



**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

**УУРААХ**

от «14» 09 2018 г.

№ 258п

**О внесении изменения в постановление Окружной администрации города Якутска от 18 сентября 2017 года № 248п «Об утверждении единого примерного 20-дневного меню для питания воспитанников муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского округа «город Якутск»»**

В целях обеспечения воспитанников муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского округа «город Якутск» высококачественным, безопасным и сбалансированным питанием по рационам питания, соответствующим установленным требованиям к безопасности и пищевой ценности, научно обоснованным рекомендациям к качественному и количественному составу в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 и на основании письма Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия) от 29 июня 2018 года № 01/4257 18 – 05 «О согласовании меню»:

1. Внести в постановление Окружной администрации города Якутска от 18 сентября 2017 года № 248п «Об утверждении единого примерного 20-дневного меню для питания воспитанников муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского округа «город Якутск» изменение, изложив его приложение в новой редакции согласно приложению к настоящему постановлению.
2. Распространить Примерное меню, указанное в пункте 1 настоящего постановления, на воспитанников муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского округа «город Якутск» с 1 января 2019 года.
3. Рекомендовать субъектам малого и (или) среднего предпринимательства, осуществляющим деятельность по присмотру и уходу за детьми дошкольного возраста применять настоящее меню в организации питания воспитанников.
4. Управлению образования Окружной администрации города Якутска (В.В. Петров):

4.1. обеспечить реализацию указанного меню при организации питания в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях городского округа «город Якутск» с 1 января 2019 года;

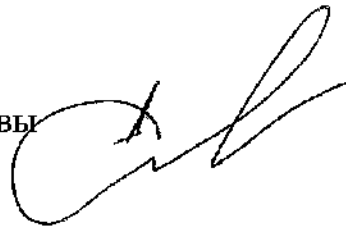
4.2. определить перечень продуктов питания приобретаемых путем проведения централизованных закупок и обеспечить их проведение на 2019 год и последующие годы в соответствии с Федеральным законом от 05 апреля 2013 года № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупки товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд».

5. Департаменту по связям с общественностью и взаимодействию со СМИ, внешним и межрегиональным связям Окружной администрации города Якутска (М.В. Попова) опубликовать настоящее постановление в газете «Эхо столицы» и разместить на официальном сайте Окружной администрации города Якутска.

6. Настоящее постановление вступает в силу со дня его официального опубликования.

7. Контроль за исполнением данного постановления возложить на исполняющего обязанности заместителя главы городского округа «город Якутск» Е.И. Евсикову.

Исполняющий обязанности главы



Д.Д. Садовников

Вносит: Управление образования  
Окружной администрации города Якутска

Рассылка: заместитель главы ГО «город Якутск»  
Е.И. Евсикова, ДФ ОА г. Якутска, Департамент  
экономики ОА г. Якутска, Правовой департамент  
ОА г. Якутска

Приложение к постановлению Окружной администрации  
города Якутска от «14» 09 2018 года  
№ 2582

**Единое примерное 20-дневное меню для воспитанников  
муниципальных дошкольных образовательных учреждений городского округа «город Якутск»  
в возрасте от 3 до 7 лет в осенне-зимний и весенне-летний период**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

**ДЕНЬ 1**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	205		6,1	6,9	25,1	187,3	0,5
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	0	0	0	0	0	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА	20	20	2,1	0,3	13,7	65,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6/12		4,9	9,1	15,4	163,1	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
2008	430	ЧАЙ	200		0,1		0,2	1,2	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙЖОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		КОНФЕТЫ	25		1,92	6,7	9,7	105,0	
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	20	1,92	6,7	9,7	105,0	

					12,9	22,7	50,2	455,4	0,5
		<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>							
2008	570	<b>ФРУКТЫ</b>	70		0,6	0	5,7	30,1	30,0
		АПЕЛЬСИН	100	70	0,6	0	5,7	30,1	30,0
		СОК ФРУКТОВЫЙ (ГОСТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК НЕ МЕНЕЕ 50%)	100	100	0,6	0	16,6	69,0	0
					1,2	0	21,3	69,0	30,0
		<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>							
2008	507	<b>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦОМ И ЛУКОМ</b>	84		1,9	4,0	4,3	60,9	1,7
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	80	52	1,6	0,1	3,3	20,2	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	20	0,2	0	0,3	2,5	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
2008	75	<b>БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	250		3,8	4,7	20,9	146,7	15,5
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9	
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		СВЕКЛА	50	38,75	0,6	0	3,3	15,8	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
2008	272	<b>КОТЛЕТЫ</b>	80		12,3	13,2	2,5	177,9	0,4
		ЖЕРЕВЯТИНА/ ГОВЯДИНА Б/К	75	63,3	11,4	9,8	0	133,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	

		МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
2008	501	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200		0,1	0	22,9	93,8	50,0
		БРУСНИКА	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0	
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0	0	7,6	30,4	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
2008	561	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90		3,6	5,0	16,5	125,1	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	29,7	3,6	1	16,5	88,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					25,0	27,3	88,3	706,4	67,6
		<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>							
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
		ВАФЛИ	50		1,4	1,6	38,6	177,0	0
		ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ	50	50	1,4	1,6	38,6	177,0	
					7,2	6,6	46,0	283,0	0,9
		<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>							
2008	504 511	СЫРНИКИ С ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ	160/35		19,6	17,9	20,7	360,4	3,7
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	150	150	18,2	13,1	4,4	245,9	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	

		КРУПА МАННАЯ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,0	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0	0,8	0	7,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5	5	0	0	3,8	15,2	
2008	139/1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	50/6		3,9	5,3	25,1	119,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,2	4,4	19,1	127,7	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
					28,1	27,6	64,9	607,8	4,6
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			72,4	80,2	266,4	2 060,7	103,6

**МЕНЮ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 2**

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>							
2008	503	КАША КУКУРУЗНАЯ	200		6,0	7,6	23,0	184,8	0
		КУКУРУЗНАЯ КРУПА	20	20	2	1	11,6	63,1	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	0	0	0	0	0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	

2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		4,9	9,2	15,4	164,4	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	12	11,6	2,6	3,3	0	40,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					16,1	21,4	56,5	485,0	0,9
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ФРУКТЫ	88		0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
	570	ЯБЛОКО	100	88	0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100		0,1	0	5,9	22,1	1,0
		БРУСНИКА	7	7	0,1	0	1,0	2,7	1,0
		САХАР	5	5	0	0	4,9	19,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	0	0	0	0	0	0
					0,7	0,1	11,6	52,1	5,2
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	572	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	74		0,6	0,1	2,2	13,7	17,6
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	80	74	0,6	0,1	2,2	13,7	
2008	523	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	250		10,9	5,5	29,6	211,7	4.
		ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ, ЖВРЕБЯТИНА	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	502	ВРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	220		12,7	13,4	24,6	270,0	14,9

		ГОВЯДИНА Б/К	60	50,64	9,1	7,9	0	107,1	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0	
		КАРТОФЕЛЬ	187	130,9	2,5	0,5	20,7	97,8	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008	126	НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА		200	0,6	0,3	23,0	107,7	50,0
		ПИПОВНИК СУХОЙ	19	19	0,6	0,3	8,4	49,6	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					28,1	19,7	100,6	705,1	88,0
		<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>							
2008	524	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ		75	12,6	7,9	36,1	271,5	3,7
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	40	37,2	6,5	1,4	0	45,8	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		ДРОЖЖИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8	
		САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ		200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
					12,7	7,9	46,0	311,4	4,6
		<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>							



2008	214	РЫБА КРАСНАЯ КЕТА/ГОРБУША С ОМЛЕТОМ	200		14,8	11,8	1,9	230,5	0,5
		РЫБА КИЖУЧ, КЕТА, ГОРБУША	150	100	10,0	5,9	0	140,1	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1	1,8	21,0	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	40	40	3,6	3,9	0,1	50,8	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	518	ГАРНИР ОВОЩНОЙ	60		1,1	3,0	6,1	56,6	13,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		МОРКОВЬ	120	95,75	0,9	0,1	4,7	23,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200		2,1	0,2	24,4	108,6	1,6
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	2,1	0,2	24,4	108,6	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					21,7	15,3	56,7	510,5	15,8
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,0</b>	<b>66,4</b>	<b>256,7</b>	<b>1 918,8</b>	<b>113,0</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ\_ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 3**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>							
2008	503	КАША МАННАЯ	205		7,4	6,5	24,2	175,1	1,0
		КРУПА МАННАЯ	20	40	4	0,4	13,7	63,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	

2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200		0,4		31,1	127,7	0
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ЛИМОН	10	10	0	0	10,9	26,5	20,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,9	15,4	123,5	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	5	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
					13,9	16,0	33,2	413,4	1,9
		<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>							
2008		ГРУША	114		0,5	0,3	11,8	53,7	4,1
		ГРУША	127	114,3	0,5	0,3	11,8	53,7	
2008	126	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100		0,6	0,3	23,0	107,7	47,0
		ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,3	4,2	24,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
					1,1	0,6	34,8	161,4	51,1
		<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>							
2008	62	МОРСКАЯ КАПУСТА	45		0,4			1,6	1,
		МОРСКАЯ КАПУСТА	50	45	0,4	0	0	1,6	
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250		6,4	6,8	21,1	176,9	7,3
		ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		КРУПА РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	5	0	0	0,1	0,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	1,6	0,4	22,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
2008	259	ГУЛЯЦ С СО СМЕТАНН СОУСОМ	80		13,0	13,3	3,6	188,5	1,0
		ГОВЯДИНА Б/К	80	67,52	12,2	10,5	0	142,8	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	

		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	561	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90		2,8	5,9	20,7	147,6	0
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	42	41,36	2,8	0,3	20,6	96,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОВ	7	7	0	5,6	0,1	50,8	
2008	126	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		0,1		16,0	64,4	50,0
		КУРАГА	18	14,4	0,1	0	1,4	6,3	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					26,0	26,4	82,6	681,0	59,3
<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>									
2008	512	РОГАЛИКИ ТВОРОЖНЫЕ С САХАРОМ	100		13,5	9,9	37,0	290,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0	8,2	0	72,6	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
					19,3	14,9	45,0	396,8	0,9
<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>									
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С СОСИСКОЙ	180		7,3	12,2	10,0	181,2	13,7

		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	240	192	3,4	0,2	8,7	52,2	
		МОРКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	35	34,83	3,7	8,1	0,1	88,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9	
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	100		0,1		9,9	39,9	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
2008		ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/6		3,0	5,1	19,5	135,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
					10,4	17,3	41,3	365,1	13,7
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			77,6	72,9	252,3	2 055,4	82,0

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ\_ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 4**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША ПШЕННАЯ	200		6,2	7,1	24,9	189,3	1,0
		ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	13,5	67,6	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,2	4,4	19,1	138,2	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	

		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,9	15,4	123,5	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОВ	6	6	0	5	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
					13,7	17,4	59,4	451,0	1,9
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ФРУКТЫ	114		0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
		БАНАН	130	114,4	0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100		0,1	0	5,9	22,1	1,0
		БРУСНИКА	7	7	0,1	0	1,0	2,7	1,0
		САХАР	5	5	0	0	4,9	19,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	0	0	0	0	0	0
					0,6	0,5	17,2	75,9	86,8
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	573	СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	135		1,5	5,0	8,3	84,8	3,7
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	140	123,2	1	0,1	5,9	28,4	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
2008	523	СУПЬ ФАСОЛЕВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200		8,3	5,4	24,4	180,5	5,6
		ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7	
		ФАСОЛЬ	10	10	2	0,2	4,6	28,9	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
2008	284	ТЕФТЕЛИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	95/50		18,9	20,1	14,8	286,8	0,9
		ГОВЯДИНА Б/К	115	104,52	17,6	15,0	0	205,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0	

		КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,5	0,01	6,3	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	529	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,2	0,2	18,0	74,4	50,0
		ГРУША	20	18	0,1	0,1	1,8	8,2	
		ЯБЛОКИ	20	17,6	0,1	0,1	1,6	8,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					32,3	21,2	86,7	728,1	60,2
<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>									
2008	513	ЯКУТСКАЯ ЛЕПЕШКА	70		6,2	4,6	3	198,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ/	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,5	0,5	0,01	6,3	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,5	0,01	6,3	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,9	
		КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>									
2008	518 522	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С ЯЙЦОМ КУРИНЫМ ПИЩЕВЫМ МЫТЫМ ВАРЕННЫМ	225		7,5	5,0	10,8	157,8	16,8
		КАПУСТА БРОККОЛИ	100	94	2,9	0	4,9	31,0	
		МОРКОВЬ	100	92	1	0,1	5,1	26,3	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ ВАРЕННОЕ	40	40	3,6	3,9	0,1	50,8	

		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
2008	430	ЧАЙ С ЗЕФИРОМ	200		0,4		31,1	127,7	0
		ЗЕФИР	30	30	0	0	9,7	38,7	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
					9,4	25,2	56,6	414,8	16,8
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,2</b>	<b>69,4</b>	<b>277,4</b>	<b>1974,2</b>	<b>88,7</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ\_ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
ДЕНЬ 5**

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, в С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	195		4,8	6,8	19,0	157,2	0,9
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ТЕРКУЛЕС"	15	15	1,7	0,9	9	51,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89	49	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,1	2,7	5,1	57,6	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6/12		2,3	5,9	15,4	123,5	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,5	3,9	16,8	120,1	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					<b>11,6</b>	<b>16,6</b>	<b>51,2</b>	<b>400,8</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									

2008	570	ЯБЛОКО	114		0,5	0,5	11,2	53,8	6,2
		ЯБЛОКИ	130	114,4	0,5	0,5	11,2	53,8	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100		1,1	0,1	12,2	54,3	0
		СОК ГРУШЕВЫЙ	100	100	1,1	0,1	12,2	54,3	
					0,6	0,6	23,4	108,1	6,2
		<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>							
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40		0,3		0,7	5,0	0
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	80	40	0,3	0	0,7	5,0	
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250		7,7	7,3	19,4	180,3	14,6
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	90	72	1,3	0,1	3,3	19,6	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	1,6	0,4	22,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
2008	399	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80		10,5	12,1	4,0	169,6	2,2
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	75	54	9,8	8,4	0	115,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120		4,3	3,7	27,4	160,1	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА	40	40	4,3	0,5	27,4	131,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				14,6	58,1	50,0
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0



		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					30,0	23,5	87,3	675,1	66,8
		<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>							
2008	538	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	30/20/6		6,8	11,6	15,4	194,1	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	20	19,4	4,5	5,7	0	70,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОВ	6	6	0	5	0	44,9	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
					12,6	16,6	23,4	300,1	0,9
		<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>							
2008	231	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ЧИР/МУКСУН	95,0		14,5	14,2	0	185,8	0
		РЫБА ЧИР, МУКСУН	148	95,5	14,5	14,2	0	185,8	
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	156		3,3	5,6	26,9	170,7	10,0
		КАРТОФЕЛЬ	243	170,1	3,3	0,7	26,9	127,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОВ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	55		0,4	0,1	1,4	7,6	2,8
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	55,8	0,4	0,1	1,4	7,6	
2008	139/1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/6		3,0	5,1	19,5	135,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	0,2	19,5	91,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОВ	6	6	0	4,9	0	43,6	
2008	430	ЧАЙ С ЗЕФИРОМ	200		0,4		31,1	127,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ЗЕФИР	30	30	0,2	0	20,9	96,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
					21,6	25,0	78,9	301,5	12,8
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			75,8	82,3	264,6	2072,9	88,5

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 6**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША КУКУРУЗНАЯ	200		6,0	7,6	23,0	184,8	1,6
		КРУПА КУКУРУЗНАЯ	20	20	2	1	11,6	63,1	1,6
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	-	3,2	-	29,0	
		САХАР ПЕСОК	5	5	-	-	4,9	19,4	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	-	-	-	-	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30/6/12		2,3	9,3	15,4	122,2	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	5,2	4,4	19,2	138,4	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0	
					<b>12,94</b>	<b>20,8</b>	<b>56,7</b>	<b>434,9</b>	<b>2,5</b>
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ФРУКТЫ	75		0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
	570	ЯБЛОКО	100	75	0,6	0,1	5,7	30,1	4,2
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ (ГОСТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК НЕ МЕНШЕ 50%)	170	170	1,02	0	28,22	117,3	1,6
					<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>33,92</b>	<b>147,4</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008		ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ	47		0,6	0	2,2	11,9	117,5
		ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	63	47,25	0,6	0	2,2	11,9	
2008	594	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250		8,2	6,4	25,0	190,3	5,6

		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШЕННЫЕ 1 КАТЕГОРИИ							
		КАРТОФЕЛЬ	35,0	25,2	4,6	4,0	0	53,7	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2	
		МОРКОВЬ	11	9,24	0,1	0	0,8	3,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	100	100	0	0	0	0	
2008	272	КОТЛЕТКА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	6	6	0	0	0	0	
			80		15,15	18,88	4,91	250,2	1,4
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШЕННЫЕ 1 КАТЕГОРИИ (ФИЛЕ)	70	70	13,3	14,9	0	187,4	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	0	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	6,3	
		МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ	3	3	0,3	0	2	9,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0	
2008	561	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	85		4,9	5,2	21,9	153,9	
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	39,6	4,9	1,3	21,9	118,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,9	58,9	0	0	0	0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6	
2008	529	КОМПОТ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0,1	15,7	66,1	
		БРУСНИКА	30	29,4	0,1	0,1	1,1	8,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					32,25	30,58	90,91	771,4	174,5
		<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>							
2008	434	КИСЛО МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО	180		5,2	4,5	7,2	95,4	0,8
		КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4	

		БАРАНКА	40		4,3	0,5	26,7	128,4	
		СУШКИ ПРОСТЫЕ	40	40	4,3	0,5	26,7	128,4	
					9,5	5,0	33,9	223,8	0,8
<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>									
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (ЖЕРЕБЯТИНА/ ГОВЯДИНА)	45		13,2	11,4	0	156,6	
		(ЖЕРЕБЯТИНА/ ГОВЯДИНА)	60	45	8,1	7,0	0	156,6	
2008	590	ВИНЕГРЕТ	160		4,2	3,2	19,6	125,6	14,0
		КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8	
		СВЕКЛА	60	46,5	0,7	0	4	18,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		ГОРОШЕК ЗЕЛНЫЙ (КОНСЕРВЫ)	50	32,5	1	0,1	2	12,6	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60	48	0,9	0	2,2	13,0	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	15	0,1	0	0,3	1,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. ФОРМОВОЙ, МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,1	0	9,9	39,9	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0	
					21,2	14,9	53,8	397,0	14,0
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>77,69</b>	<b>71,38</b>	<b>269,23</b>	<b>1997,5</b>	<b>197,6</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 7**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	546	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОРКОВЬЮ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200		29,05	18,48	23,3	380,7	0,6
		ТВОРОГ 5% ЖИРНОСТИ	150	150	26,2	13,1	4,4	245,9	

		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7	
		КРУПА МАННАЯ	7	7	0,7	0,1	4,8	22,3	
		САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	
		МОРОКОВЬ	10	7,75	0,1	0	0,5	2,6	
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,7	0,8	5,4	31,8	
2008	1	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,9	15,4	123,5	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9	
2008	433	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,64	4,1	17,2	125,3	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					36,69	29,28	61,31	629,5	1,5
		<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>							
2008	570	ФРУКТЫ	70		0,6	0,1	5,7	30,1	30,0
		АПЕЛЬСИН	100	70	0,6	0,1	5,7	30,1	30,0
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		100	0,1	0	5,9	22,1	1,0
		БРУСНИКА	7	7	0,1	0	5,9	22,1	1,0
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	1,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0	
					0,7	0,1	11,6	52,2	31,0
		<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>							
2008	508	САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ С ЧЕСНОКОМ	90		1,2	3,0	6,2	57,5	1,7
		МОРОКОВЬ	110	85,25	1,1	0,1	5,7	28,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	593	СУП ПОЛЕВОЙ	250		8,9	7,6	22,7	194,3	9,2
		ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	30	26,25	4,8	4,1	0	55,5	
		КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8	
		ПШЕНО	14	13,86	1,6	0,4	9,5	47,3	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,6	0	1,2	6,8	

		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,2	0	0,4	2,5	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	0	0	26,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
2008	597	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80		12,1	6,6	4,3	133,4	10,4
		ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70	65,1	9,3	2,3	0	70,2	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		МОРКОВЬ	22,4	17,36	0,2	0	1,2	2,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008	539	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	250		3,8	6,3	25,1	161,1	9,9
		КАРТОФЕЛЬ	214	149,8	2,9	0,6	23,7	101,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
2008	501	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200		0,1	0	22,9	93,8	50,0
		БРУСНИКА	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3	
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0	0	7,6	30,4	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРВИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИВНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					29,4	23,9	102,4	732,1	81,2
<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>									
2008	591	МИНИ-ПИЦЦА	110		14,4	14,1	34,7	321,3	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	0,8	1,4	15,7	
		САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	

		ДРОЖКИ	2,5	2,5	0,3	0,1	0,1	1,8	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,5	2,7	
		КОЛБАСА ВАРЕНАЯ (ГОВЯЖЬЯ)	35	34,65	5	3,4	0	50,4	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	14	13,58	3,1	3,9	0	47,9	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	10	0,1	0	0,2	1,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО	180		5,22	4,5	7,2	95,4	0,9
		РЯЖВНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
					21,12	18,8	51,9	465,3	0,9
<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>									
2008	596	УХА ( ЧИР, МУКСУН)	250		12,4	6,6	17,6	170,2	6,3
		РЫБА ЧИР	90	58,5	10,3	3,4	0	62,1	
		КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9	0,7	0,1	7,1	32,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0	
2008	450	ГРЕНКИ С МАСЛОМ	50		3,7	4,3	24,3	151,1	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	210,5		0,1	0	9,9	39,6	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙЖОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					16,2	10,9	52,5	361,2	6,3
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			99,0	81,7	272,7	2191,7	120,09

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
ДЕНЬ 8**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША ЯЧНЕВАЯ	210		5,9	6,9	25,8	189,5	1,0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20	19,8	1,9	0,3	12,5	60,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,9	15,4	123,5	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9	
		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,1	0	9,9	39,7	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0	
					8,3	12,8	41,20	352,7	1,0
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ФРУКТЫ	90		0,4	0,2	9,2	42,28	4,1
		ГРУШИ	100	90	0,4	0,2	9,2	42,28	4,1
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ (ГОСТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК НЕ МЕНШЕ 50%).	170	170	1,02	0,2	28,22	117,3	1,6
					1,42	0,2	37,42	159,58	5,7
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	573	СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	110		1,7	5,0	9,9	91,2	
		СВЕКЛА	140	108,5	1,6	0,1	9,2	44,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
2008	592	СУП ПЕРЛОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250		7,0	6,8	20,2	174,9	
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. I КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		КАРТОФЕЛЬ	80	56	1,1	0,2	8,8	41,8	
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	



		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0	
2008	515	РУЛЕТ С ПШЕНОМ	100		26,25	17,98	13,4	280,1	
		ГОВЯДИНА Б/К	80	74,27	23,4	11,5	0	157,0	
		МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		ПШЕНО	15	14,85	1,6	0,4	10,2	50,7	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7	
2008	529	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,2	0,2	18,4	76,1	50,0
		ЯБЛОКИ	50	39,6	0,2	0,2	3,8	18,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0	50,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					38,45	30,38	83,11	724,3	56,7
		<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40		3,0	3,9	19,8	166,8	
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	40	3,0	3,9	19,8	166,8	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИОК/МОЛОКО	180		5,0	4,4	8,3	94,3	
		КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
					8,0	8,3	38,1	261,1	
		<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>							
2008	540	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ, ЛУКОМ.	160		5,05	6,85	32,71	215,3	12,6
		КАРТОФЕЛЬ	210	147	2,8	0,6	23,3	109,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%							

		ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0	
		СУХАРИ СЛИВОЧНЫЕ	10	10	0,9	1,1	6,5	38,7	
2008		КАБАЧКОВАЯ ИКРА (БЕЗ УКСУСА)	50		1,8	1,8	12,3	61,3	
		КАБАЧКОВАЯ ИКРА (БЕЗ УКСУСА)	50	40	1,8	1,8	12,3	61,3	
2008	139/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	50/6		3,7	5,2	24,3	158,4	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,64	4,1	17,2	125,3	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0	
		САХАР	10	10	0	0	9,7	38,7	
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
					13,39	16,18	86,51	499,0	13,5
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,56</b>	<b>67,86</b>	<b>274,04</b>	<b>1996,68</b>	<b>70,2</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 9**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
		<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>							
2008	503	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС»	200		5,7	7,5	20,4	172,9	1,0
		ОВСЯНЫЕ ХЛЮПЬЯ «ГЕРКУЛЕС»	15	15	1,7	0,9	9	51,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	47	0	3,2	0	29,0	
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И							

		<b>СЫРОМ</b>	30/6/12		5,1	9,4	15,4	166,7	0,1
		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13	12,61	2,8	3,6	0	44,5	
2008	433	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	200		4,64	4,1	17,2	125,3	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					15,44	21,0	53,0	464,9	2,0
		<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>							
2008	570	<b>ФРУКТЫ</b>	88		0,5	0,5	11,2	41,3	
		БАНАН	100	88	0,5	0,5	11,2	41,3	
2008	126	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	200		0,6	0,3	23,0	107,7	
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6	1,3
		САХАР	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0	
					1,1	0,8	34,2	149,0	1,3
		<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>							
2008	84	<b>ЩИ СО СМЕТАНОЙ</b>	250		8,7	8,8	18,1	191,1	
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	26,25	4,8	4,1	0	55,5	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7	
		КАРТОФЕЛЬ	85,6	59,92	1,2	0,2	9,5	44,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,3	0	0,7	4,1	
		ПЕТРУШКА(ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	214	<b>РЫБНАЯ КОТЛЕТА ЧИР/МУКСУН С ТОМАТНЫМ СОУСОМ</b>	166		32,05	13,88	3,21	267,2	
		РЫБА ЧИР/МУКСУН	270	175,5	30,9	10,2	0	216,2	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	

		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	12	9,3	0,1	0	0,6	3,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008	561	КАША РИСОВАЯ	90		2,7	3,6	28,4	149,9	
		КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	120,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0	
2008	572	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55		0,4	0,1	1,4	7,6	2,8
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	60	55,8	0,4	0,1	1,4	7,6	
2008	126	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,6	0,3	23,0	107,7	50,0
		ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0	8,4	49,6	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,050	0,050	0	0	0	0	50,0
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					47,75	27,08	95,31	615,83	52,8
		<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>							
2008	434	БИОКЕФИР/МОЛОКО	180		5,49	4,05	7,47	98,82	
		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,49	4,05	7,47	98,82	
2008	545	ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	80		14,8	13,6	48,6	356,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	54	54	5,6	0,7	36,6	155,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	15	15	0,4	0,4	0,7	7,9	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		ТВОРОГ 5% ЖИРНОСТИ	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					20,74,	18,13	56,08	461,32	
		<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>							
2008	239	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	160		14,8	15,48	2,51	208,1	
		ГОВЯДИНА Б/К	80	75,96	13,7	11,8	0	160,6	

		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0	
		МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	4,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	507/1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	65		1,9	2,0	4,1	32,7	
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	100	65	1,9	0,1	4,1	15,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
2008	430	ЧАЙ	180		0,1	0	0,2	1,2	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0	
2008		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА		20	1,9	6,7	9,8	105,0	
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	20	1,9	6,7	9,8	105,0	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	50	50	3,7	0,3	24,3	114,3	
					22,45	24,48	40,91	461,8	
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			107,03	91,01	279,49	2146,52	56,1

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 10**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША ПШЕННАЯ	210		6,2	7,9	24,8	204,3	1,0
		ПШЕНО	20	19,8	2,2	0,5	11,5	67,6	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОВ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ		30	2,3	6,7	15,5	131,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОВ	7	7	0	5,8	0,1	52,4	

		БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,64	3,9	18,3	127,9	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0	
					13,14	18,5	60,6	463,2	1,9
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ФРУКТЫ	75		0,5	0,1	5,7	30,1	4,2
	570	ЯБЛОКИ	100	75	0,5	0,1	5,7	30,1	1,6
2008		СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ГОСТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК НЕ МЕНЕЕ 50%)	170	170	1,02	0	28,22	117,3	1,6
					1,62	0,1	33,92	147,4	5,8
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	572	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	66		0,7	0,1	2,5	16,0	
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	70	66,5	0,7	0,1	2,5	16,0	
2008	68	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		6,9	7,7	12,7	161,9	
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30	26,25	4,8	4,1	0	55,5	
		КАРТОФЕЛЬ	85,6	59,92	1,2	0,2	9,5	54,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	259	ГУЛЯШ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	80		14,4	14,3	4,2	205,6	
		ГОВЯДИНА Б/К	90	75,96	13,7	11,8	0	160,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		МОРКОВЬ	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0	
2008	330	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120		4,9	4,6	27,7	193,8	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШЕГО СОРТА	45	45	4,9	0,6	27,7	157,5	

		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛВНОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	529	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0,1	15,7	66,1	50,0
		БРУСНИКА	30	29,4	0,1	0,1	1,1	8,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0	50,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИВЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					30,3	27,2	82,0	745,4	
		<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>							
2008	513	ЯКУТСКАЯ ЛЕПЕШКА	70		6,2	4,6	33,6	198,4	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕГО СОРТА	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1,0	10,5	
		САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	5,7	5,7	0,5	0,5	0,01	6,3	
		КЕФИР/МОЛОКО		180	5,2	4,5	7,2	95,4	
		КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4	
					11,4	9,1	49,9	293,8	
		<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>							
2008	121	ОВОЩНОЕ РАГУ	184		8,9	6,9	14,9	181,2	
		КАРТОФЕЛЬ	80,2	56	1,1	0,2	8,9	52,0	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	24	19,2	0,3	0	0,9	5,2	
		МОРКОВЬ	22	17	0,2	0	1,2	5,8	
		ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ЗАМОРОЖЕННАЯ (КАБАЧОК, ПОМИДОР, ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ, ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ)	80	80	2,16	0,4	3,2	38,32	
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,05	0,05	0	0	0	0	
2008	522	ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ ВАРЕНое	40		3,6	3,9	0,1	50,8	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ ВАРЕНое	40	40	3,6	3,9	0,1	50,8	
2008	126	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		0,6	0,3	23,0	107,7	37,0
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6	37,0

		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0	
2008	139	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					10,96	7,3	62,3	334,92	37,0
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			67,42	62,2	288,72	1984,72	94,7

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 11**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША МАННАЯ	195		5,6	7,4	22,4	178,8	0,9
		КРУПА МАННАЯ	16	16	1,9	1	9,6	54,6	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,7	3,2	6	68,1	
		САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		5,1	10,9	15,5	181,1	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13	12,61	2,8	3,6	0	44,5	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		4,1	3,4	17,3	117,4	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	3,9	3,4	6,4	73,3	
					18,5	21,7	55,2	477,3	1,8
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									



2008	570	<b>ФРУКТЫ</b>	88		0	0	16,0	65,9	4,2
	570	ЯБЛОКО	100	88	0	0	16,0	65,9	
		<b>СОК СЛИВОВЫЙ</b>	100		1,1	0,1	12,2	54,3	0
		СОК СЛИВОВЫЙ	100	100	1,1	0,1	12,2	54,3	
					1,1	0,1	28,2	120,2	4,2
		<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>							
2008	507	<b>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ И СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ</b>	170		1,4	3,0	3,4	46,6	1,7
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	60	39	1,2	0,1	2,4	15,1	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	10	0,1	0	0,2	1,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	520	<b>СУП ХАРЧО</b>	250		6,4	7,0	14,1	145,5	7,4
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	26,5	20	3,6	3	0	42,0	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,2	0	0,5	2,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
2008	527	<b>КУРИНЫЙ ШНИЦЕЛЬ</b>	80		10,0	10,3	1,5	140,0	10,7
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	75	54	9,8	8,4	0	115,2	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
2008	561	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	85		3,6	4,2	16,5	117,8	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30	29,7	3,6	1	16,5	88,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,9	58,9	0	0	0	0,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	501	<b>КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ</b>	200		0	0	15,3	63,4	50,0
		БРУСНИКА	15	15	0	0	0,7	3,9	
		КРАХМАЛ	6	6	0	0	0	0,0	

		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					24,7	24,9	72,0	613,9	69,1
		<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>							
		ПЕЧЕНЬЕ	50		3,4	4,4	33,5	187,7	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,4	4,4	33,5	187,7	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,2	4,5	7,2	95,4	0,9
		КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,2	4,5	7,2	95,4	
					8,6	8,9	40,7	283,1	0,9
		<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>							
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140		2,4	1,1	9,6	62,5	15,0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	163	130,4	2,2	0,1	5,9	35,4	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,0	0	36,5	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,4	
2008	231	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ КЕТА/КИЖУЧ	94		18,8	7,8	2,5	162,7	0
		РЫБА КЕТА/КИЖУЧ	140	93,8	18,6	5,9	0	127,4	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200		0,2		12,0	49,6	2,0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ЛИМОН	10	6	0,1	0	0,2	1,9	
		САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	184	184	0	0	0	0,0	
2008	139/1	ХЛЕБ С МАСЛОМ	50/6		3,7	4,3	24,3	151,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
					25,1	13,7	48,4	425,9	17,0

		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	75,2	70,9	251,7	1 902,8	92,3
--	--	-----------------------	------	------	-------	---------	------

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 12**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	530	<b>ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ СО СМЕТАННЫМ ПОДЛИВОМ</b>	160/30		28,0	16,0	19,9	339,9	0,6
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	150	150	26,2	13,1	4,4	245,9	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОС	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2	
		ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	5	5	0,1	0	3,2	13,7	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	
		САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5	
2008	1	<b>БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ</b>	30		2,3	7,5	15,5	138,4	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	200		4,6	4,6	19,1	139,7	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,4	3,9	7,4	83,8	
		САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6	
					<b>34,9</b>	<b>28,1</b>	<b>54,5</b>	<b>618,0</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	<b>ФРУКТЫ</b>	114		0,5	0,5	11,2	53,8	85,8
		ГРУША	130	114,4	0,5	0,5	11,2	53,8	85,8

2008	529	<b>НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ</b>	100		0,1	0	5,9	22,1	1,0
		БРУСНИКА	7	7	0,1	0	1,0	2,7	1,0
		САХАР	5	5	0	0	4,9	19,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	0	0	0	0	0	0
					0,6	0,5	17,1	75,9	86,8
		<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>							
2008	572	<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>	74		0,6	0,1	2,2	13,7	17,6
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	80	74	0,6	0,1	2,2	13,7	
2008	521	<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	250		7,2	7,7	19,9	180,9	14,1
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		КАРТОФЕЛЬ	86	60,2	1,2	0,2	9,5	45,0	
		СВЕКЛА	110	85,25	1,3	0,1	7,3	34,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	500	<b>ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ</b>	50		13,5	8,4	3,1	159,8	13,2
		ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	80,6	74,96	13	2,7	0	92,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008	539	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	150		4,1	4,4	29,8	175,4	10,2
		КАРТОФЕЛЬ	260	182	3,5	0,7	28,8	135,9	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	126	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	200				14,6	58,1	50,0
		СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	

		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					28,1	20,9	88,6	676,2	105,0
<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>									
2008	563	МАННИК	160		3,5	4,8	32,9	196,8	0
		КРУПА МАННАЯ	30	30	3	0,3	20,6	95,7	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,9	0,7	40,0	
		САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,8	5,0	8,0	106,0	0,9
		КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
					9,6	9,3	42,8	306,6	0,9
<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>									
2008	214	ОМЛЕТ 2	80		5,1	8,1	2,4	103,2	0,9
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,3	2,3	26,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	40	40	3,6	3,9	0,1	50,8	
2008	508	САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ЧЕСНОКОМ	114,5		1,1	2,0	5,6	46,2	1,7
		МОРКОВЬ	150	114,5	1	0,1	5,1	26,3	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
2008	139/1	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ С МАСЛОМ	50/5		1,5	0,1	9,7	46,0	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,0	0	36,5	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	505	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200		2,3	1,9	13,6	81,8	0,3
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	

		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60	60	2,2	1,9	3,7	41,9	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140	0	0	0	0,0	
					20,3	13,7	66,1	471,8	6,8
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			69,3	61,9	264,6	1 889,6	138,2

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
ДЕНЬ 13**

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША ПШЕННАЯ	235		5,4	6,8	21,8	160,6	0
		ПШЕНО	16	15,84	1,7	0,4	10,9	54,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРН	110	110	3,7	3,2	6	68,1	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛВНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5,0	15,4	116,0	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛВНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3,5	2,9	16,4	106,9	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2	5,4	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,3	2,9	5,5	62,8	
					11,2	14,7	53,6	383,5	0,9
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ФРУКТЫ	80		0	0	11,6	46,5	4,2

		БАНАН	100	80	0	0	11,6	46,5	
2008	126	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100		0,6	0,3	23,0	107,7	47,0
		ШИПОВНИК СУХОЙ	10	10	0,3	0,3	4,2	24,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
					0,9	0,3	34,6	147,2	51,2
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	62	МОРСКАЯ КАПУСТА	45		0,4			1,6	1,0
		МОРСКАЯ КАПУСТА	50	45	0,4	0	0	1,6	
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250		8,7	9,4	18,7	198,5	16,1
		ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	40,7	30,53	5,5	4,8	0	64,6	
		КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43	34,4	0,6	0	1,6	9,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		СВЕКЛА	38	29,45	0,4	0	2,5	12,0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
2008	266	ПЛОВ 2	220		17,6	17,3	29,4	344,7	2,1
		ГОВЯДИНА Б/К	95,1	80,26	14,5	12,4	0	169,8	
		КРУПА РИСОВАЯ	37	36,63	2,5	0,4	26,3	118,3	
		МОРКОВЬ	45	34,88	0,5	0	2,3	11,8	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	126	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200		0,4	0,1	24,7	102,8	50,0
		СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	18	18	0,4	0,1	10,1	44,7	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					30,1	27,2	92,6	741,5	69,4

		Полдник (время приема 15.30-16.00)							
2008	564	ПИРОГ БРУСНИЧНЫЙ	70		5,9	9,2	55,4	336,3	1,3
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	162,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	3	3	0	0	2,2	9,1	
		БРУСНИКА	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3	
		САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,0	8,0	0	72,5	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,2	4,5	7,6	97,2	0,9
		РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,2	4,5	7,6	97,2	
					11,1	13,7	63,0	433,5	2,2
		Ужин (время приема 18.30-19.00)							
2008	239	РЫБНАЯ КОТЛЕТА 2 ЧИР, МУКСУН	75		19,6	9,7	1,5	172,3	1,0
		РЫБА ЧИР, МУКСУН	140	101	18,6	5,9	0	127,4	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	518	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	140		2,9	4,0	4,9	67,2	13,7
		КАПУСТА БРОККОЛИ	70	70	2	0	3,4	21,7	
		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	70	70	0,9	0,1	1,5	10,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9	
		ЧАЙ С ЗЕФИРОМ	200/30		0,1		9,9	40,6	2,0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0	
		ЗЕФИР	30	30	0	0	9,7	38,7	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					25,8	13,1	61,8	394,9	16,7
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>78,2</b>	<b>68,7</b>	<b>282,6</b>	<b>1999,9</b>	<b>892</b>



**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 14**

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША ЯЧНЕВАЯ	250		6,2	7,1	23,6	183,8	0,1
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ ПОЛТАВСКАЯ	18	17,82	1,9	0,2	11,7	56,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	3,7	7	78,6	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	505	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200		2,3	1,9	13,6	81,8	0,3
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	80	80	2,2	1,9	3,7	41,9	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130	130	0	0	0	0,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	6,7	15,5	131,0	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7	0	5,8	0,1	52,4	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
					10,8	15,7	52,7	396,6	0.4
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ФРУКТЫ	70		0,6	0	5,7	30,1	30,0
		АПЕЛЬСИН	100	70	0,6	0	5,7	30,1	30,0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100		1,1	0,1	12,2	54,3	0
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	1,1	0,1	12,2	54,3	
					1,7	0,3	17,9	84,4	
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	572	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60		0,5	0,1	1,5	8,2	2.8
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	65	60,45	0,5	0,1	1,5	8,2	
2008	537	СУП ПО-ЯКУТСКИ	250		8,6	8,2	21,7	194,2	5.6

		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	30,7	30,53	5,5	4,8	0	64,6	
		КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 2	220		17,5	18,1	36,8	380,4	10,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		КАРТОФЕЛЬ	315	220,5	4,3	0,9	34,8	164,7	
		ЖЕРЕБЯТИНА ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ,	75,1	51,33	12,9	11,1	0	150,8	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОВ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	529	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200				14,6	58,1	50,0
		БРУСНИКА	15	15	0	0	0,7	3,9	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					28,1	20,9	88,6	742,9	69,3
		<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>							
2008	541	БАТОН С ДЖЕМОМ	30/20		3,2	5,3	18,7	133,9	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2	
		ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ	20	20	0	0	3,8	57,7	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,2	4,5	7,2	95,4	0,9
		КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,2	4,5	7,2	95,4	
					8,4	9,8	25,9	229,3	0,9
		<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>							
2008	567	ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ 2	80		14,4	9,9	38,3	301,4	0

		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	47	47	4,9	0,6	31,9	152,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	508/1	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	114,5		1,1	2,0	5,6	46,2	2,0
		МОРКОВЬ	150	114,5	1	0,1	5,1	26,3	
		САХАР	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	430	ЧАЙ С МАРМЕЛАДОМ	200/30		0	0	31,1	77,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0	0	0,2	1,2	
		МАРМЕЛАД	20	20	0	0	22,5	76,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
					18,1	10,2	45,8	543,9	2,0
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,6</b>	<b>67,2</b>	<b>247,5</b>	<b>1 904,0</b>	<b>76,9</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**  
**ДЕНЬ 15**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>							
2008	503	КАША КУКУРУЗНАЯ	200		5,3	6,6	21,9	168,4	1,6
		КРУПА КУКУРУЗНАЯ	18	17,84	1,6	0,2	10,1	48,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	110	110	3,7	3,2	6	68,1	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	7,5	15,5	138,4	0
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,6	0,1	59,8	

		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		4,6	4,6	19,1	139,7	0,9
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69	69	0	0	0	0,0	
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3,6	3,2	6,0	68,1	
					12,8	18,5	56,6	445,2	2,5
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ФРУКТЫ	75		0,1	0,1	5,7	30,1	4,2
2008	570	ЯБЛОКО	100	88	0,1	0,1	5,7	30,1	
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100		0,1	0	5,9	22,1	1,0
		БРУСНИКА	7						
		САХАР	5	5	0	0	4,9	19,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	0	0	0	0	0	0
					0,2	0,1	11,6	52,2	5,2
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	84	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250		6,8	7,0	16,4	160,9	14,6
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40	0,7	0	1,8	10,9	
		КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	272	КОТЛЕТЫ	80		11,7	11,1	2,0	151,2	1,0
		ГОВЯДИНА Б/К	67,9	57,31	10,4	8,9	0	121,2	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0	
		МОРКОВЬ	12,5	9,69	0,1	0	0,7	3,3	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	0,3	0,5	5,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	

		ЯЙЦО КУРИНОВ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
2008	561	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	77		4,3	4,3	19,2	132,5	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	35	34,65	4,3	1,1	19,2	103,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,46	48,46	0	0	0	0,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	573	СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ	80		1,3	5,0	7,3	78,6	3,3
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	77,5	1,2	0,1	6,6	31,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
2008	126	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,6	0,3	23,0	107,7	50,0
		ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					29,2	28,1	89,1	732,9	58,9
<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>									
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200		5,2	4,5	7,2	95,4	0,9
		КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,2	4,5	7,2	95,4	
2008	513	ЯКУТСКАЯ ЛЕПЕШКА/ БУЛОЧКА «УЛИТКА»	130		7,6	10,9	33,1	332,9	0
		ДРОЖЖИ	2	2					
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	6,2	0,6	30,6	145,8	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	9	9	0,8	0,9	0	11,4	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7	
					12,8	15,4	43,0	372,8	0,9
<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>									
2008	331	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	226		9,5	7,4	30,7	221,0	0

		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА	45	45	4,9	0,6	30,7	147,5	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	19	18,61	4,6	3,6	0	69,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
2008	544	ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ	95		1,6	0,2	1,9	15,0	7,6
		ФАСОЛЬ (СТРУЧОК)	100	95	1,6	0,2	1,9	15,0	
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,2	19,8	85,8	
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
					15,8	10,1	72,7	436,7	7,6
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			71,2	70,0	276,1	2 017,7,9	80,3

Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний.

**ДЕНЬ 16**

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200		7,0	8,2	25,1	202,9	1,6
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	25	24,7	3	0,8	13,7		
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77	77	0	0	0	0,0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		5,1	8,5	15,4	159,4	0,11
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13	12,61	2,8	3,6	0	44,5	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		5,2	4,4	19,2	138,4	1,95
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,2	2,2	0,2	0	1,2		
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	

		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР, 2,5% ЖИРНОСТИ	160	160	4,44	3,9	7,4	83,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0	0	
					17,3	21,1	59,7	500,7	3,66
		<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>							
2008	570	ФРУКТЫ	84		0,3	0,3	8,7	39,5	4,2
2008	570	ЯБЛОКО	100	84	0,3	0,3	8,7	39,5	
2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100	100	0,05	0	7,63	31,7	1,6
		БРУСНИКА	10	9,6	0,05	0	0,35	2,65	
		САХАР	7	7	0	0	7,3	29,05	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0	
					0,35	0,3	16,33	71,2	5,8
		<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>							
2008		ОГУРЦЫ КОНСЕРВА СВЕЖИЕ	35		0,3	0	0,6	4,6	0
		ОГУРЕЦ	35	35	0,3	0	0,6	4,6	
2008	537	СУП ЯКУТСКИЙ	250		8,7	7,2	22,7	190,2	12,8
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40	33	5,5	4,8	0	64,6	
		КАРТОФЕЛЬ	103	72,1	1,4	0,3	11,4	53,8	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА	15	15	1,6	0,2	10,3	49,2	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		ЗЕЛЕНЬ(ПЕТРУШКА)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
2008	543	СОЛЯНКА С МЯСОМ	226		8,2	13	10,4	198,8	14,2
		ГОВЯДИНА 1КАТ(ГОВЯДИНА)	30	26,25	4,8	4,1	0	55,5	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	216	172,8	3	0,2	7,9	46,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,78	0,2	0	1,2	5,9	
		МОРКОВЬ	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0	4,9	0	47,9	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ. Сезон : осенне-зимний, весенне-летний  
**ДЕНЬ 17**

2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0	0	11,6	46,5	50
		СУХОФРУКТЫ	18	18	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0	
2008	140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					20,5	20,6	66,5	542,1	80,5
		<b>Полдник ( время приема 15.30-16.00)</b>							
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ, ЖИРНОСТЬ 2,5%	180		6,1	4,5	9,9	109,8	0,07
		КЕФИР 2,5% жирности	180	180	6,1	4,5	9,9	109,8	0,07
2008		ПРЯНИКИ	40		2,4	1,9	30	146,4	
		ПРЯНИКИ	40	40	2,4	1,9	30	146,4	
					8,5	6,4	39,9	256,2	0,07
		<b>Ужин ( время приема 18.30-19.00)</b>							
2008	504	СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ	180/20		6,0	19,49	37,3	387,6	
		ТВОРОГ 5,0 % ЖИРНОСТИ	150	150	3,4	13,1	4,4	245,9	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	11	11	0,9	0,97	0,03	12,7	
		МОЛОКО натуральное, жирность 2,5%	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	2	3,6	
		ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1	
		САХАР	10	10	0	0	9,7	38,7	
2008	140	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0,045
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3		
2008		СОК МОРКОВНЫЙ	200		2,1	0,2	24,4	108,6	0,03
					11,8	19,99	86	611	0,075
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,45</b>	<b>68,39</b>	<b>268.23</b>	<b>1981,2</b>	<b>90,1</b>



Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак ( время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША ЯЧНЕВАЯ	250		6,4	8	26,2	203,4	1,21
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22	21,7	2,4	0,6	14,8		
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	522	ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ ВАРЕНОЕ		40	3,6	3,9	0,1	50,8	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ ВАРЕНОЕ	40	40	3,6	3,9	0,1	50,8	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	35		2,3	5	15,4	116	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,04
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
2008		КОНФЕТЫ	25	25	0,4	2,2	12,2	84,7	
					17,9	23,7	72,0	581,0	1,35
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ФРУКТЫ	100		0,8	0,2	7,5	38	0,06
		МАНДАРИН	100		100	0,8	0,2	7,5	
		СОК НАТ. НЕ МЕНЕЕ 50%	100		100	0,1	0	15,5	41
					0,9	0,2	23	79	0,06
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	519	СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	250		9,2	8,3	22	242	13,8
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТР.1 КАТЕГ.	30	21,6	3,9	3,4	0	46,1	
		КАРТОФЕЛЬ	86	60,2	1,2	0,2	2,5	45	

		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6		0,2	0	1,2	5,9		
		МОРКОВЬ	18,7	14,4	14,78	0,3	0	1,3	6,6	9,2
		КАРТОФЕЛЬ	80		56	1,1	0,2	6,8	41,8	
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ «ГЕРКУЛЕС»	16		16	1,9	1	9,6	54,6	
		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	20		20	0,2	0	0,5	2,7	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9		9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2		2	0	1,9	0	17,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150		150	0	0	0	0,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6		6	0	0	0	0,0	
		ЧЕСНОК	2		1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5		4	0,1	0	0,3	1,9	
2008	532	<b>ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ</b>	220		13,3	13,9	27	287	0,28	
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫРЛЯТА I КАТЕГ	75		54	9,8	8,4	0	114,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,6		14,78	0,2	0	1,2	5,9	
		МОРКОВЬ	18		13,95	0,2	0	1	4,8	
		КАРТОФЕЛЬ	226		158,2	3,1	0,6	25	118,1	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕ СОЛЕННОЕ	6		6	0	4,9	0	43,6	
2008	62	<b>МОРСКАЯ КАПУСТА</b>	45		45	0,4	0	0	1,6	1
		МОРСКАЯ КАПУСТА	45		45	0,4	0	0	1,6	1
2008	126	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>	200		0,6	0,3	21	99,9	0,027	
		ШИПОВНИК СУХОЙ	18		18	0,6	0,3	8,4	49,6	
		САХАР ПЕСОК	13		13	0	0	12,6	50,3	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05		0,05	0	0	0	0,0	50,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200		200	0	0	0	0	
2008	139/140	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ/ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	50		3,3	0,4	21,2	102,0		
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					26,8	22,9	91,2	732,5	73,3	
<b>Полдник ( время приема 15.30-16.00)</b>										
2008	513	<b>ЛЕПЕШКА ЯКУТСКАЯ</b>	75		45	3,7	2,89	44,61	170,63	0,09
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30		30	2,3	0,3	15,72	75,16	
		СМЕТАНА	9		9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		САХАР ПЕСОК	5		5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1		1	0	0,2	0	43,7	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	11		11	0,9	0,97	0,03	12,7	

2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ, ЖИРНОСТЬ 2,5%	200	6,1	4,5	9,9	109,8	0,07
<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>								
2008	534/531	ОВОЩИ С СЫРОМ И СОСИСКОЙ	150	14,1	25,9	6,6	313,9	13,7
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	75	56,25	0,7	0,1	2,7	14,2
		ФАСОЛЬ (СТРУЧКОВАЯ)	100	90	2,2	0,3	2,6	20,1
		МОРКОВЬ	18	13,95	0,2	0	1	14,8
		СЫР РОССИЙСКИЙ	16	13,95	3,5	4,5	0	54,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
		СОСИСКИ	70	69,65	7,5	16,1	0,3	176,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,7	0,3	24,3	
2008	431	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,2	42,7	2,8
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
		ЛИМОН	14	8,4	0,1	0	0,3	2,8
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
				18	25,9	41,1	471,4	16,5
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>73,4</b>	<b>80,09</b>	<b>280,81</b>	<b>2143,33</b>	<b>91,37</b>

**Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний.  
День 18**

Сборник рецептов	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак ( время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША ПШЕННАЯ	200		5,2	6,16	20,54	158,8	1,62
		КРУПА ПШЕННАЯ ПОЛТАВСКАЯ	22	21,7	2,4	0,3	14,4	69,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	0,4	0	36,3	

2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5	15,4	116	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	505	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,04
		МОЛОКО	180		5	4,4	8,3	94,3	
		ЧАЙ	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0	
					12,62	15,6	54,04	410,6	1,7
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ФРУКТЫ	114		0,5	0,3	11,8	53,7	10
		ГРУШИ	114	114	0,5	0,3	11,8	53,7	10
2008	126	НАПИТОК ШИПОВНИКА	100	100	0,2	0,3	12,3	45,6	50
		ШИПОВНИК	8	8	0,2	0,3	4,2	25,5	
		САХАР	7	7	0	0		20,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0	
					0,7	0,6	24,1	99,3	60
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250		8,4	8,3	14,2	201,7	0,2
		ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	40	30	5,4	4,7	0	63,4	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	10	0,1	0	0,2	1,3	
		КАРТОФЕЛЬ	86	60,2	1,2	0,2	2,5	45	
		КРУПА РИСОВАЯ	13	12,87	0,9	0,1	9,2	41,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,78	0,2	0	1,2	5,9	
		МОРКОВЬ	18	13,9	0,2	0	1,0	4,8	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
2008	272/35	КОТЛЕТА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80/30		14,6	16,47	4,23	227,2	1,8
		ГОВЯДИНА	85	71,74	12,9	11,2	0		

		МОРКОВЬ	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,78	0,2	0	1,2	5,9	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	11	11	0,9	0,97	0,03	12,7	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
2008	561	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		3,3	4,4	23,8	148,2	0,9
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	37	36,6	3,3	0,4	23,8	111,9	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
2008	572	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	74		0,6	0,1	2,2	13,7	17,6
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	80	74	0,6	0,1	2,2	13,7	
2008	139/140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
2008	529	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	200	0,1	0	15,3	63,4	
		БРУСНИКА	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0	
					30,3	29,7	80,9	655,4	20,5
<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>									
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ, ЖИРНОСТЬ 2,5%	200		5	4,4	8,3	94,3	0,07
2008	536	СОЧНИК С ТВОРОГОМ	120		11,4	8,4	40	291,9	
		МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	20	0,6	0,5	10,5	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТА	58	58	6,1	0,8	39,3	187,9	
		ТВОРОГ 5% ЖИРНОСТИ	50	50	8,7	4,4	1,5	82	
		МАСЛО СЛАДКО СЛИВОЧНОЕ	7	7	0	5,6	0,1	50,8	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	11	11	0,9	0,97	0,03	12,7	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
					16,4	12,89	48,3	386,2	0,07
<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>									

2008	231	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ЧИР/ МУКСУН/ КЕТА/ КИЖУЧ С ОВОЩАМИ В СУХАРИХ	70		12,7	8,94	10,6	126,6	12,6
		РЫБА ЧИР/МУКСУН/КЕТА/КИЖУЧ	71,6	48,9	9,5	3,04	0	65,2	
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	78	50,7	1,6	0,1	3,2	19,7	
		МОРКОВЬ	26	20	0,3	0	1,4	6,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,8	0	34,8	
		СУХАРИ	10	10	1,3	0	6	29	
2008	139	ХЛЕБ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	
2008	440	ЧАЙ СЛАДКИЙ	100	100	0	0	9,9	39,9	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,8	18,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200		0	0	0	0	
					16,4	9,24	44,8	281,3	12,6
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1859	63,8	67,91	252,17	1832,8	94,9

Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний.

День 19

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200		4,7	6,08	18,9	150,4	1,81
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	18	18	1,4	0,2	12,3	59	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	130	130	3	1,88	1,7	35,5	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
2008	11	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/12		5,1	8,5	15,4	159,4	0,11
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	

		СЫР РОССИЙСКИЙ	13	12,61	2,8	3,6	0	44,5	
2008	432	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	200		5,2	4,4	19,1	138,2	1,95
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,1	2,1	0,2	0	1,1	5,2	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
					15	18,98	53,4	448	3,87
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	<b>ФРУКТЫ</b>	155		2,3	0,8	32,6	149,2	
		БАНАН	155	155	2,3	0,8	32,6	149,2	
2008	402	<b>СОК НАТУРАЛЬНЫЙ НЕ МЕНЕЕ 50%</b>	100		0,1	0	15,5	41	
					2,4	0,8	48,1	190,2	
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	84	<b>ЩИ СО СМЕТАНОЙ</b>	250		8,9	8,4	18,4	188,9	31,6
		ГОВЯДИНА I КАТЕГОРИИ	40	30	5,4	4,7	0	63,4	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	84	67,2	1,2	0,1	3,1	18,2	
		КАРТОФЕЛЬ	103	72,1	1,4	0,3	11,4	53,8	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,78	0,2	0	1,2	5,9	
		МОРКОВЬ	30	23,25	0,3	0	1,6	7,9	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	535	<b>КНЕЛИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ</b>	150		18,1	16,87	18,33	299,5	13,8
		ГОВЯДИНА	85	71,74	12,9	11,2	0		
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	10	10	0,9	0,97	0,03	12,7	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		СМЕТАНА 15 % ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20	

		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	24	23,76	2,9	0,8	13,2	71	
2008	573	<b>СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ</b>	110		1,8	5	10,4	93,8	13
		СВЕКЛА	140	108,5	1,6	0,1	9,2		
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,78	0,2	0	1,2	5,9	
2008	501	<b>КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ</b>	200		0,1	0	22,9	93,8	
		БРУСНИКА	20	19,6	0,1	0	0,7		
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0	0	7,6	30,4	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
2008	140	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					32,2	30,67	91,23	778,0	61,25
		<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>							
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	25		1,9	2,5	18,6	104,3	0
2008	434	<b>КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ. ЖИРНОСТЬ 2,5%</b>	180	180	4,5	3,9	7,4	84,8	
					6,4	6,4	26	189	0
		<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>							
2008	117	<b>КАРТОФЕЛЬНАЯ КОТЛЕТА</b>	150		2,62	3,87	18,23	137,37	10,4
		КАРТОФЕЛЬ	188	131,6	1,12	0,1	17,2	60,37	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	11	11	0,9	0,97	0,03	12,7	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		МАСЛО СЛАДКОЕ СЛИВОЧНОЕ	5		0	0,4	0	36,3	
2008	572	<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>	78	78	0,9	0,2	2,9	18,7	
2008	505	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ</b>	200		2,5	2	13,6	84,4	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	85		2,4	2	3,7	44,5	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	



2008	139/140/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ ВЫСШ СОРТ С МАСЛОМ	25		1,8	0,2	12,1	57,4	0,04
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	13,6	84,4	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ ВЫСШ СОРТ	25	25	1,8	0,2	12,1	57,4	
					7,82	6,27	46,83	237,87	10,44
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>63,82</b>	<b>63,12</b>	<b>265,56</b>	<b>1903,07</b>	<b>75,5</b>

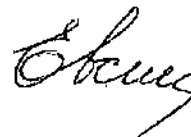
**Возрастная категория 3-7 лет. Сезон: осенне-зимний, весенне-летний.  
День 20**

Сборник рецептур	Номер технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак (время приема 8.30-9.00)</b>									
2008	503	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС»	250		7	9	26,4	214,4	1,96
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ	25	25	3	1,6	15	85,4	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	140	140	4,0	3,4	6,5	73,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	79	79	0	0	0	0	
2008	1	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ	30		2,3	5	15,5	116,0	0,1
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		5	4,4	19,7	138,3	0,4
		КАКАО ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	11,6	46,5	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	170	170	4,8	4,2	8	89	
					<b>14,3</b>	<b>18,4</b>	<b>61,6</b>	<b>468,7</b>	<b>2,46</b>
<b>II Завтрак (время приема 10.30-11.00)</b>									
2008	570	ФРУКТЫ	114		0,5	0,3	11,8	53,7	10
		ГРУША	114	114	0,5	0,3	11,8	53,7	

2008	529	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	100		0,05	0	7,63	29,05	
		БРУСНИКА	10	9,6	0,05	0	0,35	2,65	
		САХАР	7	7	0	0	7,3	29,05	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0	0	0	0	
					0,55	0,3	19,43	82,75	10
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	572	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	68		0,5	0,1	1,6	9,2	4,2
2008	521	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250		7,0	8,3	17,6	178	12,8
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТР. I КАТЕГОРИИ	33	23,7	4,3	3,7	0	52,7	
		КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		СВЕКЛА	40	31	0,5	0	2,6	12,8	
		СМЕТАНА 15%ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	15,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МОРКОВЬ	25	19,35	0,3	0	1,3	6,6	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
2008	526	РЫБНОЕ СУФЛЕ ЧИР/МУКСУН/КЕТА/КИЖУЧ С РИСОМ	150		17,5	12,9	28,3	300,8	24,1
		РЫБА ЧИР/МУКСУН/КЕТА/КИЖУЧ	100	67	13,3	4,3	0	91	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,78	0,2	0	1,2	5,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МОРКОВЬ	24	18,6	0,2	0	1,3	6,3	
		КРУПА РИСОВАЯ	35	34	2,3	0,3	24,8	111,9	
		МОЛОКО ПОСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	10		0,9	0,97	0,03	12,7	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5		5	0	4	0	36,3
2008	529	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,2	0,2	18,8	78,2	50
		ЯБЛОКИ	50	44	0,2	0,2	4,2	20,2	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	50,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0	
2008	139/140	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	

		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
					28,5	21	87,53	668,2	91,1
<b>Полдник (время приема 15.30-16.00)</b>									
2008	533	РЯБЧИКИ	21	21	3,3	2,17	13,5	86,7	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	25	1,8	0,7	12,5	63,5	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР.2,5% ЖИРНОСТИ	20	20	0,6	0,5	1,0	10,5	
		ЯЙЦО КУРИНОЕ ПИЩЕВОЕ МЫТОЕ	40	40	0,9	0,97	0,03	12,7	
2008	434	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ, ЖИРНОСТЬ 2,5%	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
				201	8,3	6,57	21,83	181,0	
<b>Ужин (время приема 18.30-19.00)</b>									
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (ЖЕРЕБЯТИНА/ГОВЯДИНА)		54	10,76	5,31	1,09	146,49	
		ЖЕРЕБЯТИНА/ГОВЯДИНА I категории	78	54,6	5,5	4,8	0	67,4	
2008	330	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	4,9	10,3	28,7	137,7	0,08
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА	42	42	4,5	0,5	27,4	56,7	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,9	58,9	0	0	0	0	
		МОРКОВЬ	19	18,8	0,2	0	1,3	8,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7	
		МАСЛО СЛАДКОЕ СЛИВОЧНОЕ НЕ СОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29	
2008		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		42	3	1	0	20	
2008	126	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	200	0	0	14,6	3,6
		СУХОФРУКТЫ	18	18	0	0	0	0	
		САХАР	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0	
2008	139/140	ХЛЕБ ПШЕНИЧН./ РЖАНОЙ МУКИ		25	1,8	0,2	12,1	57,4	
					20,4	16,8	56,5	419,6	40,6
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			71,9	64,0	246,9	1858,4	114,3

И.о. руководителя аппарата



Е.И. Евсикова