Р. Слободский р. Сметанин Г.

д/с

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													
Суп молочный с крупой (гречневый) с маслом	**101**	**150**	**180**	**5,41**	**6,24**	**5,9**	**7,5**	**16,59**	**20**	**140,69**	**172,56**	**1,62**	**1,95**
молоко 2,5%	гр	125	150										
крупа гречневая	гр	12	14										
вода	гр	45	54										
сахарный песок	гр	2	3										
соль	гр	1	1										
масло сливочное 72,5%	гр	2	3										
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													
Огурцы свежие	**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										
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										
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										
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 говяжьи 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**
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										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	210										
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**
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										
Фрукт	**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 без сахара	**411**	**150**	**200**	**0,15**	**0,15**	**0,03**	**0,05**	**0,03**	**0,04**	**1,05**	**1,4**	**0,075**	**0,1**
чай заварка	гр	0,5	0,7										
вода	гр	157	210										
Итого за день:				**33,05**	**42,47**	**36,98**	**47,24**	**153,32**	**198,52**	**1075,59**	**1388,65**	**46,985**	**55,01**

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 белокочанной капусты (до 1 марта)	**21**	**30**	**50**	**0,17**	**0,8**	**3,8**	**5**	**1,58**	**4,8**	**41,2**	**68**	**11**	**18,3**

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										
Салат овощной с яблоками (после 1 марта)	**19**	**30**	**50**	**0,17**	**0,8**	**3,8**	**5**	**1,58**	**4,8**	**41,2**	**68**	**11**	**18,3**
картофель	гр	15/9	25/15										
огурцы свежие	гр	10/8	17/14										
яблоки	гр	8/7	13/11										
горошек зеленый консервированный	гр	5	8										
масло растительное	гр	2	3										
соль	гр	0,5	0,5										
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	**82**	**180/10/7**	**200/12/8**	**5,32**	**6,9**	**3,26**	**3,75**	**16,28**	**17,14**	**115,74**	**145,01**	**12,1**	**16**
говядина на кости	гр	22/16	25/19										
картофель	гр	90/54	100/60										
крупа перловая	гр	3	4										
морковь	гр	8/6	9/7										
лук репчатый	гр	4/3	5/4										
огурцы соленые	гр	10/9	11/10										
масло растительное	гр	2	3										
томатная паста	гр	2	3										
соль	гр	1	1										
вода	гр	135	150										
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**	**3,8**	**4,3**	**5,27**	**6,6**	**3,21**	**4,5**	**75,47**	**94,6**	**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:													
Кисломолочный продукт	**420**	**150**	**180**	**4,35**	**5,2**	**3,75**	**4,5**	**6,3**	**7,56**	**76,35**	**91,54**	**0**	**0**
Фрукт	**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										
Кондитерское изделие		**25**	**50**	**1,9**	**3,8**	**3,78**	**7,55**	**10,77**	**21,55**	**84,7**	**169,35**	**0,13**	**0,26**
Итого за день:				**30,855**	**40,514**	**34,83**	**45,71**	**156,03**	**203,75**	**1060,06**	**1403,43**	**28,93**	**42,34**

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													
Каша манная молочная со сливочным маслом	**199**	**150**	**180**	**4,83**	**5,8**	**5,1**	**6,3**	**12,63**	**15,2**	**115,7**	**140,7**	**1,79**	**2,14**
молоко 2,5%	гр	125	150										
масло сливочное 72,5%	гр	5	7										
соль	гр	1	1										
сахарный песок	гр	5	7										
крупа манная	гр	15	18										
вода	гр	18	22										
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**	**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													
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 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(после 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										
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и 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**
Фрикадельки мясные	**гр**	**10**	**12**										
мясо говядины	гр	19/14	22/16										
лук репчатый	гр	2/1	3/2										
яйцо куриное	гр	1	1										
соль	гр	0,2	0,2										
вода	гр	180	200										
капуста свежая 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										
томатная паста	гр	2	2										
масло растительное	гр	2	3										
соль	гр	1	1										
сметана 15%	гр	7	8										
Плов из говядины	**321**	**150**	**190**	**8,22**	**9,16**	**6,7**	**7,5**	**27,8**	**34,1**	**204,38**	**240,54**	**0,95**	**1,1**
мясо говядина	гр	67/49	84/62										
крупа рисовая	гр	37	46										
лук репчатый	гр	7/6	8/7										
морковь	гр	9/7	13/10										
масло сливочное	гр	6	8										
соль	гр	1	1										
вода	гр	98	125										

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 яблок и изюма	**390**	**150**	**180**	**0,2**	**0,25**	**0,05**	**0,07**	**14,6**	**18,4**	**59,8**	**75,4**	**1,8**	**2,4**
яблоки	гр	22/18	26/22										
изюм	гр	4	5										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	152	182										
Полдник:													
Булочка домашняя	**452**	**50**	**60**	**4,7**	**6,3**	**6,55**	**8,8**	**17,01**	**20,4**	**145,79**	**186**	**0,15**	**0,15**
мука	гр	34	40										
молоко 2,5%	гр	10	12										
вода	гр	6	7										
масло растительное	гр	5	6										
соль	гр	1	1										
дрожжи сухие	гр	1	1										
сахарный песок	гр	5	6										
яйцо куриное	гр	2	2										
для смазки и раскатки:	гр												
мука	гр	2	2										
масло растительное	гр	1	1										
Фрукт	**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										
Кисель	**411**	**150**	**200**	**0**	**0**	**0**	**0**	**8**	**10**	**31,9**	**41,3**	**0,09**	**0,1**
кисель концентрат	гр	18	24										
вода	гр	150	180										
Итого за день:				**32,89**	**42**	**36,22**	**47,03**	**149,44**	**192,79**	**1055,36**	**1364,23**	**28,63**	**42,19**

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													
Омлет натуральный со сливочным маслом	**229**	**130**	**150**	**4,6**	**6,3**	**6**	**8,1**	**15,1**	**19**	**132,8**	**174,1**	**0,9**	**1,1**
яйцо куриное	гр	68	80										
молоко 2,5%	гр	71	85										
масло сливочное 72,5%	гр	6	8										
соль	гр	1	1										
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**	**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													
Сок	**418**	**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**18**	**60**	**72**	**0**	**0**
Обед													
Салат из свежих огурцов	**15**	**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										
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										
Рыба запеченная с картофелем	**264**	**150**	**180**	**8,5**	**10,03**	**8,2**	**8,9**	**23,1**	**28,4**	**200,2**	**233,82**	**11,6**	**14**
рыба минтай	гр	97/83	121/103										
картофель	гр	83/50	100/60										
соль	гр	1	1										
масло сливочное 72,5%	гр	3	4										
молоко 2,5%	гр	15	18										
масло сливочное 72,5%	гр	2	3										
мука	гр	2	3										
вода	гр	15	18										
сахарный песок	гр	1	1										
соль	гр	1	1										
сухари панировочные	гр	3	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**
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										
Полдник:													
Кондитерское изделие		**25**	**50**	**1,77**	**3,55**	**5,65**	**11,3**	**10,77**	**21,55**	**124,2**	**248,5**	**0,13**	**0,26**
Кисломолочный продукт	**420**	**180**	**180**	**5,2**	**5,2**	**4,5**	**4,5**	**7,65**	**7,65**	**91,54**	**91,54**	**0**	**0**
Итого за день:				**30,39**	**39,4**	**34,974**	**47,15**	**144,71**	**189,38**	**1037,49**	**1390,36**	**24,56**	**30,48**

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	33	40										
Напиток кофейный	**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 "Витаминный" (до 1 марта)	**21**	**30**	**50**	**0,21**	**0,36**	**3,01**	**6**	**0,69**	**1,16**	**30,9**	**60,08**	**2,7**	**4,5**
капуста свежая белокочанная	гр	18/14	30/24										
морковь свежая	гр	7/5	10/7										
яблоки	гр	10/8	16/13										

сахарный песок	гр	2	3										
масло растительное	гр	3	5										
соль	гр	0,5	0,5										
Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	**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 куриное	гр	3	5										
морковь	гр	4/3	7/5										
масло растительное	гр	3	5										
соль пищевая	гр	0,5	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	14	15										
картофель	гр	100/60	111/67										
лук репчатый	гр	8/6	9/7										
морковь	гр	9/7	10/8										
масло растительное	гр	2	3										
вода	гр	130	145										
соль пищевая	гр	1	1										
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										
Птица, тушенная в соусе	**290**	**35/25**	**40/40**	**2,44**	**2,75**	**4,86**	**6,4**	**4,8**	**5,11**	**72,7**	**89,04**	**4,3**	**5,4**
грудка куриная	гр	73/55	80/60										
сметана 15%	гр	6	10										

вода	гр	19	30										
мука	гр	2	3										
масло сливочное	гр	2	3										
соль	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:													
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										
Фрукт	**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 без сахара	**411**	**150**	**200**	**0,15**	**0,2**	**0,03**	**0,05**	**0,03**	**0,04**	**1,05**	**1,4**	**0,075**	**0,1**
чай заварка	гр	0,5	0,5										
вода	гр	157	210										
Итого за день:				**32,845**	**42,164**	**38,64**	**50,97**	**147,47**	**193,84**	**1041,44**	**1373,48**	**15,515**	**21,55**

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													
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										
Чай со сгущенным 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										
вода	гр	163	180										
молоко сгущенное	гр	18	20										
Батон		**40**	**50**	**1,02**	**2,22**	**1,6**	**2,9**	**16,7**	**24**	**85,28**	**130,98**	**0,06**	**0,1**
Сыр	**7**	**10**	**10**	**2,68**	**2,68**	**2,52**	**2,52**			**33,4**	**33,4**	**0,028**	**0,1**
2-ой завтрак													
Сок	**418**	**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**18**	**60**	**72**	**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										
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										
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										
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												
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**
Компот из 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:													
Слойка домашняя	**441**	**60**	**65**	**5,8**	**7,6**	**6,8**	**8,8**	**23,5**	**29,1**	**178,4**	**226**	**0,169**	**0,169**
тесто:	гр	60	65										
мука	гр	39	42										
молоко 2,5%	гр	13	14										
вода	гр	6	7										
масло растительное	гр	4	4										
соль пищевая	гр	1	1										
дрожжи сухие	гр	1	1										
сахарный песок	гр	1	1										
яйцо куриное	гр	2	2										
сахарный песок	гр	5	5										
масло растительное	гр	2	2										
для смазки и раскатки:	гр												
мука	гр	2	2										
масло растительное	гр	1	1										
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:				**29,978**	**38,492**	**33,578**	**42,792**	**155,85**	**199**	**1044,32**	**1335,81**	**50,257**	**58,009**

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 "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	6	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 "Витаминный" (до 1 марта)	**21**	**30**	**50**	**0,21**	**0,36**	**3,01**	**6**	**0,69**	**1,16**	**30,9**	**60,08**	**2,7**	**4,5**
капуста свежая белокочанная	гр	18/14	30/24										
морковь свежая	гр	7/5	10/7										
яблоки	гр	10/8	16/13										
сахарный песок	гр	2	3										

масло растительное	гр	3	5										
соль	гр	0,5	0,5										
Салат из свежих огурцов (после 1 марта)	**15**	**30**	**50**	**0,21**	**0,36**	**3,01**	**6**	**0,69**	**1,16**	**30,9**	**60,08**	**2,7**	**4,5**
огурцы свежие	гр	32/28	53/47										
масло растительное	гр	2	3										
соль	гр	0,4	0,5										
Суп крестьянский на мкб со сметаной	**98**	**180/10/7**	**200/12/8**	**5,32**	**6,9**	**3,26**	**3,75**	**16,28**	**17,14**	**115,74**	**145,01**	**12,1**	**16**
мясо говядина на кости	гр	22/16	25/19										
картофель	гр	100/60	111/67										
морковь	гр	11/9	12/10										
лук репчатый	гр	17/14	18/15										
крупа перловая	гр	9	10										
масло растительное	гр	2	3										
вода	гр	135	150										
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 куриная	**299**	**50**	**70**	**3,62**	**4,63**	**5**	**5,56**	**7,08**	**8,15**	**87,8**	**101,16**	**0,5**	**0,62**
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 фруктов	**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:													
Кисель		**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15,7**	**19,2**	**62,9**	**76,9**	**3,8**	**4,5**
кисель	гр	18	24										
вода	гр	150	180										
Фрукт	**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**	**65**	**4,9**	**5,3**	**6,3**	**8,8**	**13,1**	**17,1**	**128,7**	**168,8**	**4,2**	**4,55**
тесто:	**гр**	**40**	**43**										
мука	гр	31	34										
молоко 2,5%	гр	9	10										
вода	гр	5	6										
масло растительное	гр	2	3										
соль	гр	1	1										
дрожжи сухие	гр	0,5	0,5										
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:				**33,018**	**41,262**	**36,448**	**46,452**	**156,22**	**196,96**	**1084,36**	**1385,11**	**30,47**	**39,11**

Меню-раскладка ДЕНЬ 8

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													
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													
Сок	**418**	**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**18**	**60**	**72**	**0**	**0**
Обед													
Салат из картофеля со свежими огурцами	**24**	**30**	**50**	**0,24**	**0,4**	**1**	**2,6**	**0,78**	**1,56**	**13,08**	**31,24**	**1,29**	**2,17**
картофель	гр	38/23	62/37										

огурцы свежие	гр	6/5	10/8										
лук репчатый	гр	3/2	5/4										
масло растительное	гр	2	3										
Суп-лапша домашняя с курицей	**88**	**180/10**	**200/12**	**4,8**	**6,2**	**4,7**	**5,4**	**16,02**	**17,8**	**125,58**	**144,6**	**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										
лук репчатый	гр	8/7	9/8										
морковь	гр	5/4	6/5										
масло растительное	гр	2	2										
вода	гр	171	190										
курица тушка	гр	22/15	25/17										
соль	гр	0,2	0,3										
Рыба, запеченная в омлете	**263**	**130**	**150**	**7,4**	**8,6**	**10,6**	**12,6**	**23,6**	**27,9**	**219,4**	**259,4**	**0,9**	**1**
рыба минтай	гр	105/90	121/103										
мука	гр	4	5										
яйцо куриное	гр	33	38										
молоко 2,5%	гр	13	15										
масло сливочное 72,5%	гр	4	5										
соль	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:													

Кондитерское изделие		**25**	**50**	**1,9**	**3,8**	**3,78**	**3,78**	**16,65**	**33,3**	**108,2**	**216,5**	**0,13**	**0,26**
Фрукт	**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										
Кисломолочный продукт	**420**	**150**	**180**	**4,35**	**5,2**	**3,75**	**4,5**	**6,3**	**7,56**	**76,35**	**91,54**	**0**	**0**
Итого за день:				**30,055**	**39,834**	**34,1**	**42,75**	**154,02**	**204,73**	**1043,25**	**1397,38**	**13,37**	**15,48**

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													
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	**199**	**150/5/5**	**180/7/7**	**3,6**	**4,3**	**4,2**	**5,04**	**12,01**	**14,4**	**100,24**	**120,16**	**1,45**	**1,89**
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 ячневая	гр	14	19										
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													
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										
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и 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**
вода	гр	180	200										
фрикадельки п/ф	гр	16	19										
масса готовых фрикаделек	**гр**	**10**	**12**										
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										
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	гр	0,3	0,3										
Гуляш из отварного мяса	**293**	**35/25**	**40/35**	**3,1**	**3,3**	**3,38**	**3,4**	**10,1**	**10,15**	**83,22**	**84,4**	**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	гр	**30**	**50**	**2,46**	**4,1**	**0,81**	**1,35**	**14,4**	**24**	**74,73**	**124,5**	**0,06**	**0,1**

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										
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										
Фрукт	**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 без сахара	**411**	**150**	**200**	**0,15**	**0,2**	**0,03**	**0,05**	**0,03**	**0,04**	**1,05**	**1,4**	**0,075**	**0,1**
чай заварка	гр	0,5	0,7										
вода	гр	157	210										
Итого за день:				**33,66**	**44,22**	**37,704**	**48,195**	**149,87**	**197,83**	**1056,59**	**1381,6**	**28,585**	**42,45**

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**	**130**	**150**	**4,6**	**6,3**	**6**	**8,1**	**15,1**	**19**	**132,8**	**174,1**	**0,9**	**1,1**
яйцо куриное	гр	68	80										
молоко 2,5%	гр	71	85										
масло сливочное 72,5%	гр	6	8										
соль	гр	1	1										
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	**1**	**40/8**	**50/8**	**1,6**	**2,2**	**0,64**	**0,64**	**9,8**	**15,5**	**51,36**	**76,56**	**0,06**	**0,1**
батон	гр	40	50										
масло сливочное 72,5%	гр	8	8										
2-ой завтрак													
Сок	**418**	**150**	**180**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**18**	**60**	**72**	**0**	**0**
Обед													
Салат из моркови с яблоками (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 яблоками (после 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										
Суп с клецками с курицей со сметаной	**91**	**180/10/7**	**200/12/8**	**4,77**	**6,2**	**4,08**	**5,1**	**16,02**	**17,8**	**119,88**	**141,9**	**9,5**	**10,22**
курица тушка	гр	22/15	25/17										
картофель	гр	60/36	67/40										
морковь	гр	9/7	10/8										
лук репчатый	гр	9/8	10/9										
масло растительное	гр	2	3										
вода	гр	143	159										
соль	гр	1	1										
сметана 15%	гр	7	8										
клецки:	гр												
яйцо куриное	гр	2	3										
масло сливочное 72,5%	гр	1	2										
вода	гр	1	1										
мука	гр	5	6										
Плов из птицы	**321**	**150**	**190**	**7,6**	**8,7**	**8**	**9,6**	**24,4**	**30,9**	**200**	**244,8**	**4,46**	**4,98**
крупа рисовая	гр	37	46										
курица тушка	гр	67/49	84/62										
лук репчатый	гр	7/6	8/6										
морковь	гр	10/7	13/10										
масло сливочное 72,5%	гр	6	8										
соль пищевая	гр	1	1										
вода	гр	98	125										
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 фруктов	**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**	**1,77**	**3,8**	**5,65**	**11,3**	**10,77**	**21,55**	**124,2**	**216,5**	**0,13**	**0,26**
Фрукт	**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										
Кисломолочный продукт	**420**	**150**	**180**	**4,35**	**5,2**	**3,75**	**4,5**	**6,3**	**7,56**	**76,35**	**91,54**	**0**	0
Итого за день:				**30,508**	**40,372**	**34,988**	**47,15**	**150,77**	**198,54**	**1062,26**	**1379,83**	**21,74**	**25,55**