

ДЕНЬ: 1

Неделя: первая

сезон: зимне - весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет

Наименование блюда, наименование продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный			80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Яйцо 1 кат.	11/2	60							
Молоко пастеризованное	23	23							
Масса омлетной смеси	-	83							
Масло сливочное	4	4							
Масса готового омлета	-	80							
Зеленый горошек консервированный	85	80	80	2,48	0,16	5,2	32	8,0	
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Вода	108	108							
Кофейный напиток	3	3							
Сахар	10	10							
Молоко	90	90							
Итого: ккал за завтрак 1-ый			400	16,73	23,68	45,5	465	9,32	
ЗАВТРАК 2									
Фрукты свежие	1шт.	100	100						
яблоки свежие или	1 шт.	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
бананы или	1 шт.	100	100	1,5	0,5	21,0	96	10,0	
мандарины	1 шт.	100	100	0,8	0,2	7,5	38	38,0	
Итого: ккал за завтрак 2 - ой			100						

ОБЕД									
Закуска: капуста квашеная	79	55	60	1,08	0	1,32	11	18	
Масло растительное	5	5							
Суп картофельный с домашней лапшой			200	2,29	2,46	13,5	85	6,6	82
Лапша домашняя			8						118
Мука	7	7							
Мука на подлив	0,5	0,5							
Яйца	1/20	2							
Вода	1,4	1,4							
Соль	0,12	0,12							
Картофель		60							
20 % 31/05 – 31/09	75	60							
25 % 01/09 – 31/10	80	60							
30 % 01/11 – 31/12	86	60							
35 % 01/01 - 29/02	92	60							
40 % 01/03 - 31/05	100	60							
Лук репчатый	9,6	8							
Морковь	10	8							
Масло растительное	2	2							
Вода или бульон	140	140							
Плов из птицы			210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	304
Филе куриное	112	109							
Масса отварной птицы	-	80							
Масло сливочное	8	8							
Морковь	16	13							
Лук репчатый	11	9							
Крупа рисовая	46	46							
Томатная паста	2,8	2,8							
Масса готового риса с овощами	-	130							

[illegible]

Вода	150	150								
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	60	0		
Итого: ккал за УЖИН – 1 ый			365	21,72	14,82	56,15	446	3,37		
УЖИН - 2 ой										
Ряженка	200	200	200	5,8	5,0	8,4	102	0,5		
Кондитерские изделия	1 шт.	30	30	1,9	5,0	20,6	135	0		
Итого: ккал за УЖИН – 2 ой			230	7,7	10,0	29,0	237	0,6		
Итого: ккал за день			2030	84,93	73,03	262,39	2050	28,53		

Деловая 2

Надпись: первая

СРЗОН: зимне-весенний

ИЗРАБАТОВАН МАТЕРИАЛ: лм 3 до 7400

Наименование блюд, наименование продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак									
Каша вязкая молочная «Геркулес»			210	5,39	6,38	32,02	207	0	168
Масса кашли	-	200							
Молоко пастеризованное	100	100							
Вода	64	64							
Крупа «Геркулес»	44	44							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	50	50							
Масло сливочное 72%	10	10	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
Сыр «Российский»	16	15	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
Какао с молоком			15	3,48	4,43	0	54	0,11	7
Какао порошок	2	2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Вода	80	80							
Молоко пастеризованное	110	110							
Сахар	10	10							
Итого: ккал за завтрак			465	16,42	21,65	72,27	553	1,54	
Фрукты свежие	1 шт.	шт.	100						
яблоки свежие или	1 шт.	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
бананы или	1 шт.	100	100	1,5	0,5	21,0	96	10,0	
мандарины	1 шт.	100	100	0,8	0,2	7,5	38	38,0	

Обед									
Закуска: икра свекольная или морковная				60					54
Соевая	61	48							
или морковь	60	48			1,41	2,76	7,40	60	4,03
Лук репчатый	12	10			1,32	2,76	6,53	56	3,07
Томатная паста	6,6	6,6							
Масло растительное	3	3							
Сахар	0,00072	0,00072							
Шп из квашеной капусты с картофелем			200	1,30	3,89	5,39	62	10,63	71
Лук репчатый	9,6	8							
Морковь 20 %	10	8							
Томатная паста	0,8	0,8							
Капуста квашенная	57,2	40							
Масло растительное	4	4							
Вода или бульон	160	160							
Картофель 20 % 01/06 – 31/08	25	20							
Картофель 25 % 01/09 – 31/10	27	20							
Картофель 30 % 01/11 – 31/12	29	20							
Картофель 35 % 01/01 – 29/02	31	20							
Картофель 40 % 01/03 – 31/05	33	20							
Бефстроганов из отварного мяса			120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
Говядина	129	129							
Масса отварного мяса	-	80							
Соус сметанный	-	40							
Сметана	10	10							354
Мука	3	3							
Вода или отвар	30	30							
Соль	0,32	032							

Гарнир: макароны отварные с маслом			150	5,68	4,36	27,25	171	0	205
Макаронные изделия	51	51							
Вода	306	306							
Масло сливочное	5	5							
Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	25,0	102	0,36	376
Вода	183	183							
Смесь сухофруктов	18	45							
Сахар	14,4	14,4							
Лимонная кислота	0,00018	0,00018							
Хлеб Дарницкий	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	60	0	
Итого ккал. за обед			785	29,5	24,26	97,18	729	15,03	
ПОЛДНИК									
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	0,2	20,2	92	0,4	
Оладьи с яблоками		130	130	8,45	7,95	52,6	316	0,94	451
Тесто для оладий		129							448
Мука пшеничная	62	62							
Яйца	1/13	3							
Молоко или вода	62	62							
Дрожжи сухие	0,45	0,45							
Сахар	2,2	2,2							
Соль	1,2	1,2							
Яблоки	17	12							
Масса полуфабриката		141							
Масло растительное	6	6							
Масса готовых оладий		120							
Повидло или молоко стученное	10	10							
Итого: ккал за полдник			330	9,45	8,15	72,8	408	1,34	

Ужин 1 -ый									
Рыба отварная									
Филе хека	109	98	80						242
Филе трески	108	102		14,08	1,91	0,62	76	0,4	
Лук	6	5		14,13	0,55	0,62	64	0,58	
Морковь	4	3							
Масса отварной рыбы		80							
Картофельное пюре			150						
Картофель 20 % 01/06 – 31/08	160	128		3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Картофель 25 % 01/09 – 31/10	171	128							
Картофель 30 % 01/11 – 31/12	183	128							
Картофель 35 % 01/01 – 29/02	197	128							
Картофель 40 % 01/03 – 31/05	214	128							
Масло сливочное	5	5							
Молоко	24	24							
Чай с сахаром			180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Чай заварка		30							391
Чай	0,6	0,6							
Сахар	10	10							
Вода	150	150							
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	60	0	
Итого ккал. за ужин 1-ый			435	19,1	6,93	43,2	313	18,59	
УЖИН – 2 ой									
Молоко кипяченое	189	180	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	401
Кондитерские изделия	1 шт.	30	30	1,6	4,2	0	112	0	
Итого: ккал за ужин 2 - ой			210	7,08	9,08	9,07	214	2,46	
Итого: ккал за весь день			2325	81,55	70,07	294,5	2217	38,96	

Дети: 3

период: первый

сезон: зимнее – осеннее

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

от 3 до 7 лет

Наименование блюда, наименование продукта	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак									
Пудинг из творога (запеченный) со сливочным молоком			100/30	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
Творог	76	75							
Крупа манная	8	8							
Яйца	1/8	5							
Сахар	8	8							
Изюм	10,2	10							
Масло сливочное	4	2							
Сухари	4	4							
Сметана	4	4							
Масса готового пудинга		100							
Сливочное молоко	35	30	30	2,16	2,55	16,65	98	0,3	
Чай с молоком			180	2,57	2,34	14,31	89	1,20	394
Чай - заварка (мл)	-	30							391
Чай сухой	0,6	0,6							
Вода	60	60							
Сахар	10	10							
Молоко пастеризованное	92	92							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
Масло сливочное (порциями)	20	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	
Итого: ккал за завтрак			370	23,85	23,3	79,7	627	1,69	
2-ой завтрак									
Фрукты свежие	1 шт.	100	100						
яблоки свежие или	1 шт.	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
бананы или	1 шт.	100	100	1,5	0,5	21,0	96	10,0	
мандарины	1 шт.	100	100	0,8	0,2	7,5	38	38,0	

ОБЕД										
Закуска: огурцы соленые (порциями)	75	60								
Суп картофельный с крупой (пшено)			60		0,48	0,06	1,02	8	3	
Пшено	4	4	200		1,74	2,27	11,30	74	6,6	80
Морковь 20%	10	8								
Лук репчатый	9,5	8								
Вода	150	150								
Масло растительное	2	2								
Картофель		60								
20 % 31/05 - 31/09	75	60								
25 % 01/09 - 31/10	80	60								
30 % 01/11 - 31/12	85	60								
35 % 01/01 - 29/02	92	60								
40 % 01/03 - 31/05	100	60								
Кнедли куриные с рисом			80		17,75	3,58	5,30	124	0,03	312
Филе куриное	77	76								
Крупа рисовая	7	7								
Масса вязкой рисовой каши	-	30								
Молоко или вода	8	8								
Масло сливочное	3	3								
Масса полуфабриката	-	107								
Свежие тушеная в сметане			150		3,10	9,54	14,14	155	1,99	134
Сметана	160	125								
Лук репчатый	48	40								
Масло сливочное	5	5								
Масса припущенного лука	-	30								
Сметана	-	30								
Компот из свежих плодов			180		0,14	0,14	21,42	80	1,55	372
Яблоки свежие	41	35								
Вода	155	155								
Сахар	18	18								
Кислота лимонная	0,00018	0,00018								

Хлеб Дарницкий	50	50	50	3,3	0,6	16,7	8,7	0	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,5	0,2	12,15	60	0	
Итого: ккал за обед			745	28,41	16,39	82,03	597	13,17	
Полдник									
Йогурт	200	200	200	5,8	5	8	100	1,14	
Кондитерские изделия (вафли)	1 шт.	30	30	0,83	0,98	23,18	106	0	401
Итого: ккал за полдник			230	6,63	5,98	31,18	206	1,14	
Ужин 1 -ый									
Каша вязкая ячневая			210	4,39	4,20	33,19	188	0	168
Масса каши	-	200							
Молоко пастеризованное	100	100							
Вода	64	64							
Сахар	5	5							
Крупа ячневая	44	44							
Масло сливочное 72%	5	5							
Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Кофейный напиток	3	3							
Молоко пастеризованное	90	90							
Сахар	10	10							
Вода	108	108							
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	60	0	
Итого: ккал за 1-ый ужин			415	9,14	6,81	59,7	339	1,17	
Ужин 2 -ой									
Молоко кипяченое	189	189	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Кондитерские изделия	1 шт.	30	30	0,55	0,65	15,45	71	0	
Итого: ккал за 2-ой ужин			210	6,03	5,53	24,52	173	2,46	
Итого: ккал за весь день			2070	74,06	58,01	277,13	1942	19,63	

ДЕНЬ: 4

неделя: первая

сезон: зимнее - весеннее

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до

7 лет

Наименование блюда, наименование продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал.)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Каша вязкая пшенная			210	5,67	5,28	37,44	220	0	168
Молоко пастеризованное	100	100							
Вода	60	60							
Сахар	5	5							
Крупа пшенная	50	50							
Масло сливочное 72%	5	5							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66		6
Сыр «Российский»	16	15	15	3,48	4,43	0	54	0,11	7
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Какао порошок	2	2							
Сахар	10	10							
Молоко пастеризованное	110	110							
Вода	80	80							
Итого : ккал за завтрак			465	16,7	20,55	77,99	565	1,54	
ЗАВТРАК -2									
яблоки свежие или	1 шт.	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
бананы или	1 шт.	100	100	1,5	0,5	21,0	96	10,0	
мандарины	1 шт.	100	100	0,8	0,2	7,5	38	38,0	
ОБЕД									
Закуска: капуста квашеная	79	55	60	1,08	0	1,32	11	18	
масло растительное	5	5							
Расходники Ленинградский			200	1,7	44,1	13,27	97	6,03	76

Смесь сушеных фруктов	18	18							
Кислота лимонная	0,00018	0,00018							
Сахар	14,4	14,4							
Хлеб Дарницкий	50	50	50	3,45	0,6	21,2	107	0	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	59	0	
Итого: ккал за обед			735	36,24	61,53	91,44	675	29,6	
Полдник									
Молоко кипячёное	189	180	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Пирог открытый	-		70	22,33	2,25	38,72	193	0,06	460
Мука пшеничная	38,2	38,2							
Дрожжи сухие	0,3	0,3							
Сахар	2,3	2,3							
Масло сливочное	1,9	1,9							
Яйца	1/20	2							
Соль	0,35	0,35							
Вода для замеса теста	16	16							
Масса теста		60							
Повидло	23,3	21							
Масло растительное для смазки листов	0,21	0,21							
Яйца для смазки пирога	1/16	2,5							
Итого: ккал за полдник			250	27,81	7,13	47,79	295	2,52	
УЖИН 1-ый									
Шницель рыбный натуральный			80	12,08	3,92	6,55	116	2,62	258
Филе трески	72	68							
Лук репчатый	16	13							
Молоко	6	6							
Яйца	1/13	3							
Сухари панировочные	10	10							
Масса п/ф	-	100							

Наименование блюд, наименование продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	По рецептуры
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Каша манная вязкая молочная						У			
Молоко пастеризованное	100	100	210	4,52	4,07	35,46	197	0	168
Вода	64	64							
Крупа манная	44	44							
Масло сливочное	5	5							
Сахар	5	5							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
Масло сливочное 72%	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Кофейный напиток	3	3							
Молоко пастеризованное	90	90							
Сахар	10	10							
Вода	108	108							
Итого: ккал за завтрак 1-ый			450	11,25	14,13	74,25	473	1,17	
ЗАВТРАК – 2 ой									
Фрукты свежие	1 шт.	100	100						
яблоки свежие или	1 шт.	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
бананы или	1 шт.	100	100	1,5	0,5	21,0	96	10,0	
мандарины	1 шт.	100	100	0,8	0,2	7,5	38	38,0	
ОБЕД									
Закуска: оладьи соленые (порциями)	75	60	60	0,48	0,06	0,48	8	3	
Суп с рыбными консервами			200	6,9	6,72	11,47	134	7,29	87
Консервы рыбные в собственном соку	32	32							
Морковь	16	13							
Лук	7,6	6							
Крупа рисовая	4	4							

Картофель 20 % 31/05 - 31/09	70	56							
Картофель 25 % 01/09 - 31/10	74	55							
Картофель 30 % 01/11 - 31/12	80	56							
Картофель 35 % 02/01 - 29/02	86	56							
Картофель 40 % 01/03 - 31/05	93	56							
Масло сливочное	3	3							
Вода	160	160							
Рулет мясной с луком и яйцами									
Говядина / коллетное мясо/	58	43	80/30	9,98	8,11	8,04	145	2,45	295
Хлеб пшеничный	8	8							
Молоко или вода	13	13							
Котлетная масса		64							
Дарш:									
Лук репчатый	23	19							
Масло сливочное	3	3							
Масса припущенного лука		14							
Яйца	2/8	5							
Масса фарша		21							
Яйца	1/10	4							
Сухари	3	3							
Масса голубфабриката		91							
Масло растительное (для смазывания продукции)	1	1							
Масса готового рулета		80							
Соус молочный		30							
Всего	15	15		0,8	2,8	2,96	40	0,01	352
Молоко	15	15							
Масло сливочное	3,3	3,3							
Мука пшеничная	3,3	3,3							
Капуста тушеная		3,3							
Капуста свежая	206	165	150	3,13	5,56	14,38	120	25,0	132
Масло растительное	6	6							
Томатная паста	2	2							
Морковь	10	8							

Лук репчатый	13	10							
Сахар	4	4							
Мука пшеничная	3	3							
Кисель из сока натурального									
Сок натуральный	54	54	180	0,51	0,054	27,18	111	0,1	382
Вода	126	126							
Сахар	22	22							
Крахмал	9	9							
Хлеб Дарницкий	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,3	59	0	
Итого: ккал за обед			775	27,0	24,10	93,51	704	37,85	
ПОЛДНИК									
Ряженка 2,5%	200	200	200	5,8	5,0	8,4	102	0,6	
Кондитерские изделия (печенье)	1 шт.	30	30	1,9	5,0	20,5	135	0	
Итого: ккал за полдник			230	7,7	10,0	29,0	237	0,6	
Ужин 1 -ый									
Макароны отварные с сыром			200	11,17	10,28	31,78	284	0,14	206
Масла твердых маргориных изделий		175							206
Макаронные изделия	61	61							204
Масло сливочное	5	5							
Сыр	22	20							
Чай с сахаром									
Чай - заварка			180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Чай	0,6	0,6							391
Сахар	10	10							
Вода	150	150							
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,3	59	0	
Итого: ккал за ужин 1-ый			405	13,13	10,5	54,07	363	0,17	
Ужин 2 -ой									
Молоко кипяченое	189	189	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Кондитерские изделия	1 шт.	20	20	0,55	0,65	15,45	71	0	
Итого: ккал за 2 - ой ужин			200	6,03	5,53	24,52	173	2,46	
Итого: ккал за весь день			2160	65,11	64,23	275,65	1949	42,25	

День: 6 Неделя: вторая Сезон: зимне-осенний Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Наименование блюда и наименование продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК 1-ый									
Яйца вареные	1 шт.	40	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
Икра кабачковая (порциями) консервы	100	95	95	1,8	8,5	7,3	113	6,7	
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,6	118	0	
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Какао порошок	2	2							
Сахар	10	10							
Молоко пастеризованное	110	110							
Вода	80	80							
Итого: ккал за завтрак			375	14,43	23,94	48,13	467	8,13	
ЗАВТРАК – 2 ой									
Фрукты свежие	1 шт.	100	100						
яблоки свежие или	1 шт.	100	100	0,4	0,4	9,8	47	20,0	
бананы или	1 шт.	100	100	1,5	0,5	21,0	96	10,0	
манго/апельсины	1 шт.	100	100	0,8	0,2	7,5	38	38,0	
ОБЕД									
Закуска: огурцы соленые (порциями)	75	60	60	0,48	0,06	1,02	8	3,0	
Суп картофельный с горохом			200	4,39	4,21	13,06	108	4,65	81
Суп картофельный с фасолью				4,09	4,28	12,91	107	4,65	81
Картофель 20 % 01/06 – 31/08	50	40							
Картофель 25 % 01/09 – 31/10	53	40							
Картофель 30 % 01/11 – 31/12	57	40							
Картофель 35 % 01/01 - 29/02	62	40							
Картофель 40 % 01/03 - 31/05	67	40							
Горох или фасоль	16,2	16							
Морковь	13	10							
Лук репчатый	9,6	8							
Масло растительное	4	4							
Бульон или вода	140	140							

[illegible]

ДЕНЬ: 7 Неделя: вторая

Сезон: зимний - весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет

Наименование блюда, наименование продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК - 1ый									
Оладьи из творога			100/30	13,98	9,71	22,42	233	0,30	239
Творог 9%	59,6	59							
Мука пшеничная	21	21							
Сахар	5	5							
Яйца	1,5	8							
Молоко	24	24							
Масло растительное	3	3							
Масса готовых оладий	-	100							
Слушное молоко	35	30							
или варенье	30	30							
Кофейный напиток с молком			180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Вода	108	108							
Сахар	10	10							
Молоко пастеризованное	90	90							
Кофейный напиток	3	3							
Сыр «Российский» (порциями)	16	15	15	3,48	4,43	0	54	0,11	
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,08	7,25	0,13	56	0	
ЗАВТРАК - 2ой									
Фрукты свежие	1шт	100	100						
Яблоки свежие или	1 шт.	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
Бананы или	1 шт.	100	100	1,5	0,5	21,0	96	10,0	
мандарины	1 шт.	100	100	0,8	0,2	7,5	38	38,0	
Итого: ккал за завтрак			385	23,43	24,19	61,21	563	1,58	
ОБЕД									
Закуска: капуста квашеная	79	55	60	1,08	0	1,32	12	18	
масло растительное	5	5		0	5,0	0	45		

Суп картофельный с клецками									85
Картофель 20 % 01/06 – 31/08	50	40	200	1,68	2,69	9,71	70	4,6	
Картофель 25 % 01/09 – 31/10	53	40							
Картофель 30 % 01/11 – 31/12	57	40							
Картофель 35 % 01/01 - 29/02	62	40							
Картофель 40 % 01/03 - 31/05	67	40							
Марковь	10	8							
Лук репчатый	9,6	8							
Бульон или вода	150	150							
Масло растительное	2	2							
Клецки готовые № 120		20	20						120
Мука пшеничная	6,2	6,2							
Масло сливочное	0,7	0,7							
Яйца	1,722	1,8							
Вода или молоко	10	10							
Соль	0,18	0,18							
Котлеты рубленые из птицы			80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	305
Филе птицы	60	59							
Хлеб пшеничный	15	15							
Молоко пастеризованное или вода	21	21							
Сухари панировочные	8	8							
Масса полуфабриката	-	100							
Масло сливочное	3	3							
Масса запеченных котлет		80							
Гарнир: макаронные изделия отварные с маслом			150	5,68	4,36	27,25	171	0	205
Макаронные изделия	51	51							
Вода	306	306							
Масса отварных макаронных изделий № 204	-	145							
Масло сливочное	5	5							

Компот из сухофруктов			180	0,4	0,02	25,0	102	0,4	376
Вода	183	183							
Смесь сухофруктов	18	45							
Сахар	14,4	14,4							
Лимонная кислота	0,00018	0,00018							
Хлеб Дарницкий	50	50	50	3,45	0,6	21,2	107	0	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	60	0	
Итого: ккал за обед			745	29,83	16,76	110,1	717	23,14	
ПОЛДНИК									
Йогурт	200	200	200	10,0	3,0	17,0	140	1,2	401
Булочка «Веснушка»			70	5,46	4,28	37,7	211	0	473
Мука пшеничная	49	49							
Дрожжи сухие	0,4	0,4							
Вода	20	20							
Мука на (подлив)	1	1							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	4,5	4,5							
Яйца (для смазки булочек)	1/27	1,5							
Соль	0,6	0,6							
Изюм	2,5	2,5							
Выход теста		82							
Итого: ккал за полдник			270	15,46	7,28	54,7	351	1,2	
УЖИН 1 -ый									
Каша манная молочная с изюмом и яблоками			205	5,52	5,92	29,63	194	1,99	179
Молоко пастеризованное	106	105							
Вода	53	53							
Сахар	4	4							
Крупа манная	22	22							
Изюм	4,3	4							
Яблоки свежие	37	26							
Масла каши	-	200							
Масло сливочное	5	5							

Чай с молоком			180	2,67	2,34	24,31	89	1,20	394
Чай - заварка [мл]	-	30							391
Чай сухой	0,3	0,3							
Вода	60	60							
Сахар	10	10							
Молоко пастеризованное	92	92							
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	50	0	
Итого ккал. за 1-ый ужин			410	10,09	8,46	56,09	343	3,19	
ужин 2 - ой									
Сок фруктовый	200	200	200	0,1	0,002	9,99	40	0,03	
Кондитерские изделия (печенье)	1 шт.	20	20	0,55	0,65	15,45	71	0	
Итого: ккал за 2 - ой ужин			220	0,65	0,65	25,44	111	0,03	
Итого: ккал за весь день			2130	79,5	57,34	307,5	2085	29,14	

ДЕНЬ: В Неделя: вторник

Сезон: зимнее – весеннее

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет

Наименование блюда, продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК 1-ый									
Каша вязкая гречневая молочная	100	100	210	6,21	5,28	32,79	203	0	168
Молоко	64	64							
Вода	5	5							
Сахар	50	50							
Крупа гречневая	5	5							
Масло сливочное 72%	50	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
Хлеб пшеничный	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	
Масло сливочное (порциями)			180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Чай с сахаром, лимоном		30							391
Чай заварка (мл)	0,3	0,3							
Чай	10	10							
Сахар	150	150							
Вода	8	7							
Лимон									
ЗАВТРАК – 2 ой									
Фрукты свежие	1 шт.	100	100						
Яблоки свежие или	1 шт.	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
Бананы или	1 шт.	100	100	1,5	0,5	21,0	96	10,0	
Мандарины	1 шт.	100	100	0,8	0,2	7,5	38	38,0	
Итого: ккал за завтрак			450	10,21	12,95	67,4	429	2,83	
Обед									
Закуска: омулеты соевые (порционно)	75	60	60	0,48	0,05	1,02	8	3	
Борщ с мясом			200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	62
Говядина	32	32							
Масло отварной говядины	-	20							
Капуста свежая	25	20							

Картофель 20 % 01/06 – 31/08	50	40							
Картофель 25 % 01/09 – 31/10	53	40							
Картофель 30 % 01/11 – 31/12	57	40							
Картофель 35 % 01/01 - 29/02	62	40							
Картофель 40 % 01/03 - 31/05	67	40							
Лук репчатый	7,6	6							
Морковь	16,2	13							
Свекла	40	32							
Масло растительное	4	4							
Бульон или вода	160	160							
Томатная паста	1,2	1,2							
Сметана	4	4							
Шницель рыбный натуральный			80	12,08	3,92	6,55	116	2,62	258
Филе трески	72	68							
Лук репчатый	16	13							
Молоко	6	6							
Яйца	1/13	3							
Сухари	10	10							
Масса полуфабриката	-	100							
Масло растительное	3	3							
Масса готового шницеля	-	80							
Картофельное пюре			150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Картофель 20 % 01/06 – 31/08	160	128							
Картофель 25 % 01/09 – 31/10	170	128							
Картофель 30 % 01/11 – 31/12	183	128							
Картофель 35 % 01/01 - 29/02	197	128							
Картофель 40 % 01/03 - 31/05	214	128							
Масло сливочное	5	5							
Молоко	24	24							
Компот из свежих плодов			180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372

Яблоки свежие	41	36							
Вода	155	155							
Сахар	18	18							
Кислота лимонная	0,18	0,18						0	
Хлеб Дарницкий	50	50	50	3,45	0,6	21,2	107	0	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	60	0	
Итого: ккал за обед			745	22,6	13,61	93,04	598	33,56	
ПОЛДНИК									
Молоко кипячёное	189	180	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Блинчики			100						447
Мука пшеничная	41,6	41,6							
Вода	104	104							
Сахар	2,5	2,5							
Яйца	1/8	5							
Соль	0,8	0,8							
Масса теста		154							
Масло растительное	2	2							
Масса готовых блинчиков		100						0	
Масло сливочное или	5	5	105	5,18	6,20	29,82	196	0,11	
сметане или	15	15	115	5,20	2,80	39,68	205	0,10	
сгущенное молоко	20	20	120	6,52	3,71	40,47	221	2,56	
Итого: ккал за полдник			300	12,0	8,59	49,54	323		
УЖИН - 1 вй									
Запеканка морковная с творогом			155	15,28	16,58	25,08	311	2,04	154
Морковь	113	90							
Масло сливочное	8	8							
Молоко	23	23							
Масса припущенной моркови		83							
Крупа манная	8	8							
Яйца	3/8	15							

Творог	57	56							
Сахар	7	7							
Сухари	5	5							
Сметана	5	5							
Масса полуфабриката	-	177							
Масса готовой запеканки	-	150							
Масло сливочное	5	5						1,43	397
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107		
Какао порошок	2	2							
Сахар	10	10							
Молоко пастеризованное	110	110							
Вода	80	80							
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	60	0	
Итого: ккал за 1-ый ужин			360	20,85	19,97	53,05	478	3,47	
УЖИН 2-ой									
Кефир	200	200	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	400
Кондитерские изделия (вафли)	1 шт.	30	30	1,9	5,0	20,6	125	0	
Итого: ккал за ужин 2-ой			230	7,7	10,0	28,6	225	1,14	
Итого: ккал за день			2085	73,36	71,12	291,7	2053	43,6	

ДЕНЬ 9 неделя: вторая

сезон: зимне - весеннее

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет

Наименование блюда, наименование продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,75	5,21	18,84	145	0,91	93
Молоко пастеризованное	140	140							
Вода	60	60							
Варимель	16	16							
Сахар	1,6	1,6							
Масло сливочное	2	2						0	
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,3	119	0	6
Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	1,17	395
Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91		
Кофейный напиток	3	3							
Молоко пастеризованное	90	90							
Сахар	10	10							
Вода	108	108						2,08	
Итого: ккал за завтрак - 1-ый			440	12,48	15,27	57,63	421		
Завтрак 2 - ой									
Фрукты свежие	1шт	100	100					10,0	
яблоки свежие или	1 шт.	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
Бананы или	1 шт.	100	100	1,5	0,5	21,0	96	38,0	
мандарины	1 шт.	100	100	0,8	0,2	7,5	38		
Итого: ккал за 2 ой завтрак									
ОБЕД									
Закуска: огуры солёные (порциями)	75	60	60	0,48	0,06	1,02	8	3	
Суп картофельный с крупной рисовой			200						80
Крупа рисовая	4	4		1,58	2,19	11,66	73	6,6	
Морковь 20%	10	8							
Лук репчатый	9,6	8							

Вода	150	150							
Масло растительное	2	2							
Картофель		60							
20 % 31/05 - 31/09	75	60							
25 % 01/09 - 31/10	80	60							
30 % 01/11 - 31/12	86	60							
35 % 01/01 - 29/02	92	60							
40 % 01/03 - 31/05	100	60							
Шницели рубленные из говядины			80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
Говядина	59								
Хлеб пшеничный	14	14							
Молоко или вода	19	19							
Сухари	8	8							
Масса полуфабриката	-	99							
Масса готового шницеля	-	80							
Масло сливочное	5	5							
Капуста тушеная			150	3,13	5,56	14,38	120	25,0	132
Капуста свежая	206	165							
Масло растительное	6	6							
Томатная паста	2	2							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	13	11							
Сахар	4	4							
Мука пшеничная	3	3							
Кисель из повидла, джема, варенья			180	0,79	0	20,03	80	0,07	383
Повидло, или джем, или варенье	21,6	21,6							
Сахар	7,2	7,2							
Лимонная кислота	0,00036	0,00036							
Крахмал	6,3	6,3							
Вода	172	172							
Хлеб Дарницкий	50	50	50	3,45	0,6	21,2	107	0	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	60	0	
Итого : ккал за обед			745	24,37	22,79	93,4	679	49,79	

Полдник									
Сок фруктовый	200	200	200	0,1	0,002	9,99	40	0,03	
Яблоки, запеченные с творогом			110	4,84	2,82	21,25	130	3,0	390
Яблоки свежие	75	66							
Фарш:									
Творог	22,5	22							
Яйца	1/8	5							
Сахар	9	9							
Масса фарша	-	33							
Масса полуфабриката	-	99							
Масса запеченных яблок	-	80							362
Соус яблочный	-	30	30						
Яблоки свежие	8	7							
Сахар	4	4							
Крахмал картофельный	0,9	0,9							
Кислота лимонная	0,00003	0,00003							
Вода	24	24							
Итого: кал за полдник			310	4,94	2,82	31,24	170	3,03	
Ужин 1 –ый									
Каша молочная «Геркулес»			210	5,39	6,38	32,02	207	0	168
Крупа геркулесовая	33	33							
Молоко пастеризованное	123	123							
Масло сливочное	5	5							
Сахар	5	5							
Чай с сахаром			180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Чай - заварка (мл)		30							391
Чай высшего или 1-го сорта	0,3	0,3							
Сахар	10	10							
Вода	150	150							
Хлеб пшеничный	25	25							
Итого: ккал за 1-ый ужин			415	7,35	6,6	54,16	307	0,03	

УЖИН 2 – ой									
Йогурт	200	200	200	10,0	3,0	17,0	140	1,2	401
Кондитерские изделия (печенье)	1 шт.	20	20	0,55	0,65	15,45	71	0	
Итого: ккал за 2-ой ужин		220		10,55	3,65	32,45	211	1,20	
Итого: ккал за весь день		2140		54,94	52,48	244,43	1677	56,07	

Морковь 20%	10	8							
Лук репчатый	9,6	8							
Масло растительное	2	2							
Картофель 20 % 01/06 - 31/08	75	60							
Картофель 25 % 01/09 - 31/10	80	60							
Картофель 30 % 01/11 - 31/12	86	60							
Картофель 35 % 01/01 - 29/02	92	60							
Картофель 40 % 01/03 - 31/05	100	60							
Рыба, тушенная с овощами		80						247	
Филе хека	55	49		7,93	4,55	2,20	81	1,80	
Филе трески	51	49		7,66	3,85	2,20	74	1,96	
Вода	17	17							
Томатная паста	0,8	0,8							
Морковь 20%	28	22							
Лук репчатый	11	9							
Масло растительное	4	4							
Масса тушеной рыбы	-	40							
Масса тушеной рыбы и овощей	-	80							
Гарнир: картофель отварной		150		2,86	4,32	23,01	142	21,0	318
Картофель 20 % 01/06 - 31/08		150							
Картофель 25 % 01/09 - 31/10	187	150							
Картофель 30 % 01/11 - 31/12	200	150							
Картофель 35 % 01/01 - 29/02	215	150							
Картофель 40 % 01/03 - 31/05	231	150							
Масса отварного картофеля	250	145							
Масло сливочное 72%	5	5							
Компот из сухофруктов		180		0,4	0,02	25,0	102	0,4	376
Вода	183	183							
Смесь сухофруктов	18	45							
Сахар	14,4	14,4							
Лимонная кислота	0,00018	0,00018							
Хлеб Дарницкий	50	50	50	3,45	0,6	21,2	107	0	
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	60	0	
Итого: ккал за обед		745		20,1	14,72	97,43	636	33,83	
ПОЛДНИК									
Кефир	200	200	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	400
Кондитерские изделия (вафли)	1 шт.	30	30	0,55	0,65	15,45	71	0	
Итого: ккал. за полдник		230		6,35	5,65	23,45	171	1,4	

УЖИН 1 - ый									
Каша вязкая пшеничная			210	6,21	5,28	32,79	203	0	168
Молоко	100	100							
Вода	64	64							
Сахар	5	5							
Крупа пшеничная	50	50							
Масло сливочное 72%	5	5							
Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
Чай - заварка (мл)	-	30							391
Чай сухой	0,5	0,6							
Вода	60	60							
Сахар	10	10							
Молочко пастеризованное	92	92							
Хлеб пшеничный	25	25	25	1,9	0,2	12,15	60	0	
Итого: ккал. за 1-ый ужин			415	10,09	8,46	56,09	343	3,19	
Ужин 2 - ой									
Молоко кипяченое	189	189	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	430
Кондитерские изделия (печенье)	1 шт.	30	30	1,9	5,0	20,6	135	0	
Итого: ккал за 2 - ой ужин			210	7,38	9,88	29,67	237	2,46	
Итого: ккал за весь день			2185	75,9	75,72	284,08	2105	46,07	

Наименование блюд, наименование продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Масса порции (г)	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК - ый								
Сырники из творога со гущеным молоком			100/30	18,69	12,67	11,40	0,25	231
Творог	102	100						
Масло растительное	4	4						
Мука пшеничная	13	13						
Яйца	1/10	4						
Сахар	4	4						
Сгущенное молоко	35	30		2,16	2,55	16,65	0,3	
Хлеб пшеничный	50	50		3,8	0,4	24,3	0	6
Масло сливочное (порции)	10	10		0,08	7,25	0,13	0,07	
Сыр «Российский»	16	15		3,48	4,43	0	0,11	7
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	1,43	397
Какао порошок	2	2						
Сахар	10	10						
Молоко пастеризованное	110	110						
Вода	80	80						
Итого: ккал за завтрак 1-ый			385	31,88	30,49	68,3	2,16	
ЗАВТРАК - 2 ой								
Сок фруктовый	200	200		0,1	0,002	9,99	0,03	
Итого: ккал за 2 ой завтрак	200	200		0,1	0,002	9,99	0,03	
ОБЕД								
Закуска: икра свекольная или морковная (порциями)			60					54
Свекла	62	48		1,41	2,76	0,16	4,03	
или морковь	60	48		1,32	2,76	6,53	2,07	
Лук репчатый	12	10						
Томатная паста	6,6	6,6						
Масло растительное	3	3						
Сахар	0,72	0,72		2,15	2,27	13,71	6,5	82
Суп картофельный с макаронными изделиями			200					
Макаронные изделия	8	8						
Вода	140	140						