,64** | | | **2,77** | **1,75** | **73,1** |
| Картофель | 40 | 35 | 60 |  | |  |  |  | 25 | 20 | 30 |  | | |  |  |  |
| Свекла | 10,2 | 8 |  |  | |  |  |  | 7,5 | 6 |  |  | | |  |  |  |
| Морковь | 7,5 | 6 |  |  | |  |  |  | 5,5 | 4,5 |  |  | | |  |  |  |
| Соленый огурец | 10 | 8 |  |  | |  |  |  | 7,5 | 6 |  |  | | |  |  |  |
| Лук репчатый | 5 | 4 |  |  | |  |  |  | 4 | 3 |  |  | | |  |  |  |
| Масло растит | 2,4 | 2,4 |  |  | |  |  |  | 1,8 | 1,8 |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,54** | | **2,46** | **3,07** | **36,64** |  |  |  | **0,4** | | | **1,85** | **2,31** | **27,48** |
| Кофейный напиток с молоком | молоко | 150 | 150 | **200** |  | |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  | | |  |  |  |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  | |  |  |  | 2 | 2 |  |  | | |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  | |  |  |  | 12 | 12 |  |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,2** | | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | | | **4,8** | **19,02** | **131,88** |
| Булка |  | 30 | 30 | **30** |  | |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,49** | | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | | | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | Кефир | 200 | 200 | 200 |  | |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,6** | | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | | | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка | Булка | 20 | 20 | 20 |  | |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  | | |  |  |  |
|  |  |  |  | **1,66** | | **0,26** | **9,62** | **45,4** |  |  |  | **1,66** | | | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **61,85** | | **50,76** | **223,35** | **1548,78** |  |  |  | **46,01** | | | **41,86** | **175,46** | **1233,39** |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | продукты | От 3 до 7 лет От 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| брутто | **нетто** | **выход** | Б | Ж | | У | К | брутто | | Нетто | выход | б | ж | у | | К |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный  Салат из  кукурузы с луком | яйцо | 1 | 1 | 80 |  |  | |  |  | 1 | | 1 | 80 |  |  |  | |  |
| молоко | 50 | 50 |  |  |  | |  |  | 50 | | 50 |  |  |  |  | |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  | |  |  | 2 | | 2 |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | **7,75** | **7,35** | | **2,7** | **107,5** |  | |  |  | **7,75** | **7,35** | **2,7** | | **107,5** |
| Кукуруза консервированная | 70 | 45 | 60 |  |  | |  |  | 60 | | 35 | 45 |  |  |  | |  |
| Лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  | |  |  | 10 | | 8 |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  | |  |  | 4 | | 4 |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | **1,95** | **2,2** | | **19,3** | **59,5** |  | |  |  | **1,6** | **1,82** | **17,4** | | **48,5** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| Какао с молоком | молоко | 150 | 150 | **200** |  |  | |  |  | 150 | | 150 | 150 |  |  |  | |  |
| какао порошок | 2 | 2 |  |  |  | |  |  | 2 | | 2 |  |  |  |  | |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  | |  |  | 12 | | 12 |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | | **20,02** | **135,62** |  | |  |  | **4,2** | **4,8** | **17,03** | | **124,4** |
| Булка с сыром | булка | 30 | 30 | 30\15 |  |  | |  |  | 20 | | 20 | 20\10 |  |  |  | |  |
| сыр | 15 | 15 |  |  |  | |  |  | 10 | | 10 |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | **5,17** | **3,12** | | **14,43** | **104,2** |  | |  |  | **4,34** | **2,99** | **9,62** | | **81,5** |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
|  | Фрукты | 200 | 200 | 200 |  |  | |  |  | 180 | | 180 | 180 |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | **0,6** | - | | **20,4** | **82,4** |  | |  |  | **0,5** |  | **18,4** | | **74,16** |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ на сливочном масле со сметаной | картофель | 90 | 70 | 250\5 |  |  | |  |  | 60 | | 40 | 200\5 |  |  |  | |  |
| капуста | 70 | 50 |  |  |  | |  |  | 50 | | 25 |  |  |  |  | |  |
| лук | 10 | 7 |  |  |  | |  |  | 10 | | 7 |  |  |  |  | |  |
| морковь | 10 | 7 |  |  |  | |  |  | 10 | | 7 |  |  |  |  | |  |
| том.паста | 7 | 7 |  |  |  | |  |  | 3 | | 3 |  |  |  |  | |  |
| масло слив-е | 5 | 5 |  |  |  | |  |  | 4 | | 4 |  |  |  |  | |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  | |  |  | 5 | | 5 |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | **2,19** | **6,12** | | **16,1** | **124,65** |  | |  |  | **1,6** | **4,3** | **10,8** | | **86,8** |
| Сердце тушеное в красном соусе | сердце | 80 | 60 | 80 |  |  | |  |  | 60 | | 40 | 60 |  |  |  | |  |
| морковь | 10 | 7 |  |  |  | |  |  | 5 | | 3,8 |  |  |  |  | |  |
| лук | 10 | 7 |  |  |  | |  |  | 5 | | 3,8 |  |  |  |  | |  |
| **соус красный** |  |  | 50 |  |  | |  |  |  | |  | 30 |  |  |  | |  |
| масло слив-е | 8 | 8 |  |  |  | |  |  | 5 | | 5 |  |  |  |  | |  |
| мука | 5 | 5 |  |  |  | |  |  | 5 | | 5 |  |  |  |  | |  |
| томат | 5 | 5 |  |  |  | |  |  | 5 | | 5 |  |  |  |  | |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  | |  |  | 5 | | 5 |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | **14** | **11,25** | | **45,35** | **176,15** |  | |  |  | **10,61** | **7,91** | **4,79** | | **130,89** |
| Рис отварной | рис | 40 | 40 | 150 |  |  |  | |  | 30 | | 30 | 110 |  |  |  |  | |
| масло слив-е | 8 | 8 |  |  |  |  | |  | 6 | | 6 |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **2,84** | **6,84** | **30,99** | | **189,04** |  | |  |  | **2,13** | **5,13** | **23,24** | **141,7** | |
|  |  | | | | | | | | |  |  | | |  |  | | | |
| Салат из свеклы с солеными огурцами | Свекла | 34 | 27 | 40 |  |  | |  |  | 25 | | 21 | 30 |  |  |  | |  |
| Огурец соленый | 15 | 11 |  |  |  | |  |  | 12 | | 8 |  |  |  |  | |  |
| Лук | 2,3 | 2 |  |  |  | |  |  | 1,8 | | 1,5 |  |  |  |  | |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  | |  |  | 2 | | 2 |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | **0,64** | **2,74** | | **3** | **39,33** |  | |  |  | **0,43** | **1,83** | **2** | | **26,22** |
| Кисель из сока | сок | 60 | 60 | 200 |  |  | |  |  | 45 | | 45 | 150 |  |  |  | |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  | |  |  | 5 | | 5 |  |  |  |  | |  |
| крахмал | 10 | 10 |  |  |  | |  |  | 7,5 | | 7,5 |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | **0,56** | **0,06** | | **30,2** | **123,6** |  | |  |  | **0,42** | **0,045** | **22,65** | | **92,7** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | | **29,9** | **107,0** | 40 | | 40 | 40 | **1,88** | **0,28** | **19,92** | | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Сырники творожные  со  сметанным сладким соусом | творог | 138,75 | 138 | 150/35 |  |  | |  |  | 111 | | 110,4 | 120/25 |  |  |  | |  |
| мука пшеничная | 18 | 18 |  |  |  | |  |  | 14.4 | | 14,4 |  |  |  |  | |  |
| яйцо | 15 | 15 |  |  |  | |  |  | 12 | | 12 |  |  |  |  | |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  | |  |  | 4.8 | | 4,8 |  |  |  |  | |  |
| масло сливочное | 4,5 | 4,5 |  |  |  | |  |  | 3,6 | | 3,6 |  |  |  |  | |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  | |  |  | 2,4 | | 2,4 |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  | |  |  | 8 | | 8 |  |  |  |  | |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  | |  |  | 1 | | 1 |  |  |  |  | |  |
| мука | 3 | 3 |  |  |  | |  |  | 2 | | 2 |  |  |  |  | |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  | |  |  | 5 | | 5 |  |  |  |  | |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  | |  |  | 20 | | 20 |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | **19,68** | **16** | | **25,1** | **307,74** |  | |  |  | **15,65** | **13,1** | **22,74** | | **259,06** |
| Кофейный напиток с молоком | молоко | 150 | 150 | **200** |  |  | |  |  | 150 | | 150 | 150 |  |  |  | |  |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  | |  |  | 2 | | 2 |  |  |  |  | |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  | |  |  | 12 | | 12 |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | | **20,02** | **135,62** |  | |  |  | **4,2** | **4,8** | **19,02** | | **131,88** |
| Булка | Булка | 30 | 30 | **30** |  |  | |  |  | 20 | | 20 | 20 |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | | **14,43** | **68,1** |  | |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | | **45,4** |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Кефир булка | Кефир | 200 | 200 | 200 | **5,6** | **6,4** | | **9,4** | **116** | 150 | | 150 | 150 | **4,2** | **4,8** | **7,05** | | **87** |
|  | Булка | 20 | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | | **9,62** | **45,4** | 20 | | 20 | 20 | **1,66** | **0,26** | **9,62** | | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **75,88** | **72,68** | | **310,96** | **1921,85** |  | |  |  | **62,83** | **59,67** | **216,6** | | **1568,71** |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | продукты | От 3 до 7 лет От 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| брутто | **Нетто** | **выход** | Б | Ж | У | К | брутто | Нетто | выход | б | ж | у | К | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | молоко | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  | |
| манная крупа | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 13 | 13 |  |  |  |  |  | |
| сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **6,89** | **4,9** | **27,93** | **173,3** |  |  |  | **5,67** | **4,89** | **24,56** | **159,92** | |
| Чай с лимоном | чай | 0,6 | 0,6 | 200/10 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150/10 |  |  |  |  | |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  | |
| лимон | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **0,09** | **0,02** | **13,27** | **51,92** |  |  |  | **0,09** | **0,02** | **12,27** | **48,13** | |
| Булка со сливочным маслом | булка | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 |  |  |  |  | |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | **1,7** | **6,82** | **9,69** | **105,2** | |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | конфеты | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | **0,8** | **0,7** | **20** | **87,5** |  |  |  | **0,32** | **0,28** | **8,0** | **35,0** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник на сливочном масле со сметаной | картофель | 78 | 60 | 200/10 |  |  |  |  | 50 | 30 | 150/5 |  |  |  |  | |
| крупа перловая | 8 | 8 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  | |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  | |
| огурец соленый | 25 | 21 |  |  |  |  |  | 20 | 16 |  |  |  |  |  | |
| томатная паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  | |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **2,68** | **6,2** | **19,96** | **135,8** |  |  |  | **1,68** | **4,69** | **12,75** | **96,95** | |
| Сосиска  Каша гречневая рассыпчатая | сосиска | 70 | 68 | 68 |  |  |  |  | 50 | 48 | 48 |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **8,9** | **15,06** | **0,45** | **191,08** |  |  |  | **7,63** | **12,9** | **0,46** | **148,37** | |
| гречка | 40 | 39,2 | 120 |  |  |  |  | 30 | 29,4 | 100 |  |  |  |  | |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **5,07** | **5,99** | **27,25** | **176,48** |  |  |  | **3,81** | **4,9** | **20,44** | **136,1** | |
| Икра кабачковая | Икра кабачковая | 63,24 | 60 | 60 |  |  |  |  | 47,43 | 45 | 45 |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **1,14** | **5,34** | **4,62** | **71,4** |  |  |  | **0,85** | **4** | **3,46** | **53,55** | |
| Компот из сухофруктов | сухофрукты | 15 | 12 | 200 |  |  |  |  | 15 | 12 | 150 |  |  |  |  | |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **0,24** | **-** | **22,6** | **89,66** |  |  |  | **0,24** | **-** | **21,64** | **85,92** | |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** |  |  |  | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыбная котлета | рыба | 110 | 75 | 80 |  |  |  |  | 80 | 60 | 60 |  |  |  |  | |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |
| молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  | |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  | |
| яйцо | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **13,81** | **7,23** | **7,83** | **151,08** |  |  |  | **12,3** | **4,13** | **5,42** | **109,76** | |
| Салат из зеленого горошка | горошек зеленый консервированный | 70 | 45 | 50 |  |  |  |  | 60 | 35 | 40 |  |  |  |  | |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  | |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **1,55** | **1,99** | **4,08** | **40,47** |  |  |  | **1,35** | **0,99** | **3,62** | **28,53** | |
| Кофейный напиток с молоком | молоко | 150 | 150 | **200** |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  | |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **19,02** | **131,88** | |
| Булочка с изюмом | Мука | 50 | 50 | 70 |  |  |  |  | 40 | 40 | 60 |  |  |  |  | |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  | |
| Масло сливочное | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |  | 2,8 | 2,8 |  |  |  |  |  | |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  | 1/7 | 1/7 |  |  |  |  |  | |
| Дрожжи | 1,76 | 1,76 |  |  |  |  |  | 1,54 | 1,54 |  |  |  |  |  | |
| Изюм | 6,4 | 6,4 |  |  |  |  |  | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |  | |
| Молоко | 24,48 | 24,48 |  |  |  |  |  | 21,42 | 21,42 |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **6,72** | **4,4** | **39,6** | **224,89** |  |  |  | **5,88** | **3,85** | **34,65** | **196,7** | |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** | |
| Булка | булка | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** | |
| Итого за день |  |  |  |  | **64,24** | **70,63** | **271,03** | **1925,5** |  |  |  | **53,46** | **57,7** | **212,57** | **1554,01** | |

**6 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | продукты | От 3 до 7 лет От 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | | | |
| брутто | **нетто** | **выход** | Б | Ж | У | К | брутто | Нетто | выход | б | ж | у | К |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов рисовый с изюмом | рис | 40 | 40 | 200 |  |  |  |  | 25 | 25 | 140 |  |  |  |  |
| изюм | 15 | 14 |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 8 | 8 |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,94** | **6,87** | **43,22** | **229,19** |  |  |  | **1,9** | **5,14** | **30,35** | **168,55** |
| Чай | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **12,9** | **48,62** |  |  |  |  |  | **11,97** | **44,88** |
| Булка с сыром | булка | 30 | 30 | 30\15 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\10 |  |  |  |  |
| сыр | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **5,17** | **3,12** | **14,43** | **104,2** |  |  |  | **4,34** | **2,99** | **9,62** | **81,5** |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вафли | Вафли | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,58** | **0,66** | **15,5** | **70,83** |  |  |  | **0,20** | **0,23** | **5,42** | **24,79** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник на сливочном масле со сметаной | Картофель | 90 | 70 | 250 |  |  |  |  | 60 | 40 | 200 |  |  |  |  |
| Свекла | 80 | 64 |  |  |  |  |  | 65 | 50 |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 | 10 |  |  |  |  |  | 15 | 10 |  |  |  |  |  |
| Томатная паста | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | |  |  |
| Сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3.07** | **6,12** | **16,35** | **151,13** |  |  |  | **2,2** | **2,65** | **11,42** | **93,41** |
| Котлета мясная | Мясо | 80 | 80 | 80 |  |  |  |  | 70 | 70 | 60 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 8 | 6 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| молоко |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **17,29** | **24,85** | **5,99** | **301,17** |  |  |  | **15,57** | **21,71** | **1,93** | **269,5** |
| Отварная вермишель со с/м | вермишель | 40 | 40 | 130 |  |  |  |  | 25 | 25 | 100 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,17** | **5,3** | **32,85** | **193,2** |  |  |  | **2,89** | **4,94** | **20,9** | **130,05** |
| Лимонный напиток | вода | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
| Лимоны | 20 | 15 |  |  |  |  |  | 20 | 15 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,14** | **-** | **13,42** | **53,57** |  |  |  | **0,14** | **-** | **12,42** | **49,83** |
| Салат из свежей капусты и моркови | Капуста | 60 | 48 | 60 |  |  |  |  | 45 | 36 | 45 |  |  |  |  |
| Морковь | 12 | 9,6 |  |  |  |  |  | 9 | 7,2 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |  | 3,15 | 3,15 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,99** | **4,254** | **2,946** | **54,462** |  |  |  | **0,742** | **3,19** | **2,209** | **40,846** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** |  |  |  | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп из рыбных консервов | картофель | 100 | 70 | 250 |  |  |  |  | 60 | 40 | 200 |  |  |  |  |
| пшено | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| консервы | 30 | 30 |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| морковь | 20 | 16 |  |  |  |  |  | 10 | 6 |  |  |  |  |  |
| лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| масло слив-е | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7,11** | **6,29** | **18,95** | **158,41** |  |  |  | **4,31** | **4,44** | **11,6** | **102,05** |
| Булочка домашняя | Мука пшеничная | 50 | 50 | **60** |  |  |  |  | 40 | 40 | 50 |  |  |  |  |
| Молоко | 20 | 20 |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **7,04** | **5,05** | **40,6** | **227,32** |  |  |  | **5,7** | **3,97** | **33,3** | **193,03** |
| Кофейный напиток | кофейный напиток | 2 | 2 | **200** |  |  |  |  | 2 | 2 | *150* |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **-** | **-** | **12,97** | **48,62** |  |  |  | **-** | **-** | **11,97** | **44,88** |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка | булка | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **58,94** | **69,65** | **283,86** | **1931,82** |  |  |  | **45,73** | **54,6** | **199,7** | **1461,32** |

**7 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | продукты | От 3 до 7 лет От 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | | | |
| брутто | **нетто** | **выход** | Б | Ж | У | К | брутто | Нетто | выход | б | ж | у | К |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | Рис | 10 | 10 | 200 |  |  |  |  | 10 | 10 | 200 |  |  |  |  |
| Крупа пшеничная | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **6,2** | **8,6** | **32,4** | **232** |  |  |  | **4,65** | **6,45** | **24,3** | **174** |
| Чай | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **12,9** | **48,62** |  |  |  |  |  | **11,97** | **44,88** |
| Булка со сливочным маслом | булка | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | **1,7** | **6,82** | **9,64** | **105,2** |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | фрукты | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 180 | 180 | 180 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,6** | - | **20,4** | **82,4** |  |  |  | **0,5** |  | **18,4** | **74,16** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с клёцками | Морковь | 10 | 8 | 250 |  |  |  |  | 6 | 5 | 200 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 6 | 5 |  |  |  |  |  |
| Картофель | 80 | 56 |  |  |  |  |  | 50 | 35 |  |  |  |  |  |
| Мука | 16 | 16 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/5 | 10 |  |  |  |  |  | 1/8 | 6 |  |  |  |  |  |
| Зелень | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **3,384** | **4,478** | **22,483** | **138,151** |  |  |  | **2,092** | **2,354** | **14,056** | **82,261** |
| Курица отварная | Цыпленок бройлеров | 121,6 | 107,008 | **80** |  |  |  |  | 106,4 | 93,632 | **70** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **17,808** | **11,368** |  | **185,976** |  |  |  | **15,582** | **9,947** |  | **162,729** |
| Каша перловая | Крупа перловая | 40 | 40 | 150 |  |  |  |  | 30 | 30 | 120 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,395** | **26,895** | **166,995** |  |  |  | **3,36** | **3,516** | **21,516** | **133,596** |
| Салат из свеклы | Свекла | 48 | 38 | 40 |  |  |  |  | 36 | 28 | 30 |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,57** | **2,44** | **3,34** | **37,56** |  |  |  | **0,42** | **1,83** | **2,5** | **28,17** |
| Компот из сухофруктов | сухофрукты | 15 | 12 | 200 |  |  |  |  | 15 | 12 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,24** | **-** | **22,6** | **89,66** |  |  |  | **0,24** | **-** | **21,64** | **85,92** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** |  |  |  | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творожно-морковная запеканка с молочным соусом | Творог | 120 | 120 | 150/50 |  |  |  |  | 90 | 90 | 140/30 |  |  |  |  |
| Морковь | 70 | 55 |  |  |  |  |  | 40 | 15 |  |  |  |  |  |
| Манка | 7 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/4 | 1/4 |  |  |  |  |  | 1/4 | 1/4 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| **Молочный соус** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Мука | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **19,68** | **16** | **25,1** | **307,74** |  |  |  | **15,65** | **13,1** | **22,74** | **259,06** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | молоко | 150 | 150 | **200** |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
| какао порошок | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **17,03** | **124,4** |
| Булка | булка | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка | булка | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **71,51** | **66,47** | **263,98** | **1889,11** |  |  |  | **57,79** | **54,4** | **209,99** | **1537,76** |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | продукты | От 3 до 7 лет От 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | | | |
| брутто | **нетто** | **выход** | Б | Ж | У | К | брутто | Нетто | выход | б | ж | у | К |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная «Шоколадка » | Молоко | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  |
| Манная крупа | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
| Какао порошок | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,89** | **4,9** | **27,93** | **173,3** |  |  |  | **5,33** | **4,87** | **22,36** | **149,52** |
| Чай | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **12,9** | **48,62** |  |  |  |  |  | **11,97** | **44,88** |
| Булка с сливочным маслом | булка | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | **1,7** | **6,82** | **9,69** | **105,2** |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | печенье | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,3** | 2,2 | **22,7** | **125,1** |  |  |  | **1,15** | 1,1 | **11,35** | **62,55** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп пшенный с яйцом | Картофель | 80 | 56 | 250 |  |  |  |  | 60 | 36 | 200 |  |  |  |  |
| Пшено | 10 | 9 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/12 | 1/12 |  |  |  |  |  | 1/12 | 1/12 |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **3,28** | **4,99** | **19,15** | **135,81** |  |  |  | **2,33** | **2,36** | **12,92** | 83,73 |
| Плов рисовый с мясом | мясо | 70 | 60 | 180 |  |  |  |  | 50 | 40 | 155 |  |  |  |  |
| Лук | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Рис | 40 | 40 |  |  |  |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **13,02** | **10,61** | **32,39** | **269,13** |  |  |  | **9,43** | **8,25** | **24,65** | **204,69** |
|
| Салат из соленых огурцов | Огурцы соленые | 44,48 | 35,6 | 40 |  |  |  |  | 33,36 | 26,7 | 30 |  |  |  |  |
| Лук | 5,4 | 4,8 |  |  |  |  |  | 3,6 | 2,2 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,34** | **2,04** | **1,04** | **23,92** |  |  |  | **0,26** | **1,53** | **0,78** | **17,94** |
| Кисель из сока | Сок | 60 | 60 | 200 |  |  |  |  | 40 | 40 | 150 |  |  |  |  |
| Вода | 140 | 140 |  |  |  |  |  | 105 | 105 |  |  |  |  |  |
| сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Крахмал | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,56** | **0,06** | **30,2** | **123,6** |  |  |  | **0,42** | **0,045** | **22,65** | **92,7** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** |  |  |  | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыбное суфле | рыба | 140 | 70 | 80 |  |  |  |  | 100 | 50 | 70 |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/3 | 1/3 |  |  |  |  |  | 1/6 | 1/6 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  | 35 | 35 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Мука | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **15,73** | **7,97** | **10,9** | **177,1** |  |  |  | **6,14** | **3,74** | **5,45** | 78,68 |
| Салат картофельный с зеленым горошком | Картофель | 40,8 | 31,8 | 60 |  |  |  |  | 27,2 | 21,2 | 40 |  |  |  |  |
| Горошек зеленый консервированный | 16,2 | 12 |  |  |  |  |  | 10,8 | 8 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 5,4 | 4,8 |  |  |  |  |  | 3,6 | 3,2 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1,98** | **6** | **6,06** | **86,4** |  |  |  | **1,32** | **4** | **4,04** | 57,6 |
| Кофейный напиток с молоком | молоко | 150 | 150 | **200** |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **19,02** | **131,88** |
| Булка | булка | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка | булка | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **61,94** | **57,96** | **261,14** | **1763** |  |  |  | **41,68** | **43,11** | **191,09** | **1292,77** |

**9 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | продукты | От 3 до 7 лет От 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | | | |
| брутто | **нетто** | **выход** | Б | Ж | У | К | брутто | Нетто | выход | б | ж | у | К |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | молоко | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 200 |  |  |  |  |
| рис | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
| сахар | 9 | 9 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **6,0** | **5,23** | **26,52** | **174,5** |  |  |  | **5,04** | **4,87** | **23,31** | **151,88** |
| Чай с лимоном | Чай | 0,6 | 0,6 | 200/10 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150/10 |  |  |  |  |
| Сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| Лимон | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,09** | **0,02** | **13,27** | **51,92** |  |  |  | **0,09** | **0,02** | **12,27** | **48,13** |
| Булка с сыром | булка | 30 | 30 | 30/15 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\10 |  |  |  |  |
| сыр | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,17** | **3,12** | **14,43** | **104,2** |  |  |  | **4,34** | **2,99** | **9,62** | **81,5** |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | фрукты | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 180 | 180 | 180 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,6** | - | **20,4** | **82,4** |  |  |  | **0,5** |  | **18,4** | **74,16** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый на с/м | Картофель | 80 | 56 | 250 |  |  |  |  | 60 | 36 | 200 |  |  |  |  |
| вермишель | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Лук | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 | 12 |  |  |  |  |  | 10 | 7 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,45** | **0,91** | **20,17** | **94,56** |  |  |  | **1,6** | **0,86** | **13,37** | **65** |
| Суфле из печени | Печень говяжья | 80 | 65 | 80 |  |  |  |  | 70 | 55 | 70 |  |  |  |  |
| молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
| мука | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  | 1\8 | 1\8 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  | **2** | **2** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **15,04** | **8,02** | **9,11** | **180,59** |  |  |  | **13,8** | **6,02** | **8,04** | **164,5** |
| Каша гречневая рассыпчатая | гречка | 40 | 39,2 | 150 |  |  |  |  | 30 | 29,4 | 120 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,07** | **5,99** | **27,25** | **176,48** |  |  |  | **3,81** | **4,9** | **20,44** | **136,1** |
| Икра кабачковая | Икра кабачковая | 63,24 | 60 | 60 |  |  |  |  | 47,43 | 45 | 45 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1,14** | **5,34** | **4,62** | **71,4** |  |  |  | **0,85** | **4** | **3,46** | **53,55** |
| Напиток из сока | Сок | 100 | 100 | 200 |  |  |  |  | 100 | 100 | 150 |  |  |  |  |
| Вода | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,5** |  | **19,08** | **75,4** |  |  |  | **0,5** |  | **19,08** | **75,4** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** |  |  |  | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ленивые вареники с творогом | Мука | 35 | 35 | **150** |  |  |  |  | 20 | 20 | 150 |  |  |  |  |
| Творог | 110 | 110 |  |  |  |  |  | 90 | 90 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 8 | 8 |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **17,83** | **18,67** | **39,34** | **387,37** |  |  |  | **13,84** | **16,68** | **25,7** | **302,34** |
| Соус сметанный сладкий | Сметана | 10 | 10 | **35** |  |  |  |  | 8 | 8 | 25 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Мука | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1,27** | **1,92** | **2,77** | **46,77** |  |  |  | **0,91** | **1,38** | **1,98** | **33,4** |
| Кофейный напиток с молоком | молоко | 150 | 150 | **200** |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **19,02** | **131,88** |
| Булка | булка | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка | булка | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **71,46** | **61,42** | **280,33** | **1917,71** |  |  |  | **58,82** | **52,12** | **220,9** | **1581,24** |

**10день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | продукты | От 3 до 7 лет От 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | | | |
| брутто | **нетто** | **выход** | Б | Ж | У | К | брутто | Нетто | выход | б | ж | у | К |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | Макаронные изделия | 55 | 15 | 200 |  |  |  |  | 15 | 15 | 200 |  |  |  |  |
| Молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | **6** | **6** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **8,25** | **11,25** | **25,8** | **233,8** |  |  |  | **6,6** | **9** | **20,64** | **187,04** |
| Чай | чай | 0,6 | 0,6 | 200 |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **-** | **-** | **12,97** | **48,62** |  |  |  |  |  | **11,97** | **44,88** |
| Булка со сливочным маслом | булка | 30 | 30 | 30\10 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20\8 |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,54** | **6,99** | **14,5** | **127,9** |  |  |  | **1,7** | **6,82** | **9,69** | **105,2** |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из сока | Сок | 100 | 100 | 200 |  |  |  |  | 100 | 100 | 150 |  |  |  |  |
| Вода | 100 | 100 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,5** |  | **19,08** | **75,4** |  |  |  | **0,5** |  | **19,08** | **75,4** |
|  | конфеты | 20 | 20 | 2 |  |  |  |  | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,8** | **0,7** | **20** | **87,5** |  |  |  | **0,32** | **0,28** | **8,0** | **35,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с фасолью | Капуста | 44 | 35,2 | 250 |  |  |  |  | 36 | 28,8 | 200 |  |  |  |  |
| Картофель | 29,26 | 22 |  |  |  |  |  | 23,94 | 18 |  |  |  |  |  |
| Фасоль консервированная | 8,8 | 8,8 |  |  |  |  |  | 7,2 | 7,2 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13,86 | 11 |  |  |  |  |  | 11,34 | 9 |  |  |  |  |  |
| Лук | 10,56 | 8,8 |  |  |  |  |  | 8,64 | 7,2 |  |  |  |  |  |
| Томатная паста | 6,6 | 6,6 |  |  |  |  |  | 5,4 | 5,4 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 1,32 | 1,32 |  |  |  |  |  | 1,08 | 1,08 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3,124** | **4,488** | **12,782** | **104,06** |  |  |  | **2,556** | **3,672** | **10,458** | **85,14** |
| Картофель тушеный с мясом | Картофель | 200 | 140 | 220 |  |  |  |  | 120 | 60 | 140 |  |  |  |  |
| Лук | 10 | 9 |  |  |  |  |  | 10 | 9 |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |  |
| Мясо | 80 | 70 |  |  |  |  |  | 40 | 30 |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **14,36** | **8,87** | **29,07** | **248,2** |  |  |  | **7,79** | **4,43** | **18** | **139** |
| Салат из свеклы с солеными огурцами | Свекла | 34 | 27 | 40 |  |  |  |  | 25 | 21 | 30 |  |  |  |  |
| Огурец соленый | 15 | 11 |  |  |  |  |  | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| Лук | 2,3 | 2 |  |  |  |  |  | 1,8 | 1,5 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **0,64** | **2,74** | **3** | **39,33** |  |  |  | **0,43** | **1,83** | **2** | **26,22** |
| Лимонный напиток | сухофрукты | 15 | 12 | 200 |  |  |  |  | 15 | 12 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **0,24** | **-** | **22,6** | **89,66** |  |  |  | **0,24** | **-** | **21,64** | **85,92** |
| Хлеб ржаной | хлеб | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  | 40 | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2,35** | **0,35** | **29,9** | **107,0** |  |  |  | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блины дрожжевые со сметаной | Мука | 50 | 50 | 100/20 |  |  |  |  | 40 | 40 | 85/15 |  |  |  |  |
| Молоко | 50 | 50 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| Вода | 30 | 30 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  | 1/8 | 1/8 |  |  |  |  |  |
| дрожжи | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 20 | 20 |  |  |  |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **8,025** | **13,16** | **40,07** | **231,77** |  |  |  | **6,2** | **8,89** | **29,1** | **215,37** |
| Кофейный напиток с молоком | кофейный напиток | 2 | 2 | 200 |  |  |  |  | 2 | 2 | 150 |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |  |
| молоко | 150 | 150 |  |  |  |  |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **20,02** | **135,62** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **19,02** | **131,88** |
| Булка | булка | 30 | 30 | 30 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **2,49** | **0,39** | **14,43** | **68,1** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | кефир | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  | 150 | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116** |  |  |  | **4,2** | **4,8** | **7,05** | **87** |
| Булка | булка | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  | 20 | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |  |  |  | **1,66** | **0,26** | **9,62** | **45,4** |
| Итого за день |  |  |  |  | **54,78** | **60,40** | **283,24** | **1758,36** |  |  |  | **39,94** | **45,32** | **215,81** | **1394,45** |