Меню-раскладка ДЕНЬ 1

Наименование	Номер рецептур по сборнику	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 1/Понедельник/ 1 неделя													
Завтрак													
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	**101**	**150**	**180**	**4,8**	**5,8**	**6,7**	**7,8**	**14**	**18,8**	**135,5**	**168,6**	**1,6**	**1,95**
молоко 2,5%	гр	125	150										
крупа рисовая	гр	15	18										
вода	гр	18	22										
сахарный песок	гр	5	7										
соль	гр	1	1										
масло сливочное 72,5%	гр	4	6										
Какао с молоком	**416**	**160**	**200**	**3,06**	**4,08**	**2,96**	**3,94**	**12,47**	**16,6**	**87,6**	**116,8**	**0**	**0**
какао порошок	гр	2	2										
сахарный песок	гр	8	10										
молоко 2,5%	гр	92	122										
вода	гр	65	87										
Бутерброд с сыром	**1**	**40/10**	**50/10**	**0,34**	**0,45**	**0,19**	**0,24**	**13,22**	**16,53**	**55,95**	**70**	**0**	**0**
батон	гр	40	50										
сыр	гр	10	10										
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	**420**	**150**	**180**	**4,35**	**5,2**	**3,75**	**4,5**	**6,3**	**7,56**	**76,35**	**91,54**	**0**	**0**
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	**21**	**30**	**50**	**0,22**	**0,4**	**0,03**	**0,05**	**0,78**	**1,3**	**4,35**	**7,25**	**3**	**5**
капуста белокочанная	гр	30/24	50/40										
морковь свежая	гр	6/5	9/7										
масло растительное	гр	3	5										
сахарный песок	гр	1	2										

соль	гр	0,5	0,5										
Огурцы свежие (с 1 марта)	**13**	**30**	**50**	**0,22**	**0,4**	**0,03**	**0,05**	**0,78**	**1,3**	**4,35**	**7,25**	**3**	**5**
огурцы свежие	гр	33/30	53/50										
соль	гр	0,5	0,5										
Суп-лапша домашняя с курицей и картофелем	**88**	**180/10**	**200/12**	**4,5**	**4,6**	**4,99**	**6,3**	**15,34**	**15,54**	**124,27**	**137,26**	**9,5**	**10,22**
лапша домашняя № 126	гр	18	20										
мука	гр	15	18										
яйцо	гр	5	6										
вода	гр	4	5										
соль	гр	0,2	0,3										
мука на подпыл	гр	1	1										
картофель	гр	83/50	93/56										
лук репчатый	гр	8/7	9/8										
морковь	гр	8/7	10/8										
масло растительное	гр	2	2										
вода	гр	171	190										
курица тушка	гр	22/15	25/17										
соль	гр	0,2	0,3										
Каша гречневая со сливочным маслом	**330**	**110**	**130**	**4,45**	**5,85**	**4,78**	**6,55**	**25,8**	**33,54**	**148**	**197,37**	**0**	**0**
крупа гречневая	гр	39	46										
масло сливочное 72,5%	гр	5	7										
соль пищевая	гр	0,3	0,3										
Котлета куриная	**322**	**50**	**70**	**3,62**	**4,63**	**5**	**5,56**	**7,08**	**8,15**	**87,8**	**101,16**	**0,5**	**0,62**
котлеты куриные п/ф	гр	75	90										
масло растительное	гр	1	1										
Хлеб ржано-пшеничный		**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**23**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**
Компот из свежих плодов	**390**	**150**	**180**	**0,128**	**0,152**	**0,128**	**0,152**	**11,1**	**13,7**	**46,1**	**56,79**	**4,16**	**4,94**
яблоки	гр	38/32	45/38										
сахарный песок	гр	8	10										

вода	гр	157	188										
Полдник:													
Оладьи со сгущенным молоком	**432**	**70/10**	**100/10**	**4,55**	**6,2**	**6,8**	**7,33**	**23**	**28,43**	**171,4**	**204,49**	**0,44**	**0,66**
мука пшеничная	гр	40	57										
яйцо куриное	гр	3	4										
молоко 2,5%	гр	34	48										
дрожжи сухие	гр	1	1										
сахарный песок	гр	1	1										
соль	гр	1	1										
масло растительное	гр	4	5										
сгущенное молоко	гр	10	10										
Плоды или ягоды свежие	**386**	**85**	**85**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**8,33**	**37,74**	**37,74**	**0,1**	**0,1**
фрукт	гр	96/85	96/85										
Чай с сахаром	**411**	**150/8**	**190/10**	**0,2**	**0,2**	**0,05**	**0,05**	**8**	**10**	**31,9**	**41,3**	**0,09**	**0,1**
чай заварка	гр	0,5	0,7										
вода	гр	157	210										
сахарный песок	гр	8	10										
Итого за день:				**33,018**	**42,002**	**36,528**	**44,162**	**159,82**	**201,48**	**1081,69**	**1354,8**	**19,45**	**23,69**

Меню-раскладка ДЕНЬ 2

Наименование	Номер рецептур по сборнику	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 2/Вторник/ 1 неделя													
Завтрак													
Запеканка творожная со сгущенным молоком	**251**	**110/20**	**130/20**	**4,1**	**4,84**	**5,35**	**6,32**	**17,62**	**20,8**	**135,03**	**159,44**	**0,72**	**0,77**
творог 5%	гр	101	119										
манная крупа	гр	10	11										
молоко 2,5%	гр	30	35										
сметана 15%	гр	8	9										
яйцо куриное	гр	6	7										
сахарный песок	гр	10	12										
масло сливочное 72,5%	гр	6	7										
сухари панировочные	гр	6	7										
молоко сгущенное	гр	20	20										
Кофейный напиток с молоком	**414**	**180**	**200**	**2,52**	**2,8**	**2,59**	**2,87**	**13,68**	**15,2**	**87,14**	**96,82**	**1,17**	**1,75**
кофейный напиток	гр	2	3										
сахарный песок	гр	8	10										
молоко 2,5%	гр	75	100										
вода	гр	105	120										
Бутерброд с маслом и сыром	**3**	**55**	**70**	**2,2**	**3,7**	**1,82**	**3,3**	**11,31**	**17,79**	**70,42**	**115,66**	**0,02**	**0,02**
батон	гр	40	50										
масло сливочное 72,5%	гр	5	5										
сыр	гр	10	15										
2-ой завтрак													
Сок	**418**	**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**18**	**60**	**72**	**0**	**0**
сок	гр	150	180										
Обед													
Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)	**41**	**30**	**50**	**0,37**	**0,58**	**3**	**5**	**5,87**	**7**	**51,96**	**75,7**	**1,2**	**2**

морковь свежая	гр	28/21	46/35										
сахарный песок	гр	1	2										
яблоки	гр	7/6	12/10										
масло растительное	гр	4	6										
соль	гр	0,5	0,5										
Салат из припущенной моркови с яблоком(с 1 марта)	**41**	**30**	**50**	**0,37**	**0,58**	**3**	**5**	**5,87**	**7**	**51,96**	**75,7**	**1,2**	**2**
морковь свежая	гр	28/21	46/35										
сахарный песок	гр	1	2										
яблоки	гр	7/6	12/10										
масло растительное	гр	4	6										
соль	гр	0,5	0,5										
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	**63**	**180/10/7**	**200/12/8**	**4,4**	**5,8**	**6,07**	**7,8**	**9,4**	**14,2**	**109,9**	**150,9**	**23**	**25,7**
мясо говядины	гр	22/16	25/19										
свекла	гр	40/29	44/32										
капуста белокочанная	гр	34/28	36/30										
картофель	гр	53/32	61/37										
морковь	гр	12/9	14/11										
лук репчатый	гр	8/7	9/8										
томатная паста	гр	6	7										
сахарный песок	гр	2	2										
соль	гр	1	1										
масло растительное	гр	2	3										
вода	гр	144	160										
сметана 15%	гр	7	8										
Макароны отварные с маслом	**335**	**110**	**130**	**3,65**	**3,68**	**4,06**	**4,13**	**24,4**	**28,38**	**148,74**	**165,41**	**0**	**0**
макаронные изделия	гр	39	45										
масло сливочное	гр	5	7										
соль	гр	0,4	0,5										
Кнели куриные	**329**	**50**	**70**	**4,5**	**4,8**	**2,7**	**3,75**	**6**	**6,41**	**66,3**	**78,59**	**3,6**	**5**

кнели куриные п/ф	гр	60	75										
масло растительное	гр	1	1										
Хлеб ржано-пшеничный		**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**24**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**
Компот из сухофруктов	**394**	**150**	**180**	**0,045**	**0,054**	**0**	**0**	**13,15**	**15,7**	**52,8**	**63,36**	**0,03**	**0,04**
смесь компотная	гр	15	18										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	150	188										
Полдник:													
Ватрушка с повидлом	**441**	**60**	**60**	**8,2**	**8,2**	**9**	**9**	**12**	**12**	**161,8**	**161,8**	**0,25**	**0,25**
Тесто:	**гр**	**50**	**50**										
мука	гр	32	32										
молоко	гр	10	10										
вода	гр	6	6										
соль	гр	1	1										
дрожжи	гр	1	1										
сахарный песок	гр	1	1										
яйцо	гр	1	1										
масло растительное	гр	3	3										
повидло	гр	25	25										
масло растительное	гр	2	2										
мука	гр	3	3										
Плоды и ягоды свежие	**386**	**85**	**85**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**8,33**	**37,74**	**37,74**	**0,1**	**0,1**
фрукт	гр	96/85	96/85										
Чай с сахаром и яблоками	**412**	**150/8/8**	**180/10/10**	**0,22**	**0,23**	**0,054**	**0,055**	**8,1**	**10,14**	**33,85**	**42**	**1,3**	**1,7**
чай заварка	гр	0,5	0,7										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	210										
яблоки	гр	10/8	12/10										
Итого за день:				**33,005**	**39,124**	**35,794**	**43,915**	**159,26**	**197,95**	**1090,41**	**1343,92**	**31,45**	**37,43**

Меню-раскладка ДЕНЬ 3

Наименование	Номер рецептур по сборнику	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 3/Среда/ 1 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	**229**	**150**	**180**	**4,6**	**6,3**	**6**	**8,1**	**15,1**	**19**	**132,8**	**174,1**	**0,9**	**1,1**
яйцо куриное	гр	80	96										
молоко 2,5%	гр	85	102										
масло сливочное 72,5%	гр	5	6										
соль	гр	1	1										
Чай сладкий с молоком	**413**	**160**	**200**	**1,32**	**1,7**	**1,33**	**1,8**	**9,9**	**12,5**	**56,9**	**73**	**0,62**	**0,8**
чай заварка	гр	0,4	0,5										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	120	160										
молоко 2,5%	гр	40	54										
Бутерброд с повидлом	**2**	**50/8/15**	**50/9/15**	**2,88**	**2,98**	**2,5**	**2,6**	**17,25**	**18,3**	**103,02**	**108,52**	**0,07**	**0,1**
батон	гр	50	50										
масло сливочное 72,5%	гр	8	9										
повидло	гр	15	15										
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	**420**	**150**	**180**	**4,35**	**5,2**	**3,75**	**4,5**	**6,3**	**7,56**	**76,35**	**91,54**	**0**	**0**
Обед													
Винегрет овощной	**46**	**30**	**50**	**0,43**	**0,6**	**2,01**	**2,8**	**2,63**	**3,65**	**30,5**	**42,4**	**2,89**	**4**
картофель	гр	20/12	32/19										
морковь	гр	4/3	8/6										
свекла	гр	7/5	12/9										
лук репчатый	гр	5/4	7/6										
огурцы соленые	гр	6/5	11/9										
масло растительное	гр	3	5										
соль	гр	0,5	0,5										

Суп картофельный с вермишелью с курицей со сметаной	**88**	**180/10/7**	**200/12/8**	**4,25**	**4,72**	**5,75**	**6,3**	**10,17**	**11,3**	**109,43**	**120,78**	**12,87**	**14,3**
курица тушка	гр	22/15	25/17										
картофель	гр	100/60	108/65										
лук репчатый	гр	4/3	4/3										
морковь	гр	9/7	11/8										
масло растительное	гр	2	2										
вода	гр	126	140										
соль	гр	1	1										
вермишель	гр	9	10										
сметана	гр	7	8										
Картофельное пюре	**339**	**120**	**130**	**2,62**	**2,96**	**4,47**	**4,72**	**32**	**34,6**	**178,71**	**192,72**	**18,2**	**20,7**
Картофель	гр	180/108	195/117										
молоко 2,5%	гр	19	21										
масло сливочное 72,5%	гр	4	5										
соль пищевая	гр	0,3	0,4										
Биточки рыбные запеченные	**271**	**50**	**70**	**5,5**	**6,3**	**4**	**5,13**	**3,9**	**5,46**	**73,6**	**93,21**	**1,8**	**2,36**
биточки рыбные из минтая п/ф	гр	75	90										
масло растительное	гр	1	1										
Хлеб ржано-пшеничный		**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**24**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**
Компот из свежих плодов	**390**	**150**	**180**	**0,128**	**0,152**	**0,128**	**0,152**	**11,1**	**13,7**	**46,1**	**56,79**	**4,16**	**4,94**
яблоки	гр	38/32	45/38										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	188										
Полдник:													
Кондитерское изделие		**25**	**50**	**1,9**	**3,8**	**3,78**	**4,98**	**16,65**	**33,3**	**108,2**	**193,22**	**0,13**	**0,26**
вафли или печенье или пряник	гр	25	50										
Плоды или ягоды свежие	**386**	**85**	**85**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**8,33**	**37,74**	**37,74**	**0,1**	**0,1**
фрукт	гр	96/85	96/85										
Чай с сахаром и лимоном	**412**	**150/8/3**	**185/10/4**	**0,22**	**0,23**	**0,054**	**0,055**	**8,1**	**10,14**	**33,85**	**42**	**1,3**	**1,7**

чай заварка	гр	0,5	0,7										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	210										
лимон	гр	4/3	5/4										
Итого за день:				**30,998**	**39,382**	**34,922**	**42,827**	**155,83**	**201,84**	**1061,93**	**1350,52**	**43,1**	**50,46**

Меню-раскладка ДЕНЬ 4

Наименование	Номер рецептур по сборнику	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 4/Четверг/ 1 неделя													
Завтрак													
Каша манная молочная со сливочным маслом	**199**	**150**	**190**	**4,83**	**6,12**	**5,1**	**6,65**	**12,63**	**16,54**	**115,7**	**150,49**	**1,79**	**2,14**
молоко 2,5%	гр	125	158										
вода	гр	18	23										
масло сливочное 72,5%	гр	5	7										
соль	гр	1	1										
сахарный песок	гр	5	7										
крупа манная	гр	15	19										
Какао с молоком	**416**	**180**	**200**	**3,06**	**4,08**	**2,96**	**3,94**	**12,47**	**16,6**	**87,6**	**116,8**	**0**	**0**
какао порошок	гр	2	2										
сахарный песок	гр	8	10										
молоко 2,5%	гр	92	122										
вода	гр	78	87										
Бутерброд с сыром	**1**	**50/10**	**50/10**	**0,43**	**0,43**	**0,9**	**0,9**	**16,52**	**16,52**	**75,9**	**75,9**	**0**	**0**
батон	гр	50	50										
сыр	гр	10	10										
2-ой завтрак													
Сок	**418**	**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**18**	**60**	**72**	**0**	**0**
Обед													
Салат из свежих огурцов	**13**	**30**	**50**	**0,21**	**0,36**	**3,01**	**5,3**	**0,69**	**1,4**	**30,9**	**51,4**	**2,7**	**4,5**
огурцы свежие	гр	32/28	53/47										
масло растительное	гр	2	3										
соль	гр	0,4	0,5										

Щи из свежей капусты на мкб со сметаной	**73**	**180/10/7**	**200/12/8**	**4,18**	**5,75**	**6,09**	**7,89**	**6,8**	**12**	**98,73**	**142,01**	**21,8**	**33,2**
мясо говядины	гр	22/16	25/19										
капуста белокочанная	гр	55/44	61/49										
картофель	гр	73/44	81/49										
морковь	гр	11/9	12/10										
лук репчатый	гр	9/7	10/8										
вода	гр	144	160										
томатная паста	гр	2	2										
масло растительное	гр	2	3										
соль	гр	1	1										
сметана 15%	гр	7	8										
Курица тушеная в соусе с картофелем и овощами	**319**	**150**	**180**	**8,4**	**9,3**	**7,22**	**7,41**	**37,9**	**46,6**	**250,18**	**290,29**	**0,22**	**0,25**
грудка куриная	гр	56/41	68/50										
сметана	гр	8	9										
вода	гр	21	25										
соль	гр	1	1										
мука	гр	3	3										
картофель	гр	123/80	150/98										
морковь	гр	41/31	50/38										
лук репчатый	гр	20/17	28/21										
масло растительное	гр	4	5										
Хлеб ржано-пшеничный		**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**24**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**
Кисель	**400**	**150**	**200**	**0**	**0**	**0**	**0**	**8**	**10**	**31,9**	**41,3**	**0,09**	**0,1**
кисель концентрат	гр	18	24										
Полдник:													
Пирожок печеный с мясом	**437**	**60**	**60**	**8,7**	**8,7**	**10,3**	**10,3**	**19**	**19**	**203,5**	**203,5**	**0,73**	**0,73**
тесто:	**гр**	**50**	**50**										
мука	гр	32	32										
молоко	гр	10	10										
вода	гр	6	6										
масло растительное	гр	3	3										

соль	гр	1	1										
дрожжи	гр	1	1										
сахарный песок	гр	1	1										
яйцо	гр	1	1										
фарш говяжий	гр	20	20										
лук репчатый	гр	7/6	7/6										
масло растительное	гр	2	2										
соль	гр	1	1										
мука	гр	3	3										
масло растительное	гр	2	2										
Плоды или ягоды свежие	**386**	**85**	**85**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**8,33**	**37,74**	**37,74**	**0,1**	**0,1**
фрукт	гр	96/85	96/85										
Чай с сахаром	**411**	**150/8**	**190/10**	**0,2**	**0,2**	**0,05**	**0,05**	**8**	**10**	**31,9**	**41,3**	**0,09**	**0,1**
чай заварка	гр	0,5	0,7										
вода	гр	157	210										
сахарный песок	гр	8	10										
Итого за день:				**32,81**	**39,38**	**36,78**	**44,13**	**159,74**	**198,99**	**1098,78**	**1347,23**	**27,58**	**41,22**

Меню-раскладка ДЕНЬ 5

Наименование	Номер рецептур по сборнику	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 5/Пятница/ 1 неделя													
Завтрак													
Каша молочная пшеничная с маслом	**199**	**150/5/5**	**180/7/7**	**3,6**	**4,8**	**6**	**7,8**	**16,62**	**19,9**	**134,88**	**159,6**	**0**	**0**
молоко 2,5%	гр	125	150										
вода	гр	18	22										
масло сливочное 72,5%	гр	5	7										
соль	гр	1	1										
сахарный песок	гр	5	7										
крупа пшеничная	гр	18	22										
Кофейный напиток с молоком	**414**	**160**	**200**	**2,52**	**2,8**	**2,59**	**2,87**	**13,68**	**15,2**	**87,14**	**96,82**	**1,17**	**1,75**
кофейный напиток	гр	2	3										
сахарный песок	гр	8	10										
молоко 2,5%	гр	75	100										
вода		90	110										
Бутерброд с маслом	**1**	**30/10**	**50/10**	**2,5**	**3,6**	**0,8**	**0,8**	**12,2**	**19,1**	**66**	**98**	**0,06**	**0,1**
батон	гр	30	50										
масло сливочное 72,5%	гр	10	10										
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	**420**	**150**	**180**	**4,35**	**5,2**	**3,75**	**4,5**	**6,3**	**7,56**	**76,35**	**91,54**	**0**	**0**
Обед													
Салат из моркови (до 1 марта)	**42**	**30**	**50**	**0,95**	**1,58**	**4**	**5,5**	**0,6**	**1**	**42,2**	**59,82**	**1,46**	**2,25**
морковь свежая	гр	37/28	60/45										
сахарный песок	гр	1	2										
масло растительное	гр	3	5										
соль	гр	0,4	0,5										

Салат из припущенной моркови (после 1 марта)	**42**	**30**	**50**	**0,95**	**1,58**	**4**	**5,5**	**0,6**	**1**	**42,2**	**59,82**	**1,46**	**2,25**
морковь свежая	гр	37/28	60/45										
сахарный песок	гр	1	2										
масло растительное	гр	3	5										
соль	гр	0,4	0,5										
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	**87**	**180/10**	**200/12**	**5,48**	**6,11**	**4,87**	**5,41**	**11,87**	**13,2**	**117,31**	**125,93**	**6,8**	**9,1**
мясо говядины на кости	гр	22/16	25/19										
горох	гр	18	20										
картофель	гр	100/60	111/67										
лук репчатый	гр	8/7	9/8										
морковь	гр	12/9	13/10										
масло растительное	гр	3	3										
вода	гр	130	145										
соль пищевая	гр	1	1										
Макаронник с мясом	**309**	**150**	**180**	**6,48**	**8**	**7,3**	**9,6**	**33,2**	**41,96**	**224,42**	**286,24**	**1,2**	**1,5**
мясо говядины	гр	89/66	107/79										
масло сливочное	гр	2	3										
макаронные изделия	гр	40/115	48/137										
лук репчатый	гр	15/13	18/15										
масло сливочное	гр	2	3										
яйцо	гр	4	5										
сухари панировочные	гр	4	5										
соль	гр	2	3										
масло сливочное	гр	4	4										
Хлеб ржано-пшеничный		**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**24**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**
Компот из сухофруктов	**394**	**150**	**180**	**0,045**	**0,054**	**0**	**0**	**13,15**	**15,7**	**52,8**	**63,36**	**0,03**	**0,04**
смесь компотная	гр	15	18										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	150	188										

Полдник:													
Сырники из творога	**245**	**50/10**	**80/20**	**4,3**	**6**	**6,8**	**8,9**	**19,6**	**31**	**141,84**	**228,1**	**0,22**	**0,36**
творог	гр	51/50	82/80										
мука	гр	6	10										
сахарный песок	гр	5	8										
соль	гр	0,5	0,6										
яйцо куриное	гр	2	3										
масло растительное	гр	2	4										
молоко сгущенное	гр	10	20										
Чай с сахаром и яблоками	**412**	**150/8/8**	**180/10/10**	**0,22**	**0,23**	**0,054**	**0,055**	**8,1**	**10,14**	**33,85**	**42**	**1,3**	**1,7**
чай заварка	гр	0,5	0,7										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	210										
яблоки	гр	10/8	12/10										
Итого за день:				**32,905**	**42,474**	**36,974**	**46,785**	**149,72**	**198,76**	**1051,52**	**1375,91**	**12,3**	**16,9**

Меню-раскладка ДЕНЬ 6

Наименование	Номер рецептур по сборнику	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 6/Понедельник/ 2 неделя													
Завтрак													
Суп молочный с клецками	**105**	**150**	**180**	**4,9**	**5,9**	**6,2**	**7,43**	**19**	**24**	**151,4**	**186,47**	**1,22**	**1,46**
молоко	гр	109	125										
вода	гр	55	63										
масло сливочное	гр	2	3										
сахарный песок	гр	1	1										
соль	гр	1	1										
	гр												
Клецки:	гр	23	28										
мука	гр	12	14										
масло сливочное	гр	2	3										
яйцо	гр	6	7										
вода	гр	2	3										
соль	гр	1	1										
Чай сладкий с молоком	**413**	**160**	**200**	**1,32**	**1,7**	**1,33**	**1,8**	**9,9**	**12,5**	**56,9**	**73**	**0,62**	**0,8**
чай заварка	гр	0,4	0,5										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	120	160										
молоко 2,5%	гр	40	54										
Бутерброд с маслом и сыром	**3**	**55**	**70**	**2,2**	**3,7**	**1,82**	**3,3**	**11,31**	**17,79**	**70,42**	**115,66**	**0,02**	**0,02**
батон	гр	40	50										
масло сливочное 72,5%	гр	5	5										
сыр	гр	10	15										
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	**420**	**150**	**180**	**4,35**	**5,2**	**3,75**	**4,5**	**6,3**	**7,56**	**76,35**	**91,54**	**0**	**0**

Обед													
Салат из отварной свеклы	**34**	**30**	**50**	**0,21**	**0,36**	**1,82**	**3,37**	**0,69**	**1,16**	**20**	**36,5**	**2,7**	**4,5**
свекла	гр	41/30	65/48										
масло растительное	гр	3	5										
соль	гр	0,4	0,5										
Суп картофельный с крупой (пшенный) с курицей со сметаной	**86**	**180/10/7**	**200/12/8**	**4,03**	**5,1**	**3,6**	**4,5**	**24,3**	**26,2**	**145,72**	**165,7**	**7,87**	**8,82**
курица тушка	гр	22/15	25/17										
картофель	гр	76/46	82/50										
лук репчатый	гр	4/3	5/4										
морковь	гр	9/7	10/8										
крупа пшено	гр	10	12										
масло растительное	гр	2	3										
вода	гр	180	200										
соль	гр	1	1										
сметана 15%	гр	7	8										
Рис отварной с маслом	**332**	**110**	**130**	**4,5**	**5,32**	**6**	**7,4**	**13,8**	**16,3**	**127,2**	**153,08**	**0,95**	**1,1**
крупа рисовая	гр	38	45										
масло сливочное	гр	5	6										
соль	гр	1	1										
Гуляш из отварного мяса	**293**	**35/25**	**40/35**	**3,1**	**3,3**	**3,38**	**4,8**	**10,1**	**10,15**	**83,22**	**97**	**0,4**	**0,6**
говядина на кости	гр	77/57	88/65										
лук репчатый	гр	7/5	12/10										
масло сливочное 72,5%	гр	3	4										
мука	гр	2	3										
соль	гр	0,5	0,5										
морковь	гр	14/12	16/14										
вода	гр	23	26										
Хлеб ржано-пшеничный		**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**24**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**
Компот из свежих яблок	**390**	**150**	**180**	**0,128**	**0,152**	**0,128**	**0,152**	**11,1**	**13,7**	**46,1**	**56,79**	**4,16**	**4,94**

яблоки	гр	38/32	45/38										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	188										
Полдник:													
Кондитерское изделие		**25**	**50**	**2,2**	**3,55**	**3,8**	**7,55**	**10,77**	**21,55**	**86,08**	**168,35**	**0,13**	**0,26**
вафли или печенье или пряник	гр	25	50										
Плоды или ягоды свежие	**386**	**85**	**85**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**8,33**	**37,74**	**37,74**	**0,1**	**0,1**
фрукт	гр	96/85	96/85										
Чай с сахаром и лимоном	**412**	**150/8/3**	**185/10/4**	**0,22**	**0,23**	**0,054**	**0,055**	**8,1**	**10,14**	**33,85**	**42**	**1,3**	**1,7**
чай заварка	гр	0,5	0,7										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	210										
лимон	гр	4/3	5/4										
Итого за день:				**29,958**	**38,952**	**33,53**	**46,547**	**148,1**	**193,38**	**1009,71**	**1348,33**	**18,58**	**23,3**

Меню-раскладка ДЕНЬ 7

Наименование	Номер рецептур по сборнику	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 7/Вторник/ 2 неделя													
Завтрак													
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	**199**	**150/5/5**	**180/7/7**	**3,8**	**4,2**	**4**	**5,1**	**12,05**	**14,2**	**99,4**	**119,5**	**1,52**	**1,75**
молоко 2,5%	гр	125	150										
вода	гр	18	22										
масло сливочное 72,5%	гр	5	7										
соль	гр	1	1										
сахарный песок	гр	5	7										
хлопья овсянные "Геркулес"	гр	19	22										
Какао с молоком	**416**	**160**	**200**	**3,06**	**4,08**	**2,96**	**3,94**	**12,47**	**16,6**	**87,6**	**116,8**	**0**	**0**
какао порошок	гр	2	2										
сахарный песок	гр	8	10										
молоко 2,5%	гр	92	122										
вода	гр	65	87										
Бутерброд с повидлом	**2**	**50**	**75**	**1,92**	**2,82**	**2,5**	**3,48**	**17,8**	**23,3**	**101,38**	**135,8**	**0,07**	**0,1**
батон	гр	30	50										
масло сливочное 72,5%	гр	5	5										
повидло	гр	15	20										
2-ой завтрак													
Сок	**418**	**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**18**	**60**	**72**	**0**	**0**
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)	**21**	**30**	**50**	**0,22**	**0,4**	**0,03**	**0,05**	**0,78**	**1,3**	**4,35**	**7,25**	**3**	**5**
капуста белокочанная	гр	30/24	50/40										

морковь свежая	гр	6/5	9/7										
масло растительное	гр	3	5										
сахарный песок	гр	1	2										
соль	гр	0,5	0,5										
Огурцы свежие (с 1 марта)	**13**	**30**	**50**	**0,22**	**0,4**	**0,03**	**0,05**	**0,78**	**1,3**	**4,35**	**7,25**	**3**	**5**
огурцы свежие	гр	33/30	53/50										
соль	гр	0,5	0,5										
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной	**86**	**180/10/7**	**200/12/8**	**5,52**	**6,13**	**9,45**	**11,8**	**8,41**	**9,34**	**140,77**	**168,08**	**21,06**	**23,4**
мясо говядины	гр	22/16	25/19										
картофель	гр	100/60	112/67										
лук репчатый	гр	6/5	7/6										
морковь	гр	10/8	11/9										
крупа гречневая	гр	9	10										
масло растительное	гр	3	3										
вода	гр	180	200										
соль	гр	1	1										
сметана 15%	гр	7	8										
Картофель тушенный	**144**	**120**	**150**	**2,42**	**2,66**	**5,1**	**6,5**	**26,3**	**31,08**	**160,78**	**193,,46**	**20,9**	**27,7**
картофель	гр	185/111	229/137										
морковь	гр	8/6	9/7										
лук репчатый	гр	7/6	8/7										
масло сливочное	гр	3	4										
соль	гр	1	1										
вода	гр	18	23										
Тефтели рыбные с сметанным соусом	**277**	**50/10**	**70/10**	**4,6**	**5,3**	**1,8**	**2,1**	**3,2**	**3,7**	**47,4**	**54,9**	**0,88**	**1,3**
тефтели рыбные из минтая п/ф	гр	1*60	1*75										
масло растительное	гр	1	1										
Соус:	гр	10	10										
сметана	гр	3	3										

соль	гр	0,2	0,2										
вода	гр	7	7										
мука	гр	1	1										
Хлеб ржано-пшеничный		**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**24**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**
Кисель	**400**	**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15,7**	**19,2**	**62,9**	**76,9**	**3,8**	**4,5**
кисель концентрат	гр	18	24										
Полдник:													
Сдоба обыкновенная	**449**	**50**	**60**	**6,1**	**8,32**	**7,6**	**10,25**	**11,57**	**13,9**	**139,08**	**181,13**	**0,13**	**0,16**
тесто:	гр	50	60										
мука	гр	33	40										
молоко 2,5%	гр	11	13										
вода	гр	5	6										
масло растительное	гр	4	5										
соль пищевая	гр	1	1										
дрожжи сухие	гр	1	1										
сахарный песок	гр	1	1										
яйцо куриное	гр	2	2										
сахарный песок	гр	4	5										
масло растительное	гр	2	2										
для смазки и раскатки:	гр												
мука	гр	2	2										
масло растительное	гр	1	1										
Плоды или ягоды свежие	**386**	**85**	**85**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**8,33**	**37,74**	**37,74**	**0,1**	**0,1**
фрукт	гр	96/85	96/85										
Чай с сахаром	**411**	**150/8**	**190/10**	**0,2**	**0,2**	**0,05**	**0,05**	**8**	**10**	**31,9**	**41,3**	**0,1**	**0,1**
чай заварка	гр	0,5	0,7										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	210										

Итого за день:				**30,64**	**38,55**	**34,64**	**44,96**	**154,01**	**192,95**	**1048,03**	**1329,36**	**51,62**	**64,21**

Наименование	Номер рецептур по сборнику	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 8/Среда/ 2 неделя													
Завтрак													
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	**199**	**130/5/5**	**180/7/7**	**3,02**	**4,2**	**6,4**	**8,2**	**12,96**	**17,94**	**121,52**	**162,36**	**1,62**	**1,95**
молоко 2,5%	гр	108	150										
вода	гр	16	22										
масло сливочное 72,5%	гр	5	7										
соль пищевая	гр	1	1										
сахарный песок	гр	5	7										
крупа рисовая	гр	9	12										
пшено	гр	9	12										
Кофейный напиток с молоком	**414**	**160**	**200**	**2,52**	**2,8**	**2,59**	**2,87**	**13,68**	**15,2**	**87,14**	**96,82**	**1,17**	**1,75**
кофейный напиток	гр	2	3										
сахарный песок	гр	8	10										
молоко 2,5%	гр	75	100										
Бутерброд с маслом	**1**	**40/10**	**50/10**	**2,5**	**3,6**	**0,8**	**0,8**	**12,2**	**19,1**	**66**	**98**	**0,06**	**0,1**
батон	гр	40	50										
масло сливочное 72,5%	гр	10	10										
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	**420**	**150**	**180**	**4,35**	**5,2**	**3,75**	**4,5**	**6,3**	**7,56**	**76,35**	**91,54**	**0**	**0**
Обед													
Салат картофельный с солеными огурцами	**23**	**30**	**50**	**0,21**	**0,36**	**3,01**	**6**	**0,69**	**1,16**	**30,9**	**60,08**	**2,7**	**4,5**
картофель	гр	20/12	33/20										
огурцы соленые	гр	7/6	12/10										
лук репчатый	гр	4/3	6/5										
яйцо	гр	3	5										

морковь	гр	4/3	7/5										
масло растительное	гр	3	5										
соль	гр	1	1										
Суп крестьянский на мкб со сметаной	**98**	**180/10/7**	**190/12/8**	**5,32**	**6,2**	**2,8**	**2,8**	**15,8**	**17**	**109,68**	**118**	**12,1**	**16**
мясо говядина на кости	гр	22/16	25/19										
картофель	гр	100/60	105/63										
морковь	гр	11/9	11/9										
лук репчатый	гр	17/14	17/14										
крупа перловая	гр	9	10										
масло растительное	гр	2	2										
вода	гр	135	143										
соль	гр	1	1										
сметана 15%	гр	7	8										
Макароны отварные со сливочным маслом	**335**	**110**	**130**	**3,65**	**3,68**	**4,06**	**4,13**	**24,4**	**28,38**	**148,74**	**165,41**	**0**	**0**
макаронные изделия	гр	39	45										
масло сливочное 72,5%	гр	5	7										
соль	гр	0,4	0,5										
Котлета из говядины	**299**	**50**	**70**	**4,1**	**5,1**	**5,58**	**7,9**	**6,7**	**11,24**	**93,42**	**136,46**	**0,4**	**0,6**
котлеты п/ф	гр	75	90										
масло растительное	гр	1	1										
Хлеб ржано-пшеничный		**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**24**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**
Компот из свежих плодов	**390**	**150**	**180**	**0,128**	**0,152**	**0,128**	**0,152**	**11,1**	**13,7**	**46,1**	**56,79**	**4,16**	**4,94**
яблоки	гр	38/32	45/38										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	188										
Полдник:													
Сок	**418**	**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**18**	**60**	**72**	**0**	**0**
Плоды или ягоды свежие	**386**	**85**	**85**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**8,33**	**37,74**	**37,74**	**0,1**	**0,1**

фрукт	гр	96/85	96/85										
Пирожок печеный с картофелем	**406**	**60**	**60**	**4,9**	**4,9**	**6,3**	**6,3**	**13,1**	**13,1**	**128,7**	**128,7**	**4,2**	**4,2**
тесто:	**гр**	**40**	**40**										
мука	гр	31	31										
молоко 2,5%	гр	9	9										
вода	гр	5	5										
масло растительное	гр	2	2										
соль	гр	1	1										
дрожжи сухие	гр	1	1										
сахарный песок	гр	1	1										
яйцо куриное	гр	2	2										
фарш картофельный с луком:	гр	30	30										
картофель	гр	43/26	43/26										
соль	гр	0,1	0,1										
лук репчатый	гр	8/7	8/7										
масло сливочное 72,5%	гр	1	1										
для смазки и раскатки:	гр												
мука	гр	2	2										
масло растительное	гр	1	1										
Итого за день:				**33,03**	**40,632**	**36,568**	**45,04**	**154,66**	**194,71**	**1081,02**	**1348,4**	**26,57**	**34,24**

Меню-раскладка ДЕНЬ 9

Наименование	Номер рецептур по сборнику	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 9/Четверг/ 2 неделя													
Завтрак													
Пудинг из творога	**249**	**130**	**150**	**5**	**5,74**	**5,97**	**7,08**	**18,58**	**20,29**	**148,05**	**167,84**	**0,72**	**0,77**
творог	гр	84	99										
крупа манная	гр	9	11										
яйцо куриное	гр	10	12										
сахарный песок	гр	9	11										
масло сливочное 72,5%	гр	5	6										
сухари панировочные	гр	4	5										
сметана 15%	гр	10	11										
сгущенное молоко	гр	20	20										
Чай сладкий с молоком	**413**	**180**	**200**	**1,32**	**1,7**	**1,33**	**1,8**	**9,9**	**12,5**	**56,9**	**73**	**0,62**	**0,8**
чай заварка	гр	0,4	0,5										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	140	160										
молоко 2,5%	гр	40	54										
Бутерброд с маслом и сыром	**3**	**55**	**70**	**2,2**	**3,7**	**1,82**	**3,3**	**11,31**	**17,79**	**70,42**	**115,66**	**0,02**	**0,02**
батон	гр	40	50										
масло сливочное 72,5%	гр	5	5										
сыр	гр	10	15										
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	**420**	**150**	**180**	**4,35**	**5,2**	**3,75**	**4,5**	**6,3**	**7,56**	**76,35**	**91,54**	**0**	**0**
Обед													
Салат из моркови (до 1 марта)	**42**	**30**	**50**	**0,95**	**1,58**	**4**	**5,5**	**0,6**	**1**	**42,2**	**59,82**	**1,46**	**2,25**
морковь свежая	гр	37/28	60/45										

фрукт	гр	96/85	96/85										
Пирожок печеный с картофелем	**406**	**60**	**60**	**4,9**	**4,9**	**6,3**	**6,3**	**13,1**	**13,1**	**128,7**	**128,7**	**4,2**	**4,2**
тесто:	**гр**	**40**	**40**										
мука	гр	31	31										
молоко 2,5%	гр	9	9										
вода	гр	5	5										
масло растительное	гр	2	2										
соль	гр	1	1										
дрожжи сухие	гр	1	1										
сахарный песок	гр	1	1										
яйцо куриное	гр	2	2										
фарш картофельный с луком:	гр	30	30										
картофель	гр	43/26	43/26										
соль	гр	0,1	0,1										
лук репчатый	гр	8/7	8/7										
масло сливочное 72,5%	гр	1	1										
для смазки и раскатки:	гр												
мука	гр	2	2										
масло растительное	гр	1	1										
Итого за день:				**33,03**	**40,632**	**36,568**	**45,04**	**154,66**	**194,71**	**1081,02**	**1348,4**	**26,57**	**34,24**

сахарный песок	гр	1	2										
масло растительное	гр	3	5										
соль	гр	0,4	0,5										
Салат из припущенной моркови (после 1 марта)	**42**	**30**	**50**	**0,95**	**1,58**	**4**	**5,5**	**0,6**	**1**	**42,2**	**59,82**	**1,46**	**2,25**
морковь свежая	гр	37/28	60/45										
сахарный песок	гр	1	2										
масло растительное	гр	3	5										
соль	гр	0,4	0,5										
Щи из свежей капусты на мкб со сметаной	**73**	**180/10/7**	**200/12/8**	**4,18**	**5,75**	**6,09**	**7,89**	**6,8**	**12**	**98,73**	**142,01**	**21,8**	**33,2**
мясо говядины	гр	22/16	25/19										
капуста белокочанная	гр	55/44	61/49										
картофель	гр	73/44	81/49										
морковь	гр	11/9	12/10										
лук репчатый	гр	9/7	10/8										
вода	гр	144	160										
томатная паста	гр	2	2										
масло растительное	гр	2	3										
соль	гр	1	1										
сметана 15%	гр	7	8										
Плов из курицы	**321**	**150**	**180**	**7,78**	**8,27**	**6,17**	**7,12**	**36,5**	**42,11**	**232,65**	**265,6**	**1,15**	**1,3**
грудка куриная	гр	48/35	57/42										
крупа рисовая	гр	45	54										
вода	гр	86	103										
масло сливочное	гр	5	6										
лук репчатый	гр	9/8	11/9										
соль	гр	1	1										
морковь	гр	13/10	16/12										
Хлеб ржано-пшеничный		**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**24**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**
Компот из сухофруктов	**394**	**150**	**180**	**0,045**	**0,054**	**0**	**0**	**13,15**	**15,7**	**52,8**	**63,36**	**0,03**	**0,04**

смесь компотная	гр	15	18										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	150	188										
Полдник:													
Кондитерское изделие		**25**	**50**	**1,77**	**3,55**	**5,65**	**8,2**	**10,77**	**21,55**	**124,2**	**174,2**	**0,13**	**0,26**
вафли или печенье или пряник	гр	25	50										
Плоды или ягоды свежие	**386**	**85**	**85**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**8,33**	**37,74**	**37,74**	**0,1**	**0,1**
фрукт	гр	96/85	96/85										
Чай с сахаром и лимоном	**412**	**150/8/3**	**185/10/4**	**0,22**	**0,23**	**0,054**	**0,055**	**8,1**	**10,14**	**33,85**	**42**	**1,3**	**1,7**
чай заварка	гр	0,5	0,7										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	210										
лимон	гр	4/3	5/4										
Итого за день:				**30,615**	**40,214**	**35,984**	**47,135**	**144,74**	**192,97**	**1048,62**	**1357,27**	**27,39**	**40,54**

Меню-раскладка ДЕНЬ 10

Наименование	Номер рецептур по сборнику	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 10/Пятница/ 2 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	**229**	**150**	**180**	**4,6**	**6,3**	**6**	**8,1**	**15,1**	**19**	**132,8**	**174,1**	**0,9**	**1,1**
яйцо куриное	гр	80	96										
молоко 2,5%	гр	85	102										
масло сливочное 72,5%	гр	5	6										
соль	гр	1	1										
Чай сладкий с молоком	**413**	**160**	**200**	**1,32**	**1,7**	**1,33**	**1,8**	**9,9**	**12,5**	**56,9**	**73**	**0,62**	**0,8**
чай заварка	гр	0,4	0,5										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	120	160										
молоко 2,5%	гр	40	54										
Бутерброд с повидлом	**2**	**50/8/15**	**50/9/15**	**2,88**	**2,98**	**2,5**	**2,6**	**17,25**	**18,3**	**103,02**	**108,52**	**0,07**	**0,1**
батон	гр	50	50										
масло сливочное 72,5%	гр	8	9										
повидло	гр	15	15										
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	**420**	**150**	**180**	**4,35**	**5,2**	**3,75**	**4,5**	**6,3**	**7,56**	**76,35**	**91,54**	**0**	**0**
Обед													
Винегрет овощной	**46**	**30**	**50**	**0,43**	**0,6**	**2,01**	**2,8**	**2,63**	**3,65**	**30,5**	**42,4**	**2,89**	**4**
картофель	гр	20/12	32/19										
морковь	гр	4/3	8/6										
свекла	гр	7/5	12/9										
лук репчатый	гр	5/4	7/6										
огурцы соленые	гр	6/5	11/9										
масло растительное	гр	3	5										

Меню-раскладка ДЕНЬ 10

Наименование	Номер рецептур по сборнику	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 10/Пятница/ 2 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	**229**	**150**	**180**	**4,6**	**6,3**	**6**	**8,1**	**15,1**	**19**	**132,8**	**174,1**	**0,9**	**1,1**
яйцо куриное	гр	80	96										
молоко 2,5%	гр	85	102										
масло сливочное 72,5%	гр	5	6										
соль	гр	1	1										
Чай сладкий с молоком	**413**	**160**	**200**	**1,32**	**1,7**	**1,33**	**1,8**	**9,9**	**12,5**	**56,9**	**73**	**0,62**	**0,8**
чай заварка	гр	0,4	0,5										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	120	160										
молоко 2,5%	гр	40	54										
Бутерброд с повидлом	**2**	**50/8/15**	**50/9/15**	**2,88**	**2,98**	**2,5**	**2,6**	**17,25**	**18,3**	**103,02**	**108,52**	**0,07**	**0,1**
батон	гр	50	50										
масло сливочное 72,5%	гр	8	9										
повидло	гр	15	15										
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	**420**	**150**	**180**	**4,35**	**5,2**	**3,75**	**4,5**	**6,3**	**7,56**	**76,35**	**91,54**	**0**	**0**
Обед													
Винегрет овощной	**46**	**30**	**50**	**0,43**	**0,6**	**2,01**	**2,8**	**2,63**	**3,65**	**30,5**	**42,4**	**2,89**	**4**
картофель	гр	20/12	32/19										
морковь	гр	4/3	8/6										
свекла	гр	7/5	12/9										
лук репчатый	гр	5/4	7/6										
огурцы соленые	гр	6/5	11/9										
масло растительное	гр	3	5										

соль	гр	0,5	0,5										
Суп-лапша домашняя с курицей и картофелем	**88**	**180/10**	**200/12**	**4,5**	**4,6**	**4,99**	**6,3**	**15,34**	**15,54**	**124,27**	**137,26**	**9,5**	**10,22**
лапша домашняя № 126	гр	18	20										
мука	гр	15	18										
яйцо	гр	5	6										
вода	гр	4	5										
соль	гр	0,2	0,3										
мука на подпыл	гр	1	1										
картофель	гр	83/50	93/56										
лук репчатый	гр	8/7	9/8										
морковь	гр	8/7	10/8										
масло растительное	гр	2	2										
вода	гр	171	190										
курица тушка	гр	22/15	25/17										
соль	гр	0,2	0,3										
Запеканка картофельная с мясом	**308**	**150**	**180**	**6,6**	**8,7**	**8,3**	**9,6**	**20,4**	**24,6**	**182,7**	**219,6**	**24,8**	**28,5**
мясо говядины	гр	65/48	79/58										
лук репчатый	гр	11/9	13/11										
масло растительное	гр	2	3										
картофель	гр	213/138	254/165										
масло сливочное	гр	3	3										
сухари панировочные	гр	2	2										
соль	гр	2	2										
масло сливочное (подача)	гр	3	3										
Хлеб ржано-пшеничный	гр	**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**24**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**
Кисель	**400**	**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15,7**	**19,2**	**62,9**	**76,9**	**3,8**	**4,5**
кисель концентрат	гр	18	24										
Полдник:													
Оладьи со сгущенным молоком	**432**	**80/10**	**120/10**	**5,4**	**7,45**	**6,8**	**8,8**	**25,1**	**34,12**	**183,2**	**245,48**	**0,44**	**0,66**

соль													
	гр	0,5	0,5										
Суп-лапша домашняя с курицей и картофелем	**88**	**180/10**	**200/12**	**4,5**	**4,6**	**4,99**	**6,3**	**15,34**	**15,54**	**124,27**	**137,26**	**9,5**	**10,22**
лапша домашняя № 126	гр	18	20										
мука	гр	15	18										
яйцо	гр	5	6										
вода	гр	4	5										
соль	гр	0,2	0,3										
мука на подпыл	гр	1	1										
картофель	гр	83/50	93/56										
лук репчатый	гр	8/7	9/8										
морковь	гр	8/7	10/8										
масло растительное	гр	2	2										
вода	гр	171	190										
курица тушка	гр	22/15	25/17										
соль	гр	0,2	0,3										
Запеканка картофельная с мясом	**308**	**150**	**180**	**6,6**	**8,7**	**8,3**	**9,6**	**20,4**	**24,6**	**182,7**	**219,6**	**24,8**	**28,5**
мясо говядины	гр	65/48	79/58										
лук репчатый	гр	11/9	13/11										
масло растительное	гр	2	3										
картофель	гр	213/138	254/165										
масло сливочное	гр	3	3										
сухари панировочные	гр	2	2										
соль	гр	2	2										
масло сливочное (подача)	гр	3	3										
Хлеб ржано-пшеничный	гр	**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**24**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**
Кисель	**400**	**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15,7**	**19,2**	**62,9**	**76,9**	**3,8**	**4,5**
кисель концентрат	гр	18	24										
Полдник:													
Оладьи со сгущенным молоком	**432**	**80/10**	**120/10**	**5,4**	**7,45**	**6,8**	**8,8**	**25,1**	**34,12**	**183,2**	**245,48**	**0,44**	**0,66**

для теста:	гр	95	141										
мука пшеничная	гр	45	68										
яйцо куриное	гр	3	4										
молоко 2,5%	гр	39	58										
дрожжи сухие	гр	1	1										
сахарный песок	гр	1	1										
соль	гр	1	1										
масло растительное	гр	4	6										
сгущенное молоко	гр	10	10										
Плоды или ягоды свежие	**386**	**85**	**85**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**8,33**	**37,74**	**37,74**	**0,1**	
фрукт	гр	96/85	96/85										
Чай с сахаром	**411**	**150/8**	**190/10**	**0,2**	**0,2**	**0,05**	**0,05**	**8**	**10**	**31,9**	**41,3**	**0,09**	
чай заварка	гр	0,5	0,7										
вода	гр	157	210										
сахарный песок	гр	8	10										
Итого за день:				**33,08**	**42,17**	**36,88**	**46,24**	**158,45**	**196,8**	**1097,01**	**1372,34**	**43,27**	

для теста:	гр	95	141										
мука пшеничная	гр	45	68										
яйцо куриное	гр	3	4										
молоко 2,5%	гр	39	58										
дрожжи сухие	гр	1	1										
сахарный песок	гр	1	1										
соль	гр	1	1										
масло растительное	гр	4	6										
сгущенное молоко	гр	10	10										
Плоды или ягоды свежие	**386**	**85**	**85**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**0,34**	**8,33**	**8,33**	**37,74**	**37,74**	**0,1**	**0,1**
фрукт	гр	96/85	96/85										
Чай с сахаром	**411**	**150/8**	**190/10**	**0,2**	**0,2**	**0,05**	**0,05**	**8**	**10**	**31,9**	**41,3**	**0,09**	**0,1**
чай заварка	гр	0,5	0,7										
вода	гр	157	210										
сахарный песок	гр	8	10										
Итого за день:				**33,08**	**42,17**	**36,88**	**46,24**	**158,45**	**196,8**	**1097,01**	**1372,34**	**43,27**	**50,18**