

Наименование	Брутто	Нетто	Выход 1-3лет	белки, гр	Жиры, гр	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	брутто	нетто	Выход 3-7лет	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак 1</b>														
Каши пшеничная			150	7,4	9,31	226	2,88	200	200	200	7,4	9,31	2,88	226
Молоко	150	150						200	200					
Сахар-песок	3	3						5	5					
Крупа пшено	10	10						16	16					
Масло сливочное	5	5						4	4					
Кофейный напиток			150	4,1	4,7	17,85	127			200	5,49	6,27	23,8	169,3
Молоко	150	150						200	200					
Кофейный напиток	2	2						2,4	2,4					
Сахар-песок	10	10						10	10					
Хлеб пшеничный			40							55				
Масло сливочное	30	30		3,07	0,9	14,94	78,62	40	40		4,09	1,20	19,2	104,82
	4	4						5	5					
<b>Завтрак 2</b>														
Сок			170							170				

Наименование	Брутто	Нетто	Выход 1-3лет	белки, гр	Жиры, гр	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	брутто	нетто	Выход 3-7лет	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
<b>Обед</b>														
<b>Завтрак 2</b>														
Салат из моркови			45	0,55	3,19	2,92	42,58			65	0,79	4,61	4,22	61,50
Морковь	53	45									77	65		
Масло растительное	3	3									5	5		
Сахарный песок	3	3									5	5		
Суп гороховый с зренками			150	6,06	2,74	12,37	49,9				10,74	4,97	21,28	223
Мясо свинина	50	46						60	52					
Картофель	50	28						55	38					
Горох	16	16						20	20					
Лук	10	8						12	10					
Морковь	5	4						7	5					
Масло сливочное	3	3						4	4					
Хлеб пшеничный	30	30						30	30					
Гуляш из отварного мяса			60	9,72	8,94	1,78	126,53			70	11,34	10,4	2,08	147,6
Мясо свинина	50	48						60	58					
Лук	10	8						15	14					
Морковь	10	8						15	14					
Томатная паста	1	1						2	2					
Масло сливочное	3	3						5	5					
Мука пшеничная	2	2						3	3					
Макаронные отварные			120	5,10	7,50	28,50	202,50			170	6,8	10	38	270
Макаронные	30	30						40	40					
Масло сливочное	4	4						5	5					

<b>Компот из сухофруктов</b>													98
Сухофрукты	15	15	150	0,16	0	18,4	72,8	16	16	200	0,24	0	24,6
Сахар	9	9	40	2,64	0,48	13,68	72,4	10	10	50	3,27	0,57	17,07
<b>Хлеб ржаной</b>													90,5
<b>Подник</b>													
Чай	0,5	0,5	150	0,15	0,0	10,50	21,0	0,6	0,6	200	0,20	0,0	14,0
Сахар	10	10	80	7,7	9,1	4,3	137	10	10	100	9,78	11,1	5,93
Омлет	2	2						2	2				
Молоко	25	25						25	25				
Масло сливочное	3	3	30	3,07	0,9	14,94	78,62	3	3	40	4,09	1,20	19,2
<b>Хлеб пшеничный</b>													104,82

День 2

<b>Завтрак 1</b>													
Каши манная	150	150	150	8,2	9,9	31,2	246,8	200	200	200	8,2	9,9	31,2
Молоко	150	150						200	200				
Крупа манная	10	10						20	20				
Сахарный песок	5	5						5	5				
Масло сливочное	6	6	150	4,2	4,8	18	131	5	5	200	4,2	4,8	17,7
<b>Какао</b>													131,25
Какао	2	2						2	2				
Сахар	10	10						10	10				
Молоко	150	150	40					200	200	55			
<b>Хлеб пшеничный</b>													104,82
Хлеб пшеничный	30	30		3,07	0,9	14,94	78,62	40	40		4,09	1,20	19,2
Масло сливочное	4	4		2,28	2,94	0	35,97	5	5		3,42	4,41	0
<b>Завтрак 2</b>													53,95

Завтрак 2

<b>Фрукты</b>													
<b>Обед</b>													
<b>Салат из свежих огурцов и помидор</b>													38,26
Помидоры свежие	30	25	40	0,38	2,05	1,23	26,5	40	35	60	0,58	3,08	1,85
Огурцы свежие	20	15						30	25				
Масло растительное	2	2	150	1,72	4,69	9,28	104	3	3	200	2,16	5,88	12,85
<b>Рассольник</b>													127,49
Мясо	50	48						60	58				
Картофель	50	30						60	35				
Крупа перловая	4	4						5	5				
Морковь	10	8						12,5	10				
Лук	5	4						6	5				
Огурцы соленые	13	12						17	15				
Масло растительное	4	4	90	10,32	5,62	6,98	118	5	5	100	12,28	7,07	8,57
<b>Печень тушеная в сметане</b>													144,94





Огурец свежий	40	38								60	58								
Масло растительное	2	2								3	3								
Лук	4	3								5	5								
<i>Суп картофельный с грибами</i>			150	2,12	1,75	10,78	67			200	3,56	2,92	17,91	111					
Куры	21	18								60	57								
Картофель	96	67,5								120	102,5								
Морковь	10	8								13	10								
Лук	10	8								12	10								
Масло растительное	2	2								2,5	2,5								
Хлеб пшеничный	30	30								30	30								
<i>Плов с курицей</i>			130	15,6	10,8	30,1	262			190	19,8	25,36	74,4	332,2					
Куры	80	75								110	80								
Рис	34	34								42	42								
Лук	10	8								15	13								
Морковь	20	16								30	24								
Масло сливочное	5	5								5	5								
Масло растительное	2	2								3	3								
<i>Комлот из сухофруктов</i>			150	0,16	0	18,4	72,8			200	0,24	0	24,6	98					
Сухофрукты	15	15								16	16								
Сахар	9	9								10	10								
<i>Хлеб ржаной</i>			40	2,64	0,48	13,68	72,4			50	3,27	0,57	17,07	90,5					

Полдник

<i>Творожная запеканка со сметаной (сущенным молоком)</i>			120/20	12,51	9,77	18,05	205,63			150/20	15,78	13,07	25,37	275,9					
Творог	90	90								90	90								
Молоко	15	15								20	20								
Сахар	3	3								5	5								
Яйца	1/10	1/10								1/8	1/8								
Масло сливочное	3	3								4	4								
Сметана	25	25								26	26								
<i>Вафля</i>	60	60	60	1,68	2	46,4	212,2			60	60								
<i>Чай сладкий</i>			150	0,15	0,0	10,50	21,0			200	0,20	0,0	14,0	28,0					
Чай	0,5	0,5								0,6	0,6								
Сахар	10	10								10	10								

День 4

<i>Каша геркулесовая</i>			150	7,4	9,31	29,6	226			200	7,4	9,41	2,88	226					
Молоко	150	150								200	200								
Геркулес	15	15								17	17								
Сахарный песок	5	5								5	5								
Масло сливочное	5	5								4	4								



<b>Хлеб с маслом и сыром</b>													
Хлеб пшеничный	30	30		3,07	0,9	14,94	78,62	40	40	4,09	1,20	19,2	104,82
сыр	7	7		2,28	2,94	0	35,97	10	10	3,42	4,41	0	53,95
Масло сливочное	4	4						5	5				
<b>Чай сладкий</b>													
чай	0,5	0,5		0,15	0,0	10,50	21,0			200	0,20	14,0	28,0
Сахар	10	10						0,6	0,6				
								10	10				
Завтрак 2													
<b>Йогурт питьевой</b>													
										200			

Обед													
<b>Суп вермишелевый куриный</b>													
Куры	21	18			2,7	9,3	75,75			200	4,6	3,6	12,4
Вермишель	6	6						13	13				
Лук морковь	10	8						12	8				
Морковь	10	8						12	8				
Картофель	70	65						80	75				
Масло сливочное	3	3						4	4				
<b>Капуста тушеная</b>													
Капуста	140	112			5,23	18,46	134,9			150	0,69	5,97	21,09
Лук	10	8						150	122				
Морковь	10	8						12	10				
Масло растительное	3	3						12	10				
<b>Комплет мясная</b>													
Мясо	60	60			10,5	20,1	200			70	11,6	9,4	15,8
Батон	20	20						65	65				
Лук	10	8						20	20				
Масло растительное	3	3						15	15				
	3	3						3	3				
Полдник													
<b>Напиток лимонный</b>													
Лимон	10	8,8			0	8,24	31,33			200	0,1	0,01	12,31
Сахар	8	8						13	11,4				
								12	12				
<b>Хлеб ржасной</b>													
										50	3,27	0,57	17,07
													90,5
<b>Булочка с орехом</b>													
Мука	60	60			3,2	30	240			80	5,4	22	50
Молоко	20	20						60	60				265
Яйцо	5	5						30	30				
Дрожжи	2	2						5	4				
Сахар	7	7						2,5	2,5				
Масло сливочное	3	3						8	8				
Масло растительное	3	3						5	5				
Повидло	15	15			0,0	10,50	21,0			200	0,20	0,0	14,0
чай	0,5	0,5						20	20				28,0





Сахар	9	9	9	2,64	0,48	13,68	72,4	10	10	50	3,27	0,57	17,07	90,5
Польник														
Мука пшеничная	40		40	80/20	4,2	36,4	195			100/20	6,22	5,6	40,9	293
Молоко	35		35					50	50					
Сухие дрожжи	1,5		1,5					40	40					
Яйно	0,25		0,25					2	2					
Сахар	2		2					0,25	0,25					
Масло растительное	3		3					5	5					
Повидло	20		20					4	4					
Яйцо отварное	1		1					20	20					
Сок								1	1					
								170	170					

День 6

Завтрак														
Каши «Ассорти»				150	5,06	21,87	152,4			200	6,41	7,73	29,71	212
Крупа пшено	5		5					8	8					
Рис	5		5					8	8					
Греча	5		5					8	8					
Молоко	150		150					200	200					
Сахар	4		4					5	5					
Масло сливочное	2		2					3	3					
Кофейный напиток	150		150					17,85	127					169,3
Кофейный напиток	2		2					4,7	4,7					23,8
Сахар-песок	10		10					4,1	4,1					
Хлеб с маслом				40										
Хлеб пшеничный	30		30					3,07	0,9					19,2
Масло сливочное	4		4					2,28	2,94					0
								14,94	78,62					104,82
								0	35,97					53,95

Завтрак 2

Обед														
Салат из отварной свеклы				40	0,3	1,5	0,6	21		60	0,14	5,8	2,4	84
Свекла	57		40					80	64					
Сахар	3		3					4	4					
Масло растительное	2		2					3	3					
Суп картофельный с мясом и грибами				150	6,0	3,10	21,6	142		200	7,0	5,33	30,33	195,66
Куры	45		42					50	48					
Картофель	96		67,5					120	100,5					
Лук	10		8					12	10					
Морковь	10		8					12	10					
Масло сливочное	4		4					5	5					
Хлеб пшеничный	30		30					30	30					

Фрукты

<b>Гуляш из отварного мяса</b>													
Мясо свинина	50									58			
Лук	10	8								14			
Морковь	10	8								14			
Томатная паста	1	1								2			
Масло сливочное	3	3								5			
Мука пшеничная	2	2								3			
<b>Рис отварной</b>													
Крупа рисовая	40	40								50			
Масло сливочное	6	6								8			
<b>Компот из сухофруктов</b>													
Сухофрукты	15	15								16			
Сахар	9	9								10			
<b>Хлеб ржаной</b>													
	60	9,72	8,94	1,78	126,53				70	11,34	10,4	2,08	147,6

<b>Подник</b>													
<b>Салат из зеленого горошка</b>													
Горошек зеленый консервированный	58	58								77	77		
Лук	7	5								12	10		
Масло растительное	3	3								5	5		
<b>Омлет</b>													
Яйно	2	2								2	2		
Молоко	25	25								25	25		
Масло сливочное	3	3								3	3		
<b>Хлеб пшеничный</b>													
	30	30	0,9	14,94	78,62				40	40	40	19,2	104,82
<b>Сок</b>													
	40	1,19	5,08	2,27	46				60	1,57	5,08	3,9	67
	80	7,7	9,1	4,3	137				100	9,78	11,1	5,93	167,7
	170								170				

День 7

<b>Завтрак</b>													
<b>Суп молочный рисовый</b>													
Молоко	150	150								200	200		
Крупа рисовая	14	14								15	15		
Сахар	5	5								5	5		
Масло сливочное	4	4								4	4		
<b>Какао</b>													
Какао	2	2								2	2		
Сахар	10	10								10	10		
Молоко	150	150								200	200		
<b>Хлеб с маслом</b>													
Хлеб пшеничный	30	30	0,9	14,94	78,62				40	40	40	19,2	104,82
Масло сливочное	4	4	2,28	2,94	35,97				5	5	5	0	53,95
<b>Завтрак 2</b>													
<b>Сок</b>													
	170								170				



Обед												
<b>Озурец соленый</b>												
Огурцы, консервированные	111	100	50	0,83	8,38	2,83	23,3	1,1	1,06	3,43	28	
<b>Суп рыбный</b>												
Рыба свежая	92	68										
Картофель	65	39	150	18,48	1,99	9,9	145,6	24,64	2,66	13,19	194,1	
Лук	10	8										
Морковь	10	8										
Масло сливочное	2	2										
Крупа пшеничная	5	5	180	14,89	13,48	15,7	252,45	19,02	17,23	20,05	322,6	
<b>Жаркое по-домашнему</b>												
Картофель	163	98										
Мясо	58	55										
Лук	10	8										
Морковь	15	12										
Масло растительное	4	4										
<b>Компот из яблок</b>												
Яблоко	25	20	150	0,16	0	18,4	72,8	200	0,24	0	24,6	98
Сахар	9	9	40	2,64	0,48	13,68	72,4	50	3,27	0,57	17,07	90,5
<b>Хлеб ржаной</b>												

Полдник												
<b>Дениные вареники со сметаной</b>												
Творог	80	80	130	20	20	20,8	203	150	20,6	20,3	25	265
яйцо	0,25	0,2						100				
Сахар	5	5						0,25				
Масло сливочное	5	5						5				
Муса	18,5	18,5						5				
Молоко	20	20						40				
<b>Вафля</b>												
	60	60	60	1,68	2	46,4	212,2	60	1,68	2	46,4	212,2
<b>Чай сладкий</b>												
Чай	0,5	0,5	150	0,15	0,0	10,50	21,0	200	0,20	0,0	14,0	28,0
Сахар	10	10						0,6				

День 8												
Завтрак												
<b>Суп молочный вермишелевый</b>												
Молоко	150	150	150	12,2	20	10,3	153	200	7,4	9,31	28,8	226
Вермишель	10	10						200				
Сахар	5	5						14				
Масло сливочное	5	5						5				
<b>Чай сладкий</b>												
Чай	0,5	0,5	150	0,15	0,0	10,50	21,5	200	0,2	0,0	14,0	28,0
Сахар-песок	10	10	40					0,6				
<b>Хлеб с маслом сыром</b>												
Хлеб пшеничный	30	30						40				
сыр	7	7						55				
								4,09	1,20	19,2	104,82	
								3,42	4,41	0	53,95	

Масло сливочное	4	4	4	4	5	5	5	5	5
Завтрак 2									
Июсурт питьевой									
			200					200	
Обед									
Салат из огурцов									
Огурец свежий	40					17			19
Масло растительное	2								
Лук	4								
Борщ с мясом									
Мясо	45								
Картофель	35								
Капуста	50								
Лук	10								
Морковь	10								
Свекла	20								
Масло сливочное	3								
Масло растительное	2								
Помат. паста	3								
Сметана	3								
Печень трюсшая в сметане									
Печень	100								
Мука	3								
Лук	10								
Морковь	10								
Сметана	10								
Масло сливочное	3								
Греча отварная									
Греча	35								
Масло сливочное	4								
Компот из сухофруктов									
Сухофрукты	15								
Сахар	9								
Хлеб ржаной									
Полдник									
Творожная запеканка с манкой									
Творог	75								
Крупа манная	6								
Яйно	0,2шт								
Масло растительное	2								
Сахар	8								
Вафля									
	60								
Чай сладкий									
Чай	0,5								
Сахар	11								



## Завтрак

<b>Каша пшеничная</b>														
Молоко	150	150		150	7,4	9,31	226	2,88		200	7,4	9,31	2,88	226
Сахар-песок	3	3		3						5				
Крупа пшени	10	10		10						16				
Масло сливочное	5	5		5						4				169,3
<b>Кофейный напиток</b>														
Молоко	150	150		150	4,1	4,7	17,85	127		200	5,49	6,27	23,8	
Кофейный напиток	2	2		2						2,4				
Сахар-песок	10	10		10						10				
<b>Хлеб с маслом и сыром</b>														
Хлеб пшеничный	30	30		30	3,07	0,9	14,94	78,62		40	4,09	1,20	19,2	104,82
сыр	7	7		7	2,28	2,94	0	35,97		10	3,42	4,41	0	53,95
Масло сливочное	4	4		4						5				

## Завтрак 2

<b>Фрукты</b>												
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Обед

<b>Салат из свежих овощей и помидор</b>														
Помидоры свежие	30	25		25	0,38	2,05	1,23	26,5		40	0,58	3,08	1,85	38,26
Огурцы свежие	20	15		15						40				
Масло растительное	2	2		2						3				
<b>Суп вермишелевый куриный</b>														
Куры	21	18		18	3,45	2,7	9,3	75,75		200	4,6	3,6	12,4	101,0
Вермишель	6	6		6						21				
Лук морковь	10	8		8						13				
Морковь	10	8		8						12				
Картофель	70	65		65						12				
Масло сливочное	3	3		3						80				
<b>Голубцы лепиные</b>														
Мясо	42	40		40	10,05	12,60	15,0	214,05		150	13,40	16,80	20,0	285,40
Капуста	135	100		100						55				
Крупа рисовая	12	12		12						180				
Масло сливочное	5	5		5						16				
Томат паста	2	2		2						7				
Сметана	7	7		7						2				
<b>Напиток лимонный</b>														
Лимон	10	8,8		8,8	0,07	0	8,24	31,33		200	0,1	0,01	12,31	46,71
Сахар	8	8		8						24				
<b>Хлеб ржаной</b>														
Мука	50	50		50	2,64	0,48	13,68	72,4		50	3,27	0,57	17,07	90,5
Молоко	20	20		20										
Яйно	5	5		5										

## Полдник

<b>Булочка с джемом</b>														
Мука	50	50		50	3,2	1,2	30	240		80	5,4	22	50	265
Молоко	20	20		20						60				
Яйно	5	5		5						30				





