

Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35

620105. г. Екатеринбург. ул. Краснолесья, д.105, тел. (343)366-87-07
e-mail-mdou35@eduekb.ru

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 53-од от 25.07.2023 г.
заведующий МБДОУ детский сад № 35
Е.С. Ерофеева



**Основное (организованное) меню
МБДОУ детского сада № 35,
включающее горячее питание
на период с 01.08.2023 г. по 30.09.2023 г.**

Екатеринбург, 2023

1 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	150,0	3,3	4,1	16,3	126,1	7.н331/3
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	8,5	15,6	50,6	382,8	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	7.031/2
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150,0	1,4	3,6	8,7	75,6	7.264
	Котлета мясная	60,0	11,7	9,9	2,1	160,6	7.н163/6
	Пюре розовое	120,0	2,2	3,0	14,7	100,9	7.н047
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за обед		520,0	18,5	17,1	56,3	472,5	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	36,9	7.354/4
	Салат из моркови с растительным маслом	40,0	0,6	2,1	5,2	42,8	7.057/3
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	210,7	7.8/12
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого за полдник		350,0	6,6	6,4	58,4	328,3	
Итого за день		1340,0	34,3	39,4	177,5	1238,9	

1 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	200,0	4,3	6,1	21,6	175,4	7.н331/3
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,3	132,0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		425,0	9,9	13,9	56,2	402,3	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200,0	1,8	4,4	11,5	97,2	7.264
	Котлета мясная	80,0	15,7	13,3	2,8	215,3	7.н163/8
	Пюре розовое	150,0	2,7	4,0	18,3	128,6	7.н047
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,0	53,6	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		658,0	23,8	22,3	67,7	595,5	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Салат из моркови с растительным маслом	60,0	0,7	2,4	6,8	46,7	7.057/1
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	211,7	7.8/12
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,8	7.346
Итого за полдник		400,0	6,7	9,7	58,9	370,0	
Итого за день		1603,0	41,3	43,9	196,4	1394,0	

2 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,5	14,9	3,7	218,9	7.н038/5
	Батон	45,0	3,4	1,3	123,9	105,7	7.189-6
	Сыр	6,0	1,4	1,4	0,0	19,3	7.435/4
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
Итого за завтрак		351,0	16,7	17,9	36,6	383,3	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,5	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,5	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	40,0	0,7	0,2	5,3	41,1	7.425/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	150,0	1,3	2,3	8,6	60,7	7.н136-1
	Биточки рыбные	60,0	11,4	4,6	5,4	119,2	7.355
	Картофельное пюре	120,0	2,3	3,0	17,5	113,4	7.64с
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		563,0	18,8	11,5	65,3	449,3	
Полдник	Йогурт питьевой	150,0	7,4	4,7	12,7	127,3	7.023
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	130,0	4,2	4,8	18,5	138,2	7.н080-2
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за полдник		290,0	12,5	9,7	36,2	288,7	
Итого за день		1324,0	48,5	39,6	150,6	1169,5	

2 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,7	15,0	3,7	222,0	7.н038/5
	Батон	40,0	3,0	1,2	21,3	94,4	7.189-5
	Сыр	10,0	2,3	2,4	0,0	32,5	7.435/2
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	49,5	7.354/4
Итого за завтрак		400,0	17,3	18,7	38,0	398,5	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,0	1,1	3,1	8,0	61,5	7.425/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	200,0	1,9	2,7	11,6	79,1	7.н136-1
	Биточки рыбные	80,0	15,0	6,6	7,0	163,0	7.355
	Картофельное пюре	130,0	2,6	3,7	19,2	130,0	7.64-1/1
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,0	53,6	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	23,9	15,8	77,5	562,5	
Полдник	Йогурт питьевой	160,0	8,3	5,3	14,4	141,8	7.023-5
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,8	4,8	16,8	129,0	7.н080-6
	Вафли	22,0	0,7	0,6	17,8	77,0	7.015/2
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		342,0	13,6	10,9	53,7	371,0	
Итого за день		1560,0	55,2	45,9	180,6	1375,9	

3 день Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150,0	2,2	3,6	14,1	104,0	7.162/1
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	9,3	18,7	164,7	7.357/6
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	7.285
Итого за завтрак		350,0	8,9	15,4	45,6	355,2	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	35,0	0,3	1,4	1,6	19,8	7.333/3
	Суп-лапша на курином бульоне	150,0	1,6	1,1	7,8	52,4	7.20/2/2
	Биточки из куры	60,0	9,0	9,1	5,2	154,3	7.н019
	Капуста тушеная	120,0	2,3	3,1	11,7	83,0	7.н76с
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		558,0	16,3	15,3	57,2	442,4	
Полдник	Снежок	150,0	3,8	4,7	16,3	124,3	7.082
	Запеканка из творога с яблоками	130,0	14,9	26,0	25,8	393,9	7.16/5/4
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		295,0	19,4	31,8	48,9	555,3	
Итого за день		1303,0	45,1	62,6	161,9	1401,4	

3 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	180,0	3,5	5,2	18,3	145,0	7.162-2
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	6,6	21,3	149,9	7.135
	Какао с молоком	180,0	2,8	2,9	13,6	101,2	7.14/10/1
Итого за завтрак		410,0	10,7	14,9	53,3	396,2	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	55,0	0,6	1,4	2,6	23,8	7.130/3
	Суп-лапша на курином бульоне	180,0	1,5	2,7	10,9	80,4	7.20/2/2
	Биточки из куры	80,0	11,7	12,0	6,8	203,9	7.н019
	Капуста тушеная	130,0	2,5	4,1	12,0	94,5	7.н76с/2
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,0	53,6	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		673,0	20,4	20,7	66,7	554,3	
Полдник	Снежок	160,0	4,1	5,1	17,4	133,7	7.082-1
	Запеканка из творога с яблоками	150,0	16,7	29,7	27,6	443,9	7.16/5/1
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		325,0	21,9	36,1	53,7	626,3	
Итого за день		1508,0	53,7	72,0	185,7	1622,3	

4 день.Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	150,0	3,6	5,2	15,1	124,4	7.н123-с
	Батон с повидлом (джемом)	50,0	2,7	1,0	28,1	118,2	7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	8,5	8,4	56,1	330,5	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из помидоров	30,0	0,3	1,5	1,5	20,5	7.288/3
	Суп-пюре из разных овощей	150,0	1,8	2,9	7,7	68,8	7.27/2/3
	Плов из филе индейки	180,0	17,7	9,6	30,2	293,8	7.162-н
	Кисель Валетек	150,0	0,0	0,0	0,2	1,2	7.343/2
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Гренки	10,0	0,8	0,1	5,4	27,7	7.34/2/3
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		563,0	23,1	14,5	70,8	522,3	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
	Печенье	20,0	2,0	1,0	15,3	91,6	7.308/6
	Омлет с зеленым горошком	150,0	10,1	10,2	5,6	170,6	7.123/1
Итого за полдник		320,0	11,7	11,2	41,7	330,1	
Итого за день		1343,0	43,8	34,5	181,2	1234,9	

4 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	180,0	5,3	7,9	23,1	188,6	7.н123с4
	Батон с повидлом (джемом)	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		420,0	10,9	11,6	70,4	426,1	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из помидоров	50,0	0,6	2,6	2,7	35,2	7.288/2
	Суп-пюре из разных овощей	200,0	2,1	3,8	9,3	87,4	7.27/2
	Плов из филе индейки	230,0	22,6	12,3	38,5	377,6	7.162-и
	Кисель Валетек	200,0	0,0	0,0	0,3	1,6	7.343/2
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Гренки	15,0	1,2	0,1	8,2	41,7	7.34/2/4
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		733,0	29,4	18,3	88,8	661,8	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Печенье	20,0	2,0	1,0	15,3	92,0	7.308/6
	Омлет с зеленым горошком	150,0	10,1	10,2	5,6	171,8	7.123/1
Итого за полдник		350,0	12,1	11,2	29,2	298,1	
Итого за день		1623,0	52,5	41,5	212,7	1462,3	

5 день.Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия в молоке с маслом	150,0	3,5	4,4	11,3	106,4	7.н132
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	9,3	18,7	164,7	7.357/6
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	10,0	15,9	42,9	359,1	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30,0	0,3	1,0	1,3	14,1	7.065
	Рассольник «Ленинградский» с тушеной говядиной со сметаной	150,0	3,8	5,8	10,5	118,4	7.165-2
	Свекла тушенная со сметаной	120,0	0,3	0,0	13,2	57,8	7.н113/1
	Котлета мясная	60,0	11,7	9,9	2,1	160,6	7.н163/6
	Компот из яблок	150,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.197/2
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		543,0	20,0	20,2	51,5	479,0	
Полдник	Кефир	150,0	4,1	4,7	6,1	83,8	7.075
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,5	4,6	15,9	127,2	7.н043
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за полдник		310,0	8,4	9,4	27,1	234,2	
Итого за день		1323,0	39,1	45,7	133,7	1132,9	

5 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия в молоке с маслом	180,0	4,3	5,6	13,7	131,6	7.н132/2
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	6,6	21,3	149,9	7.135
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		410,0	11,1	14,7	48,4	376,5	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50,0	0,4	2,0	2,1	26,0	7.065
	Рассольник «Ленинградский» с тушеной говядиной со сметаной	200,0	5,1	5,9	14,0	140,2	7.165-2
	Котлета мясная	80,0	15,7	13,3	2,8	215,3	7.н163/8
	Свекла тушенная со сметаной	130,0	2,6	4,8	18,9	123,5	7.н113/4
	Компот из яблок	180,0	0,0	0,0	13,3	55,8	7.197/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		688,0	27,1	26,5	70,7	647,9	
Полдник	Кефир	160,0	4,4	5,1	6,5	89,9	7.075-5
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,0	4,3	6,1	20,3	165,9	7.н043/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		350,0	9,6	11,3	31,9	279,0	
Итого за день		1568,0	48,4	52,9	163,3	1358,8	

6 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	150,0	4,0	5,4	17,5	136,6	7.н123с2
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	9,3	17,0	51,8	393,2	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	150,0	1,3	2,3	8,6	60,7	7.н136-1
	Гуляш из отварного мяса	60,0	8,6	7,5	3,5	89,4	7.256
	Макаронные изделия отварные	120,0	4,7	2,7	32,7	185,6	7.н151-2
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		523,0	19,0	15,2	60,8	427,0	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	36,9	7.354/4
	Салат из моркови с растительным маслом	40,0	0,6	2,1	5,2	42,8	7.057/3
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	210,7	7.8/12
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого за полдник		340,0	6,6	6,4	58,4	328,3	
Итого за день		1340,0	34,5	36,7	198,2	1289,7	

6 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	180,0	5,3	7,9	23,1	188,6	7.н123с4
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,3	132,0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		405,0	10,9	15,7	57,7	415,5	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	200,0	1,9	2,7	11,6	79,1	7.н136-1
	Гуляш из отварного мяса	80,0	11,5	10,0	4,5	119,2	7.256
	Макаронные изделия отварные	130,0	5,0	4,1	34,8	210,3	7.н151-1
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,1	53,8	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		638,0	23,4	20,6	68,2	516,3	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Салат из моркови с растительным маслом	60,0	0,7	2,4	6,8	46,7	7.057/1
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	211,7	7.8/12
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,8	7.346
Итого за полдник		400,0	7,7	7,4	60,3	347,7	
Итого за день		1563,0	40,4	40,8	216,2	1429,0	

7 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150,0	3,5	4,5	16,1	127,3	7.н066
	Батон	45,0	3,4	1,3	23,9	105,7	7.189-6
	Сыр	6,0	1,4	1,4	0,0	19,3	7.435/4
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		351,0	10,5	9,4	52,9	340,2	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30,0	0,3	2,0	1,3	23,1	7.7/1/3
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150,0	1,3	3,3	10,3	78,6	7.258
	Биточки рыбные	60,0	11,4	4,6	5,4	119,2	7.355
	Картофельное пюре	120,0	2,3	3,0	17,5	113,4	7.64с
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		5530	18,7	12,5	66,8	466,2	
Полдник	Ацидофилин	150,0	4,2	3,7	6,0	75,0	7.40/1/6
	Суфле творожное	130,0	16,2	19,2	15,1	334,1	7.166-1
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		295,0	20,5	23,0	32,9	454,7	
Итого за день		1319,0	51,4	46,8	160,0	1310,4	

7 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	180,0	5,0	6,3	20,6	171,1	7.н066-2
	Батон	40,0	3,0	1,2	21,3	94,4	7.189-5
	Сыр	9,0	2,1	2,2	0,0	29,3	7.435/5
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		409,0	12,7	12,2	55,3	389,7	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50,0	0,5	3,3	2,2	38,7	7.7/1/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200,0	1,7	4,1	13,7	101,3	7.258
	Биточки рыбные	80,0	15,0	6,6	7,0	163,0	7.355
	Картофельное пюре	130,0	2,6	3,7	19,2	130,0	7.64-1/1
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,1	53,8	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		688,0	23,7	17,1	79,6	584,6	
Полдник	Ацидофилин	160,0	4,4	4,0	6,4	80,0	7.40/1/7
	Суфле творожное	150,0	20,3	24,9	16,0	416,3	7.166-1
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		325,0	25,8	30,2	31,0	545,4	
Итого за день		1542,0	62,7	59,9	176,3	1556,5	

8 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150,0	3,9	4,9	16,4	137,8	7.н119с
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	9,3	18,7	164,6	7.357/6
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	7.285
Итого за завтрак		350,0	10,7	16,7	47,9	388,9	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	35,0	0,3	1,4	1,6	19,8	7.130/3
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150,0	0,9	2,2	4,9	45,8	7.044с-1
	Биточки из курицы	60,0	9,0	9,1	5,2	154,3	7.н019
	Капуста тушеная	120,0	2,3	3,1	11,7	83,0	7.н76с
	Компот из яблок	150,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.197/2
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за обед		555,0	15,2	16,5	52,1	424,3	
Полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	130,0	3,2	4,0	11,9	102,1	7.253-2
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Ватрушка с повидлом	60,0	3,8	3,5	32,9	193,0	7.150/4
Итого за полдник		350,0	7,8	7,7	58,7	355,7	
Итого за день		1375,0	34,3	41,0	171,0	1231,7	

8 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	180,0	5,5	6,7	21,0	183,1	7.н119с-1
	Батон с маслом, сыром	51,0	5,4	7,7	21,3	51,0	7.175/1
	Какао с молоком	180,0	2,8	2,9	13,6	101,2	7.14/10/1
Итого за завтрак		411,0	13,8	17,4	56,0	448,2	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	55,0	0,6	1,4	2,6	23,8	7.333/3
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150,0	0,9	2,2	4,9	45,8	7.044с-1
	Биточки из курицы	60,0	9,0	9,1	5,2	154,3	7.н019
	Капуста тушеная	130,0	2,5	4,1	12,0	94,5	7.н76с/2
	Компот из яблок	180,0	0,0	0,0	13,3	55,8	7.197/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		693,0	19,4	22,1	61,7	536,7	
Полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	150,0	2,0	2,7	8,7	73,0	7.н253/6
	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Ватрушка с повидлом	60,0	3,9	3,6	32,9	195,0	7.150/4
Итого за полдник		430,0	8,3	8,4	59,9	371,3	
Итого за день		1654,0	42,2	48,1	191,6	1418,2	

9 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,8	15,1	3,7	221,2	7.н038/5
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	36,9	7.354/4
Итого за завтрак		350,0	14,9	24,5	36,2	436,8	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из помидоров	30,0	0,3	1,5	1,5	20,5	7.288/3
	Уха рыбацкая	150,0	5,1	1,7	8,2	82,7	7.30/2/3
	Печень говяжья по-строгановски	60,0	8,6	3,8	0,5	78,0	7.249
	Каша гречневая рассыпчатая	120,0	3,6	3,6	22,6	133,1	7.н076/2
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,2	13,2	57,8	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		560,0	20,9	11,1	63,8	448,8	
Полдник	Кефир	150,0	4,1	4,7	6,1	83,8	7.075
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,5	4,6	15,9	127,2	7.н043
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за полдник		310,0	11,7	9,4	33,6	277,6	
Итого за день		1330,0	48,1	45,2	141,7	1201,7	

9 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,7	15,0	3,7	222,0	7.н038/5
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	12,9	54,9	7.354/4
Итого за завтрак		400,0	14,9	24,5	38,1	446,6	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из помидоров	50,0	0,6	2,6	2,7	35,2	7.288/2
	Уха рыбацкая	200,0	7,1	2,3	13,9	124,7	7.30/2
	Печень говяжья по-строгановски	80,0	11,7	5,2	0,6	106,4	7.249
	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	4,0	5,4	25,1	163,6	7.076
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,1	53,8	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	27,0	15,0	77,3	573,0	
Полдник	Кефир	160,0	4,4	5,1	6,5	89,9	7.075-5
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,0	4,3	6,1	20,3	165,9	7.н043/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		320,0	13,4	10,7	37,4	313,5	
Итого за день		1528,0	55,9	50,4	161,9	1370,2	

10 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,0	5,1	5,7	21,6	160,5	7.н080-1
	Батон с повидлом	50,0	2,7	1,0	28,1	118,2	7.035/8
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	7.285
Итого за завтрак		350,0	10,2	9,2	62,6	365,3	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30,0	0,3	1,0	1,3	14,1	7.065
	Суп-лапша на курином бульоне	150,0	1,6	1,1	7,8	52,4	7.20/2/2
	Биточки из курицы	60,0	9,0	9,1	5,2	154,3	7.н019
	Картофельное пюре	120,0	2,3	3,0	17,5	113,4	7.64с
	Компот из изюма	150,0	0,1	0,0	14,7	60,3	7.078
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за обед		550,0	15,7	14,5	63,5	451,9	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
	Рис в молоке со сливочным маслом	130,0	3,2	4,0	11,9	102,1	7.253-2
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Рулет из дрожжевого теста с курагой	60,0	4,4	2,3	30,0	165,3	7.428/1
Итого за полдник		370,0	8,5	6,5	55,4	325,9	
Итого за день		1370,0	34,8	30,7	191,9	1191,2	

10 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180,0	5,8	7,3	25,2	197,5	7.н080-2
	Батон с повидлом	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Какао с молоком	180,0	2,8	2,9	13,6	101,2	7.14/10/1
Итого за завтрак		420,0	11,8	11,5	72,9	441,5	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50,0	0,4	2,0	2,1	26,0	7.065
	Суп-лапша на курином бульоне	180,0	1,5	2,7	10,9	80,4	7.20/2/2
	Биточки из курицы	80,0	11,7	12,0	6,8	203,9	7.н019
	Картофельное пюре	130,0	2,6	3,7	19,2	130,0	7.64-1/1
	Компот из изюма	180,0	0,1	0,0	14,0	58,0	7.078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		668,0	20,1	20,8	74,1	575,0	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Рис в молоке со сливочным маслом	150,0	2,0	2,7	8,7	73,0	7.н253/6
	Рулет из дрожжевого теста с курагой	60,0	4,6	2,4	30,0	166,5	7.428/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		400,0	7,3	5,2	52,0	297,0	
Итого за день		1628,0	39,4	37,5	212,5	1351,1	

11 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	150,0	3,8	5,0	15,7	134,2	7.н125с
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	9,0	16,6	50,0	390,8	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150,0	1,4	3,5	10,3	84,6	7.165-1
	Котлета мясная	60,0	11,7	9,9	2,1	160,6	7.н163/6
	Свекла тушенная со сметаной	120,0	0,3	0,0	13,2	57,8	7.н113/1
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,2	13,2	57,8	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		523,0	18,7	17,2	55,2	464,4	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	36,9	7.354/4
	Салат из моркови с растительным маслом	40,0	0,6	2,1	5,2	42,8	7.057/3
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	210,7	7.8/12
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого за полдник		340,0	6,2	5,4	5,6	308,7	
Итого за день		1340,0	34,6	39,3	171,7	1210,0	

11 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	200,0	5,1	7,4	20,9	186,8	7.н125с
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,3	132,0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		425,0	10,6	15,2	55,6	413,7	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200,0	1,8	2,9	13,8	95,2	7.165-1
	Котлета мясная	80,0	15,7	13,3	2,8	215,3	7.н163/8
	Свекла тушенная со сметаной	130,0	2,6	4,8	18,9	123,5	7.н113/4
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,1	53,8	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		638,0	23,7	21,0	63,8	560,2	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Салат из моркови с растительным маслом	60,0	0,7	2,4	6,8	46,7	7.057/1
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	211,7	7.8/12
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,8	7.346
Итого за полдник		400,0	6,6	6,8	59,1	332,5	
Итого за день		1583,0	41,6	43,2	190,7	1355,6	

12 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,5	14,9	3,7	218,9	7.н038/5
	Батон	40,0	3,0	1,2	21,3	94,0	7.189-5
	Сыр	10,0	2,3	2,4	0,0	32,3	7.435/2
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
Итого за завтрак		350,0	17,2	18,7	33,9	384,6	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	40,0	0,7	0,2	5,3	41,1	7.425/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150,0	1,6	1,1	7,8	52,4	7.20/2/2
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	180,0	14,7	4,1	22,4	197,1	7.н070-2/1
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		563,0	20,0	6,7	63,8	404,4	
Полдник	Ацидофилин	150,0	4,2	3,7	6,0	75,0	7.40/1/6
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,0	5,1	5,7	21,6	160,5	7.н080-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за полдник		310,0	10,0	9,6	32,6	258,6	
Итого за день		1343,0	47,7	35,5	142,9	1098,2	

12 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,7	15,0	3,7	222,0	7.н038/5
	Батон	40,0	3,0	1,2	21,3	94,4	7.189-5
	Сыр	10,0	2,3	2,4	0,0	32,5	7.435/2
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,5	7.354/4
Итого за завтрак		400,0	17,3	18,7	36,9	398,5	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,0	1,1	3,1	8,0	61,5	7.425/1
	Суп-лапша на курином бульоне	180,0	1,5	2,7	10,9	80,4	7.20/2/2
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200,0	20,1	8,8	34,8	321,1	7.н070-3
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,1	53,8	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		668,0	26,5	12,9	84,4	577,7	
Полдник	Ацидофилин	160,0	4,4	4,0	6,4	80,0	7.40/1/7
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,8	4,8	16,8	129,0	7.н080-6
	Вафли	22,0	0,7	0,6	17,8	77,0	7.015/2
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		342,0	9,8	9,5	46,0	309,2	
Итого за день		1530,0	54,0	41,6	179,8	1330,4	

13 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из пшена и риса «Дружба3» молочная со сливочным маслом	150,0	2,4	3,6	14,3	108,5	7.н091/1
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	9,3	18,7	164,6	7.357/6
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	7.285
Итого за завтрак		350,0	9,2	15,4	45,8	359,7	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30,0	0,3	2,0	1,3	23,1	7.7/1/3
	Уха рыбацкая	150,0	5,1	1,7	8,2	82,7	7.30/2/3
	Гуляш из отварного мяса	60,0	8,6	7,5	3,5	89,4	7.256
	Макаронные изделия отварные	120,0	4,7	2,7	32,7	185,6	7.н151-2
	Компот из изюма	150,0	0,1	0,0	17,4	71,6	7.078
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за обед		550,0	21,7	14,0	81,1	527,4	
Полдник	Йогурт питьевой	150,0	7,4	4,7	12,7	127,2	7.023
	Суфле творожное	130,0	16,2	19,2	15,1	334,1	7.166-1
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		295,0	24,8	25,3	36,5	510,7	
Итого за день		1295,0	56,4	55,1	173,6	1487,7	

13 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из пшена и риса «Дружба3» молочная со сливочным маслом	200,0	3,4	5,6	19,9	157,2	7.н091/1
	Батон с маслом, сыром	51,0	5,4	7,7	21,3	51,0	7.175/1
	Какао с молоком	180,0	2,8	2,9	13,6	101,2	7.14/10/1
Итого за завтрак		431,0	11,7	16,3	54,9	422,3	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50,0	0,5	3,3	2,2	38,7	7.7/1/1
	Уха рыбацкая	200,0	7,1	2,3	13,9	124,7	7.30/2
	Гуляш из отварного мяса	80,0	11,5	10,0	4,5	119,2	7.256
	Макаронные изделия отварные	130,0	5,0	4,1	34,8	210,3	7.н151-1
	Компот из изюма	180,0	0,1	0,0	16,5	68,2	7.078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		687,0	27,5	19,6	92,1	644,6	
Полдник	Йогурт питьевой	160,0	8,3	5,3	14,4	141,8	7.023-5
	Суфле творожное	150,0	20,3	24,9	16,0	416,3	7.166-1
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		325,0	29,7	31,5	38,7	607,2	
Итого за день		1563,0	69,0	67,1	196,9	1759,7	

14 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,0	3,7	4,8	15,5	130,2	7.н124с-4
	Батон с повидлом (джемом)	50,0	2,7	1,0	28,1	118,2	7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	8,5	8,0	56,6	336,3	
9 ч	Яблоко	130,0	0,4	0,4	13,5	51,4	7.092
Итого		130,0	0,4	0,4	13,5	51,4	
Обед	Салат из помидоров	30,0	0,3	1,5	1,5	20,5	7.288/3
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150,0	0,9	2,2	4,9	45,8	7.044с-1
	Биточки из курицы	60,0	9,0	9,1	5,2	154,3	7.н019
	Пюре розовое	120,0	2,2	3,0	14,7	100,9	7.н047
	Кисель Валетек	150,0	0,0	0,0	0,2	1,2	7.343/2
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за обед		560,0	15,4	16,2	57,4	453,0	
Полдник	Кефир	150,0	4,1	4,7	6,1	83,8	7.075
	Запеканка из творога с рисом	150,0	18,4	27,7	26,6	427,2	7.14/5/1
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		315,0	23,7	33,8	41,3	560,4	
Итого за день		1345,0	47,9	58,5	166,8	1393,2	

14 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180,0	4,4	6,4	18,7	163,9	7.н124с-4
	Батон с повидлом (джемом)	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		420,0	10,0	10,1	66,0	401,4	
9 ч	Яблоко	140,0	0,4	0,4	14,5	55,7	7.131
Итого		140,0	0,4	0,4	14,5	55,7	
Обед	Салат из помидоров	50,0	0,6	2,6	2,7	35,2	7.288/2
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200,0	1,3	2,7	6,9	59,6	7.044с-1
	Биточки из курицы	80,0	11,7	12,0	6,8	203,9	7.н019
	Пюре розовое	150,0	2,7	4,0	18,3	128,6	7.н047
	Кисель Валетек	200,0	0,0	0,0	0,3	1,6	7.343/2
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		728,0	20,0	20,8	70,0	571,1	
Полдник	Кефир	160,0	4,4	5,1	6,5	89,9	7.075-5
	Запеканка из творога с рисом	150,0	18,4	27,6	26,6	428,7	7.14/5/1
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		325,0	24,0	34,0	41,7	567,8	
Итого за день		1633,0	54,6	65,8	193,8	1601,2	

15 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150,0	5,1	6,4	21,2	177,6	7.5/4/4
	Батон	40,0	3,0	1,2	21,3	94,0	7.189-5
	Сыр	10,0	2,3	2,4	0,0	32,3	7.435/2
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	12,6	12,2	55,4	391,9	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30,0	0,3	1,0	1,3	14,1	7.065
	Рассольник «Ленинградский» с тушенной говядиной со сметаной	150,0	3,8	5,8	10,5	118,4	7.165-2
	Котлета мясная	60,0	11,7	9,9	2,1	160,6	7.н163/6
	Картофельное пюре	120,0	2,3	3,0	17,5	113,4	7.64с
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,2	13,2	57,8	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
Итого за обед		550,0	21,4	20,3	62,3	541,9	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
	Рис в молоке со сливочным маслом	130,0	3,2	4,0	11,9	102,1	7.253-2
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Пирожок с яблоком	60,0	2,9	3,9	17,3	124,1	7.085/1
Итого за полдник		350,0	7,1	8,3	42,1	292,9	
Итого за день		1350,0	41,7	41,0	170,9	1275,8	

15 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	180,0	5,0	6,3	20,6	171,1	7.н066-2
	Батон	40,0	3,0	1,2	21,3	94,4	7.189-5
	Сыр	9,0	2,1	2,2	0,0	29,3	7.435/5
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		409,0	12,7	12,2	55,3	389,7	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50,0	0,4	2,0	2,1	26,0	7.065
	Рассольник «Ленинградский» с тушенной говядиной со сметаной	200,0	5,1	5,9	14,0	140,2	7.165-2
	Котлета мясная	80,0	15,7	13,3	2,8	215,3	7.н163/8
	Картофельное пюре	130,0	2,6	3,7	19,2	130,0	7.64-1/1
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,1	53,8	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		688,0	27,4	25,6	73,1	665,9	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Рис в молоке со сливочным маслом	150,0	2,0	2,7	8,7	73,0	7.н253/6
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Пирожок с яблоком	80,0	3,9	6,0	22,1	173,8	7.085/1
Итого за полдник		420,0	6,6	8,9	44,0	304,3	
Итого за день		1617,0	47,3	46,8	182,6	1404,0	

16 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	150,0	4,0	5,4	17,5	136,6	7.н123с2
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	9,3	17,0	51,8	393,2	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150,0	0,9	2,7	5,7	54,3	7.043с-2
	Котлета мясная	60,0	11,7	9,9	2,1	160,6	7.н163/6
	Пюре розовое	120,0	2,2	3,0	14,7	100,9	7.н047
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,2	13,2	57,8	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		523,0	18,1	16,2	53,5	451,7	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	36,9	7.354/4
	Салат из моркови с растительным маслом	40,0	0,6	2,1	5,2	42,8	7.057/3
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	210,7	7.8/12
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого за полдник		340,0	6,2	5,4	5,6	308,7	
Итого за день		1340,0	34,3	38,8	173,8	1211,3	

16 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	180,0	5,3	7,9	23,1	188,6	7.н123с4
	Батон с маслом	45,0	3,1	5,3	21,3	132,0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,4	2,4	13,3	94,8	7.13/10/1
Итого за завтрак		405,0	10,9	15,7	57,7	415,5	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200,0	1,3	2,7	7,8	64,0	7.043с-2
	Котлета мясная	80,0	15,7	13,3	2,8	215,3	7.н163/8
	Пюре розовое	150,0	2,7	4,0	18,3	128,6	7.н047
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,1	53,8	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		658,0	23,3	20,6	63,9	562,3	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Салат из моркови с растительным маслом	60,0	0,7	2,4	6,8	46,7	7.057/1
	Сдоба обыкновенная	60,0	5,5	4,0	33,7	211,7	7.8/12
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,8	7.346
Итого за полдник		400,0	6,6	6,8	59,1	332,5	
Итого за день		1583,0	41,5	43,3	193,0	1362,2	

17 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из гречи с рисом молочная «Дружба2» со сливочным маслом	150,0	4,1	5,4	17,8	141,8	7.н026
	Батон	45,0	3,4	1,3	123,9	105,7	7.189-6
	Сыр	6,0	1,4	1,4	0,0	19,3	7.435/4
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	7.285
Итого за завтрак		351,0	11,4	10,6	54,6	353,5	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30,0	0,3	2,0	1,3	23,1	7.7/1/3
	Борщ вегетарианский со сметаной	150,0	1,3	2,3	8,6	60,7	7.н136-1
	Печень говяжья по-строгановски	60,0	8,6	3,8	0,5	78,0	7.249
	Макаронные изделия отварные	120,0	4,7	2,7	32,7	185,6	7.н151-2
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,2	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		553,0	18,4	10,4	75,6	480,2	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
	Печенье	20,0	2,0	1,0	15,3	91,6	7.308/6
	Омлет с зеленым горошком	150,0	10,1	10,2	5,6	170,6	
Итого за полдник		320,0	12,1	11,2	29,8	299,4	
Итого за день		1344,0	42,6	32,5	172,2	1195,4	

17 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из гречи с рисом молочная «Дружба2» со сливочным маслом	200,0	5,5	7,9	23,6	195,7	7.н026
	Батон	40,0	3,0	1,2	21,3	94,4	7.189-5
	Сыр	9,0	2,1	2,2	0,0	29,3	7.435/5
	Какао с молоком	180,0	2,8	2,9	13,6	101,2	7.14/10/1
Итого за завтрак		429,0	13,6	14,2	58,6	420,7	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50,0	0,5	3,3	2,2	38,7	7.7/1/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	200,0	1,9	2,7	11,6	79,1	7.н136-1
	Печень говяжья по-строгановски	80,0	11,7	5,2	0,6	106,4	7.249
	Макаронные изделия отварные	130,0	5,0	4,1	34,8	210,3	7.н151-1
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,1	53,8	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		688,0	23,0	14,7	86,7	586,2	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	0,0	26,7	7.10/10/1
	Печенье	20,0	2,0	1,0	15,3	92,0	7.308/6
	Омлет с зеленым горошком	150,0	10,1	10,2	5,6	171,8	7.123/1
Итого за полдник		350,0	12,1	11,2	29,2	298,1	
Итого за день		1587,0	49,3	40,4	188,4	1366,8	

18 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150,0	4,1	4,9	18,1	144,1	7.н124с-2
	Батон с маслом, сыром	50,0	4,4	9,3	18,7	164,7	7.357/6
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	7.285
Итого за завтрак		350,0	10,8	16,7	49,6	395,3	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	35,0	0,3	1,4	1,6	19,8	7.130/3
	Суп гороховый	150,0	2,9	2,6	11,7	87,8	7.н086/2
	Азу	180,0	11,9	11,5	18,8	246,6	7.152
	Компот из изюма	150,0	0,1	0,0	14,7	60,3	7.078
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		558,0	18,1	16,2	67,1	502,8	
Полдник	Йогурт питьевой	150,0	7,4	4,7	12,7	127,2	7.023
	Запеканка из творога с яблоками	130,0	14,9	26,0	25,8	393,9	7.16/5/4
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		295,0	23,2	32,0	45,3	561,6	
Итого за день		1323,0	52,5	64,8	174,2	1516,1	

18 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180,0	4,4	6,4	18,7	163,9	7.н124-4
	Батон с маслом, сыром	51,0	5,4	7,7	21,3	51,0	7.175/1
	Какао с молоком	180,0	2,8	2,9	13,6	101,2	7.14/10/1
Итого за завтрак		411,0	12,7	17,1	53,7	428,9	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	55,0	0,6	1,4	2,6	23,8	7.333/3
	Суп гороховый	200,0	3,9	3,4	15,6	116,3	7.н086/2
	Азу	200,0	14,7	13,8	23,5	302,0	7.152/4
	Компот из изюма	180,0	0,1	0,0	14,0	58,0	7.078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		683,0	22,5	20,4	78,1	608,4	
Полдник	Йогурт питьевой	160,0	8,3	5,3	14,4	141,8	7.023-5
	Запеканка из творога с яблоками	150,0	16,7	29,7	27,6	443,9	7.16/5/1
	Сгущенное молоко	15,0	1,1	1,3	8,6	49,1	7.004
Итого за полдник		325,0	26,1	36,3	50,4	634,9	
Итого за день		1539,0	61,9	74,1	196,1	1730,3	

19 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,5	14,9	3,7	218,9	7.н038/5
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,1	2,1	12,8	87,8	7.067
Итого за завтрак		350,0	16,8	26,4	38,0	475,6	
9 ч	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого		100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	
Обед	Салат из помидоров	30,0	0,3	1,5	1,5	20,5	7.288/3
	Щи со сметаной	150,0	1,3	2,3	6,1	51,2	7.н145
	Биточки рыбные	60,0	11,4	4,6	5,4	119,2	7.355
	Рис припущенный с овощами	120,0	3,2	5,7	25,4	172,7	7.179/1
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,2	13,2	57,8	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		553,0	19,4	14,6	69,5	498,7	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	130,0	4,2	4,8	18,5	138,2	7.н080-2
Итого за полдник		290,0	5,0	4,9	32,3	198,5	
Итого за день		1293,0	41,8	46,6	150,3	1214,7	

19 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150,0	11,7	15,0	3,7	222,0	7.н038/5
	Батон с маслом	50,0	3,1	9,4	21,4	168,8	7.035-5
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	2,8	16,8	116,4	7.067
Итого за завтрак		400,0	17,7	27,3	42,0	508,1	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из помидоров	50,0	0,6	2,6	2,7	35,2	7.288/2
	Щи со сметаной	200,0	1,6	2,7	8,1	65,1	7.н145
	Биточки рыбные	80,0	15,0	6,6	7,0	163,0	7.355
	Рис припущенный с овощами	130,0	2,9	6,0	23,3	167,1	7.179
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	12,1	53,8	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	23,7	17,5	76,1	573,4	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	0,0	26,7	7.10/10/1
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,8	4,8	16,8	129,0	7.н080-6
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		340,0	4,6	4,9	30,0	186,4	
Итого за день		1548,0	46,5	50,2	160,6	1311,3	

20 день. Ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150,0	3,5	4,6	15,9	127,2	7.н043
	Батон с повидлом	50,0	2,7	1,0	28,1	118,2	7.035/8
	Какао с молоком	150,0	2,3	2,4	12,8	86,5	7.285
Итого за завтрак		350,0	8,6	8,0	56,9	332,0	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30,0	0,3	1,0	1,3	14,1	7.065
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150,0	0,9	2,7	5,7	54,3	7.043с-2
	Котлета из мяса	60,0	9,9	2,9	2,9	84,5	7.н165/5
	Картофельное пюре	120,0	2,3	3,0	17,5	113,4	7.64с
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	30,0	1,9	0,3	12,5	54,3	7.002/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		553,0	16,8	10,1	58,5	402,3	
Полдник	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
	Рис в молоке со сливочным маслом	130,0	3,2	4,0	11,9	102,1	7.253-2
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,1	7.048
	Рулет из дрожжевого теста с курагой	60,0	4,4	2,3	30,0	165,3	7.428/1
Итого за полдник		350,0	8,6	6,6	55,8	330,1	
Итого за день		1353,0	34,5	25,0	181,4	1118,5	

20 день. Дети.

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,0	4,3	6,1	20,3	165,9	7.н043/1
	Батон с повидлом	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Какао с молоком	180,0	2,8	2,9	13,6	101,2	7.14/10/1
Итого за завтрак		420,0	10,4	10,3	68,0	409,8	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,2	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50,0	0,4	2,0	2,1	26,0	7.065
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200,0	1,3	2,7	7,8	64,0	7.043с-2
	Котлета из мяса	80,0	13,2	3,8	3,8	112,7	7.н163/5
	Картофельное пюре	130,0	2,6	3,7	19,2	130,0	7.64-1/1
	Компот из сухофруктов	180,0	0,0	0,0	12,1	53,8	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		688,0	21,2	13,0	68,0	487,1	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Рис в молоке со сливочным маслом	150,0	2,0	2,7	8,7	73,0	7.н253/6
	Рулет из дрожжевого теста с курагой	60,0	4,6	2,4	30,0	166,5	7.428/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		400,0	7,3	5,2	52,0	297,0	
Итого за день		1608,0	39,5	28,7	200,0	1246,8	