

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Продукты	От 3 до 7 лет.						От 1,5 до 3 лет							
		брут то	нет то	выход	Б	Ж	У	К	брут то	Нетт о	выхо д	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	40	40	40					30	30	30				
					3,32	0,52	19,24	90,8				2,49	0,39	14,43	68,1
II завтрак															
Сок	сок	200	200	200\20	-	-	24	96				-	-	24	96
Вафли	вафли	20	20		0,58	0,66	15,5	70,83	7	7		0,2	0,23	5,42	24,79
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	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
Мясные тефтели	мясо (фарш)	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					
Соус красный	масло сливочное	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
Свежий огурец	свежий огурец	60	60	60	0,42	-	1,68	8,34	40	40	40	0,28	-	1,12	5,56
Лимонный напиток	вода	200	200	200					150	150	150				
	лимоны	20	15						20	15					
Сахар	сахар	13	13						12	12					
					0,14	-	13,42	53,57				0,14	-	12,42	49,83
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															
Молочная каша геркулесовая	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
Ватрушка с	мука	50	50	90					40	40	80\2				

Повидлом											0				
	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					2	2						
	сахар	13	13					12	12						
					-	-	12,97	48,62				-	-	11,97	44,88
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	30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4
Итого за день					50,13	60,63	310,74	1931,7				38,15	40,1	233,88	1390,82

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															
Молочная каша манная	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
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
Фрукты	фрукты	200	200	200	0,6	-	20,4	82,4	180	180	180	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 сливоч	5	5						4	4					
					2,62	4,21	21,95	130,72				1,6	4,27	13,48	80,41
Куры тушеные 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					
	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 свежей капусты	капуста	70	60	70					50	36	40				
	лук	10	7						5	3					
	морковь	10	7						5	3					
	масло растительное	2	2						2	2					
					0,43	1,99	2,56	27,08				0,82	0,99	2,86	23,44
Компот из сухофрукт	сухофрукты	15	12	200					15	12	150				
	сахар	13	13		0,24	-	22,6	89,66	12	12		0,24	-	21,64	85,92
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															
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	13,3	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	2,49	0,39	14,43	68,1	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4
УЖИН															
Кефир булка	булка	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116	150	150	150	4,2	4,8	7,05	87
		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					60,9	58,1	267,82	1761,3				49,15	47,56	211,42	1419,29

3 день

Наименование блюда	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
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
Булка с 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	6,85	9,69
Фрукты	фрукты	200	200	200	0,6	-	20,4	82,4	180	180	180	0,5		18,4	74,16
Обед															
Суп гороховый на м/б с гречками	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 сливочное	5	5						4	4					
	хлеб пшеничный	20	10						10	5					
						5,78	4,49	26,52	164,18				3,41	3,56	15,3

Овощное рагу	картофель	100	80	200					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 сливочное	7	7						4	4					
	масло растит	4	4						4	4					
	вода	20	20						20	20					
	мясо (фарш)	80	70						50	45					
					14,95	13,68	22,97	281,43				9,14	9,74	16,74	190,99
Свежий помидор	свежий помидор	60	60	60	0,42	-	1,68	8,34	40	40	40	0,28	-	1,12	5,56
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	2,35	0,35	29,9	107,0	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,60
ПОЛДНИК															
Рыбная котлета	рыба свеж	110	75	80					100	70	70				
	Хлеб пшеничный	10	10						5	5					
	мука	3	3						3	3					
	яйцо	1/8	1/8						1/8	1/8					
	масло растительное	5	5						2	2					
	лук	10	8						10	8					
					13,81	7,23	7,83	150,81				12,3	4,13	5,42	109,76
Салат	картофель	40,8	31,8	60					27,2	21,2	40				

картофельный с зеленым горошком	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	4,0	4,04
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
Булка	булка	30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4
УЖИН															
Кефир булка	булка	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116	150	150	150	4,2	4,8	7,05	87
		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					62,8	57,24	246,43	1688,91				48,41	43,84	193,72	1335,99

4День

Наименование блюда	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															
Сырники творожные со сметанным соусом	творог	138,75	138	150					111	110,4	120				
	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	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					
					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 с сыром	булка	40	40	40\15					30	30	30\10				
	сыр	15	15						10	10					
					6,62	4,57	19,4	141,8				4,34	2,99	9,62	81,5
Фрукты	фрукты	200	200	200	0,6	-	20,4	82,4	180	180	180	0,5		18,4	74,16

обед															
Суп с 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
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 сливочное	8	8						5	5					
	мука	5	5						5	5					
	томат	5	5						5	5					
	сметана	5	5						5	5					
					0,9	7,65	4,35	89,55				0,81	5,21	4,09	65,89
Рисовый гарнир	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 свежей капусты	капуста	55	40	50					50	36	40				
	лук	10	7						5	2					
	морковь	10	7						5	2					
	масло растит	2	2						1	1					
					0,43	1,99	2,56	27,08				0,82	0,99	2,86	23,44
Кисель из сока	сок	60	60	200					45	45	150				
	сахар	7	7						5	5					
	крахмал	10	10						7,5	7,5					

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															
Яйцо	яйцо	1	1						1	1					
	молоко	50	50						50	50					
						7,75	7,35	2,7	107,5				7,75	7,35	2,7
Салат из зеленого горошка	зеленый горошек 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
Булочка домашняя	мука	50	50	100\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 растит	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						2	2					
	сахар	13	13						12	12					
						-	-	12,97	48,62				-	-	11,97
УЖИН															
Кефир булка	булка	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116	150	150	150	4,2	4,8	7,05	87
		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					68,33	69,17	251,04	1823,95				55,3	54,31	197,76	1464,14

5 день

Наименование блюда	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															
Молочная каша рисовая	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	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
Конфеты	конфеты	20	20	20	0,8	0,7	20	87,5	10	10	10	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	5	5						3	3					

	сливочное сметана	10	10						5	5					
					2,68	6,2	19,96	135,8				1,68	4,69	12,75	96,95
Сосиски или колбаса с гречневым гарниром	колбаса или сосиски	70	68	68	8,9	15,06	0,45	191,08	50	48	48	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
Салат из свежих огурцов	свежий огурец	60	60	60	0,42	-	1,68	8,34	40	40	40	0,28	-	1,12	5,56
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	2,35	0,35	29,9	107,0	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,60
ПОЛДНИК															
Рыбный биточек	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
Омлет	яйцо	1	1						1	1					

	молоко	50	50						50	50					
					7,75	7,35	2,7	107,5				7,75	7,35	2,7	107,5
Салат из зеленого горошка	зеленый горошек 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
Булка	булка	30	30	30	2,49	0,39	14,42	68,1	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4
УЖИН															
Кефир булка	булка	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116	150	150	150	4,2	4,8	7,05	87
		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					66,06	68,94	243,87	1811,05				55,7	57,33	186,35	1450,93

бдень

Наименование блюда	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						
	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
2 завтрак															
Вафли	Вафли	20	20	20	0,75	6,1	12,5	108,5	10	10	10	0,37	3,05	6,25	54,25
Обед															
Щи со свежей капусты со сметаной	Капуста	60	45	250/10					40	25	50/5				
	Морковь	20	14						15	9					
	Картофель	80	60						15	9					
	Лук	10	8						7	5					
	Масло сливочное	4	4						3	3					
	Сметана	10	10						5	5					

					2,54	5,28	15,93	119,37				1,77	3,47	11,62	83,12
Котлета мясная	Мясо (фарш)	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	150					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 белокочанно й капусты с кукурузой	Капуста белокочанна я	66	43,335	50					52, 8	36,6 68	40				
	Лук	6,4	5,8						5,6	4,2					
	Кукуруза консервиров анная	13,9 15	8,335						11, 132	6,66 8					
	Масло растительное	2	2						1,5	1,5					
					2,2	4,256	7,964	74,563				1,98	3,1908	7,540	62,237
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															
Молочная	молоко	200	200	200					200	200	200				

каша пшённая	Пшено	15	15						15	15					
	сахар	10	10						10	10					
					7,4	7,76	32,46	222,4				7,02	7,1	27,2	194,8
Булочка с изюмом	Мука пшеничная	50	50	70					40	40	60				
	Сахар	8	8						6	6					
	Масло сливочное	3,2	3,2						2,8	2,8					
	Яйцо куриное	1/8	1/8						1/7	1/7					
	Дрожжи	1,76	1,76						1,5 4	1,54					
	Изюм	6,4	6,4						5,6	5,6					
	Молоко	24,4 8	24,48						21, 42	21,4 2					
					6,72	4,4	39,6	224,89				5,88	3,85	34,65	196,7
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					59,76	75,07	214,91	2019,3 9				49,6	60,74	223,01	1598,29

7 день

Наименование блюда	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															
Молочная каша 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 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	9,64	105,2
2 завтрак															
Фрукты	фрукты	200	200	200	0,6	-	20,4	82,4	180	180	180	0,5		18,4	74,16
Обед															
Суп с клецками	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 свежих огурцов	огурцы	61,02	49,02	60					40,68	32,68	40				
	Лук репчатый	9,4	8,8						8,6	7,2					
	масло растительное	3	3						2	2					
					0,498	2,7	1,8	33				0,332	1,8	1,2	22
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	2,35	0,35	29,9	107,0	40	40	40	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					71,43	66,71	262,44	1884,55				57,7	54,37	208,69	1531,69

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 молочная кукурузная	Крупа кукурузная	30	30	200					20	20	200				
	Молоко	150	150						150	150					
	Сахар	10	10						6	6					
						7,4	6,83	28,87	203,5				6,8	6,69	25,7
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
2 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 пшениный 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	5,66	32,39	269,13				9,43	8,25	24,65
Салат из белокочанной капусты с огурцами	Капуста	59,4	35	60					49,5	25	50				
	Огурец	22	21,2						20	19,2					
	Масло растительное	4,00 2	4,00 2						3,3 35	3,33 5					
						0,731	3,888	2,216	47,052				0,598	3,181	1,813
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	2,35	0,35	29,9	107,0	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,60
ПОЛДНИК															
Рыбное	рыба	140	70	80					100	50	70				

суфле	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						63,84	56,78	263,25	1816,33				43,48	46,58	195,46	1350,6

9 день

Наименование блюда	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 пшеничная 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
Чай с лимоном	Чай	0,2	0,2	200					0,2	0,2	200				
	Сахар	13	13						12	12					
	Лимон	10	10						10	10					
					0,09	0,02	15,27	59,4				0,09	0,02	15,27	59,4
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
2 завтрак															
Фрукты	фрукты	200	200	200	0,6	-	20,4	82,4	180	180	180	0,5		18,4	74,16
Обед															
Суп вермишелев	Картофель	80	56	250					60	36	200				
	вермишель	10	10						5	5					

ый на с/м	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
Салат из свежих огурцов и помидор	Огурец свежий	40	30	60					30	20	47				
	Помидоры	40	30						30	20					
	Лук	10	7						10	7					
	Масло растительное	2	2						1	1					
					0,55	1,99	3,14	32,49				0,45	0,99	2,57	20,84
Нектар	Нектар	200	200	200			24	96	200	200	200			24	96
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															
Ленивые вареники с	Мука	35	35	150					20	20	150				
	Творог	110	110						90	90					

творогом	Яйцо	1/8	1/8						1/8	1/8					
	Масло сливочное	8	8						6	6					
	Сахар	10	20						8	8					
					17,83	18,67	39,34	387,37				13,84	16,68	25,7	302,34
Соус сметанный сладкий	Вода	7,5	7,5	25					6	6	20				
	Сметана	5,75	5,75						4,6	4,6					
	Мука	2,5	2,5						2	2					
	Молоко	17,5	17,5						14	14					
	Сахар	2,75	2,75						2,4	2,4					
					0,9125	1,377	1,98	33,405				0,73	1,102	1,584	26,724
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					61,41	59,12	287,33	1922,48				49,56	50,65	229,92	1608,64

10 день

Наименование блюда	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	15	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 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
2 завтрак															
	Нектар	200	200	200			24	96	200	200	200			24	96
	конфеты	20	20	20	0,8	0,7	20	87,5	10	10	10	0,32	0,28	8,0	35,0
Обед															
Борщ с фасолью	Капуста	44	35,2	250					36	28,8	200				
	Картофель	29,2	22						23,94	18					
	Фасоль	8,8	8,8						7,2	7,2					

	консервированная														
	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 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
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
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															

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						2	2					
	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					54,52	61,9	278,92	1758				39,64	46,68	211,17	1393,58

