

1 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

№ рец	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
ЗАВТРАК								
220	Макароны отварные с тёртым сыром Макаронные изделия Масса отварных макарон Сыр «Российский» Масло сливочное	150	22	42 125 20 5	7,3	8,5	26,4	204,9
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	150		0,38 11,25 150			11,23	42,08
10ч.	Сок фруктовый , фрукты свежие	100						
ИТОГО:					7,3	8,5	37,63	246,98
ОБЕД								
108, 109	Суп картофельный с клёцками Картофель Морковь Лук-репка вода Масло сливочное Кл.39 Мука Яйцо Масло сливочное молоко	150	7,5 6,2	30 6 6 70,51 2,5 12,4 3,43 1,36 18,8	3,37	2,71	17,21	102,5
282	Котлеты, рубленые из свинины свинина Хлеб пшеничный, Молоко или вода, Сухари Лук репчатый	60	П.ф.72 8,5	44 11 14 6 8	9,36	12	10,5	194
137 109	Рагу из овощей Картофель Морковь Лук репчатый Капуста свежая Масло растительное Вода Масло сливочное Мука Томат/сахар	100	20,25 18 20	42 15,8 14,6 16 4 30 1,35 1,35 4,5/0,4	3,03	12,12	20,9	200
376	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	150		10 12 150			11,98	44,88
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,6	10	53
	Ржаной или йодированный	20			1,3	0,3	6,8	46
ИТОГО:					18,56	27,73	77,39	640,38
ПОЛДНИК								
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	35		30 5	2,41	3,76	15	100,9
213	Яйцо вареное	1			5,1	4,6	0,3	63
57	Икра кабачковая	30	32		0,6	2,7	2,7	36,6
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	150		0,38 11,25 150			11,23	42,08
ИТОГО:					8,11	12,76	29,23	284,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					33,97	47,29	144,25	1171,96

1 ДЕНЬ (САД)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК								
220	Макароны отварные с тёртым сыром Макаронные изделия Масса отварных макарон Сыр Российский Масло сливочное	175	22	56 175 20 5	10,4	12,17	32,47	281,2
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар Вода	180	.	0,45 13,5 180	0,1		13,47	50,5
10ч.	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					11,4	12,17	45,94	331,7
ОБЕД								
108, 109	Суп картофельный с клёцками Картофель Морковь Лук- репка вода масло сливочное Кл.65 Мука Яйцо Масло сливочное Молоко	250	12,5 12	50 10 10 118,13 3,5 19 5,7 2,27 31,4	3,89	2,92	21,6	123,8
282	Котлеты, рубленые из свинины Свинина Хлеб пшеничный, Молоко или вода, Сухари Лук репчатый	80	8,5	59 14 19 5 8	10,9	14	12,25	226
376	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	180	.	13,5 14,4 180	0,1		14,37	53,9
137	Рагу из овощей Картофель Морковь Лук репчатый Капуста свежая Масло растительное Вода Масло сливочное Мука Томат/сахар	150	30,3 7 25,5 25	55 22,7 20,9 21 6 13,21 2,02 2,02 6,7/0,45	4,15	18,85	27,6	295
	Хлеб пшеничный 1с.	30			2,3	0,9	15	79/
	Ржаной или йодированный	30			2,3	0,4	10,3	64
ИТОГО:					23,64	37,07	101,12	841,7
ПОЛДНИК								
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	50	40 10		3,17	7,61	19,97	156,5
213	Яйцо вареное	1			5,1	4,6	0,3	63
57	Икр кабачковая	50	52		0,4	2,4	2,6	34
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар Вода	180	.	0,45 13,5 180	0,1		13,47	50,5
ИТОГО:					8,44	13,64	39,53	344,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					43,05	62,88	186,59	1518,23

2 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
ЗАВТРАК								
182	Каша молочная жидкая с сахаром Крупа пшеничная, кукурузная, пшено Ячневая, рисовая, гречневая Молоко Сахар	150		30 30 130 10	8,01	5,13	39,64	227,3
411	Чай с сахаром Чай 1-й сорт Сахар Вода	150		0,38 11,25 150			11,23	42,08
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	30		25 5	2,4	4,52	15	100,9
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					11,16	9,65	81,02	434,28
ОБЕД								
82	Суп картофельный с макаронными изделиями Вермишель Картофель Морковь Лук-репка Масло сливочное Вода	150		6 45 6 6 1,5 85,5	3,58	2,4	13,85	88,05
295	Котлета, рубленая из цыпленка-бройлера Цыпленок-бройлер, внутренний жир Хлеб пшеничный Молоко Сухари Масло растительное	60	П.Ф.70 74	44 11 16 6 1	9,52	6,81	9,52	135,4
314	Каша вязкая из круп Пшеничная, пшенная, гречневая. Перловая, ячневая Масло сливочное	100		25 22,2 5	3,35	3,31	13,65	110,2
54	Икра свекольная Свекла Масло растительное Лук Томат Сахар	30	30,63 5,88	20 1,5 4,94 3,2 0,36	0,7	1,37	3,69	30,03
	Сок фруктовый	130						
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,6	10	69,5
	Хлеб ржаной или йодированный	20			1,3	0,3	6,8	53
ИТОГО:					19,95	14,79	57,51	532,18
ПОЛДНИК								
	Печенье, пряники, булочки	25-80			3	8	50,1	180
411	Чай с сахаром Чай 1-й сорт Сахар Вода	150		0,38 11,25 150			11,23	42,08
ИТОГО:					13,8	30,28	60,25	467,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					44,91	54,72	198,78	1433,96

2 ДЕНЬ (САД)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
182	Каша молочная жидкая с сахаром Крупа пшеничная, кукурузная, пшено Ячневая, рисовая, гречневая Молоко Сахар	200		40 40 180 14	10,68	6,69	43,39	303,5
411	Чай с сахаром Чай 1-й сорт Сахар Вода	180		0,45 13,5 180	0,1		13,47	50,5
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	50		40 10	3,17	7,61	19,97	156,5
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					13,95	14,3	76,83	510,5
ОБЕД								
82	Суп картофельный с макаронными изделиями Вермишель Картофель Морковь Лук-репка Масло сливочное Вода	250		10 75 10 10 2,5 142,5	5,97	4,01	23,1	146,8
295	Котлета, рубленая из цыпленка-бройлера Цыпленок-бройлер, внутренний жир Хлеб пшеничный Молоко Сухари Масло растительное	80	П.Ф. 82 98	79 15 21 8 1,16	11,04	7,78	11,09	156,23
314	Каша вязкая из круп Пшеничная, пшенная, гречневая. Перловая, ячневая Масло сливочное	150		37,5 33,3 5	5,02	5,03	20,5	165
54	Икра свекольная Свекла Масло растительное Лук Томат Сахар	50	41,05 9,75	30 2,5 8,25 8,65 0,6	1,17	2,29	6,61	50,05
	Сок фруктовый	150						
	Хлеб пшеничный 1с.	30			2,3	0,9	15	90,4
	Хлеб ржаной или йодированный	30			2	0,4	10,3	79
ИТОГО:					27,5	20,41	86,6	751,48
ПОЛДНИК								
	Печенье, пряники, булочки	25-60			3	8	50,1	180
411	Чай с сахаром Чай 1-й сорт Сахар Вода	180		0,45 13,5 180	0,1		13,47	50,5
ИТОГО:					14,7	32,08	61,48	493
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					49,85	53,51	220,91	1754,98

3 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
182	Каша молочная жидкая с сахаром Крупа пшеничная, кукурузная, пшено Ячневая, рисовая, гречневая Молоко Сахар	150		30 30 130 10	8,01	5,13	39,64	227,3
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	30		25 5	2,4	4,52	15	100,9
411	Чай с сахаром Чай 1-й сорт Сахар Вода	150		0,38 11,25 150			11,23	42,08
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					11,1 6	9,65	81,02	434,28
ОБЕД								
57	Борш с капустой и картофелем и сметаной Свёкла Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатное пюре, Масло сливочное, Сахар, Мука/ сметана Бульон или вода / зелень	150/5	15 18,8 7,5 7,2	12 15 22,5 6 6 4,0 3 1,5 1,5/5 78,5	2,3	2,5	8,8	70
282	Котлеты, рубленые из говядины Говядина Хлеб пшеничный, Молоко или вода, Сухари, Лук репчатый	60	П.ф.72 8,5	44 11 14 5 8	9,3 6	12	10,5	194
321	Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное	100	16	81,5 15 3,5	2,0 3	4,18	15,92	105,7
70.71	Овощи свежие или солёные	30	33		0,24	0,01	0,96	4,8
376	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	150		10 12 150			11,98	44,88
	Хлеб пшеничный Ржаной или йодированный	20 20			1,5 1,3	0,6 0,3	10 6,8	53 46
ИТОГО:					21,0	14,79	75,81	532,18
ПОЛДНИК								
454	Пирожок, печеный из дрожжевого теста с повидлом Мука пшеничная Сахар Масло сливочное Яйцо Дрожжи 0,01 на 1 кг муки Молоко Повидло Масло растительное для смазки	60		21,27/1,3 1,98 2,97 2,97/1,2 7,31 20 1	7,85	6,29	42,87	249,5
401	Ряженка	150	155		4,5	9	6,15	127,5
ИТОГО:					12,0 5	11,09	49,97	336,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					44,2 1	34,93	146,8	1302,96

3 ДЕНЬ (САД)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Бру т то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
182	Каша молочная жидкая с сахаром Крупа пшеничная, кукурузная, пшено Ячневая, рисовая, гречневая Молоко Сахар	200		40 40 180 14	10,68	6,69	43,39	303,5
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	50		40 10	3,17	7,61	19,97	156,5
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	180		0,45 13,5 180	0,1		13,47	50,49
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					14,7	14,3	91,98	574,49
ОБЕД								
57	Борщ с капустой и картофелем и сметаной Свекла, Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук- репка, Томатное пюре, Масло сливочное, Сахар, Мука/сметана Бульон или вода / зелень	250/5	25 31 12,5 12	20 25 37,5 10 10 7 5 2,5 2,5/5 130,5	1,91	3,68	14,12	95,13
282	Котлеты, рубленые из говядины Говядина Хлеб пшеничный, Молоко или вода, Сухари Лук репчатый	80/ 5 подл.	8,5	59 14 19 6 8	10,9	14	12,25	226
321	Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное	130	19,5	102,7 19 4,5	2,63	5,43	20,7	137,4
70,71	Овощи свежие или солёные	50	55		0,4	0,1	1,6	7,8
376	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	180		13,5 14,4 180	0,1		14,37	53,9
	Хлеб пшеничный Ржаной или йодированный	30 30		2,3 2	0,9 0,4	15 10	79 54	
ИТОГО:					16,21	12,4	65,69	433,73
ПОЛДНИК								
454	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом Мука пшеничная Сахар Масло сливочное Яйцо Дрожжи 0,01 на 1 кг муки Молоко Повидло Масло растительное для смазки	70		28,34/1,5 2,31 3,46 3,46/1,2 8,53 20 1,2	9,14	7,54	49,5	291
401	Ряженка	180	185		5,4	10,8	7,38	153
ИТОГО:					12,95	11,49	57,96	471,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					45,09	40	215,63	1479,67

4 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
229	Вареники ленивые с маслом сливочным и сметаной Творог Мука пшеничная Сахар Яйцо Соль Масло сливочное Сметана	100/5	П.ф95 79,5	77,9 10 5,7 5,7 0,7 5 10	15,46	9,76	15,41	210,6
397	Какао с молоком Какао порошок Молоко вода Сахар	150		2 92 51 8	3,15	2,72	12,96	89
104	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					19,36	12,48	43,52	363,60
ОБЕД								
69	Борщ с фасолью и картофелем Свекла Картофель Фасоль Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Сахар Вода	150	30 9,5 7,2	24,5 20 6 9 6,5 4 3 0,1 76,9	2,3	2,5	8,8	70
295	Котлета, рубленая из цыпленка-бройлера Цыпленок-бройлер, внутренний жир Хлеб пшеничный Молоко Сухари Масло растительное	60	П.Ф.70 74	44 11 16 6 1	9,52	6,81	9,52	135,4
205	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Макаронные изделия Масса отварных макарон Масло сливочное	100		40 100 5	3,71	3,95	26,37	129,96
70,71	Овощи свежие или солёные	30	33		0,24	0,01	0,96	4,8
349	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	150		10 12 150	0,1		11,98	44,88
	Хлеб пшеничный 1с Хлеб ржаной или йодированный	20 20			1,5 /1,3	0,6/ 0,3	10/ 6,8	53/ 46
ИТОГО:					17,94	29,81	66,14	607,68
ПОЛДНИК								
443	Крендель сахарный Мука пшеничная Сахар/сахар для посыпки Масло сливочное Яйцо/яйцо для смазки Соль Дрожжи Вода или молоко Масса теста Масло растительное для смазки листов	50		39,2 11,2 9,8 4,81/0,5 0,21 2,8 14 75,6 0,35	3,54	6,57	27,87	185
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	150		0,38 11,25 152			11,23	42,08
ИТОГО:					11,55	6,57	78,8	454,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					48,85	53,99	188,46	1425,66

4 ДЕНЬ (САД)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле, воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
229	Вареники ленивые с маслом сливочным Творог Мука пшеничная Сахар Яйцо Соль Масло сливочное Сметана	140/5	П.Ф-133 111,3	109 14 8,02 7,98 1 5 15	21,69	13,87	21,65	297,2
397	Какао с молоком Какао порошок Молоко вода Сахар	180		2 110 58 10	3,67	3,19	15,82	107
	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					33,5	31,7	49,7	637,02
ОБЕД								
69	Борщ с фасолью и картофелем Свекла Картофель Фасоль Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Сахар Вода	250	40 15 12	34,5 43 10 12,3 9,8 7,5 4 0,3 128,6	1,91	3,68	14,12	95,13
295	Котлета, рубленая из цыпленка-бройлера Цыпленок-бройлер, внутренний жир Хлеб пшеничный Молоко Сухари Масло растительное	80	П.Ф. 82 98	79 15 21 8 1,16	11,04	7,78	11,09	156,23
205	Макаронны отварные с маслом сливочным Макаронные изделия Масса отварных макарон Масло сливочное	100		40 100 5	3,71	3,95	26,37	129,96
70,71	Овощи свежие или солёные	50	55		0,5	2,4	3,0	7,8
349	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	180		13,5 14,4 150	0,1		14,37	53,9
	Хлеб пшеничный	30/			2,3	0,9	15	79/
	Хлеб ржаной или йодированный	30			/2	/0,4	10,3	64
ИТОГО					28	26,93	105,2	791,5
ПОЛДНИК								
443	Крендель сахарный Мука пшеничная Сахар/сахар для посыпки Масло сливочное Яйцо/яйцо для смазки Соль Дрожжи Вода или молоко Масса теста Масло растительное для смазки листов	50		39,2 11,2 9,8 4,81/0,5 0,21 2,8 14 75,6 0,35	3,54	6,57	27,87	185
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	150		0,45 13,5 150			11,23	42,08
ИТОГО:					11,55	6,57	78,8	454,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					73,5	69,7	209	1776,5

5 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
181	Каша молочная манная жидкая с сахаром Крупа манная молоко сахар	150		15 125 10	5,45	4,91	22,06	149,2
411	Чай с сахаром Чай 1-й сорт Сахар. Вода	150		0,38 11,25 150			11,23	42,08
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	35		30 5	2,41	4,52	15	100,9
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					8,61	9,43	63,44	356,18
ОБЕД								
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель Морковь Лук- репка Масло сливочное Фрикадельки п.ф.40 Свинина (котлетное мясо) Лук- репка Вода Яйцо	130/30		52 6 6 1,3 31,6 3 3 2,4	8,03	5,52	11,42	124,72
258	Шницель рыбный натуральный Рыба « Минтай»с/м Лук-репка Молоко Яйцо Сухари Масло растительное Масло сливочное	60	п/ф 75	51 10 5 2 7 2 5	8,98	12,2	5,84	116,5
321	Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное	100		81,5 15 3,5	2,03	4,18	15,92	105,7
47	Салат из квашеной капусты Капуста квашеная Лук- репка Сахар Масло растительное	30		24 3 1,5 1,5	0,48	1,47	3,6	27,6
376	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар Вода	150		10 12 150			11,98	44,88
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,6	10	53
	Хлеб ржаной или йодированный	20			1,3	0,3	6,8	46
ИТОГО:					21,37	13,6	68,93	482,60
ПОЛДНИК								
	Пряники	50			3,24	0,6	33,82	144,3
401	Ряженка	150	155		4,5	9	6,15	127,5
ИТОГО:					7,74	9,6	39,97	271,8

5 ДЕНЬ (САД)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
181	Каша молочная манная жидкая с сахаром Крупа манная Молоко Сахар	200		20 160 20	7,26	6,54	31,41	206,5
411	Чай с сахаром Чай 1-й сорт, Сахар. Вода	180		0,45 13,5 180			13,47	50,4
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	50		40 10	3,17	7,61	19,97	156,5
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					11,18	14,15	80	477,4
ОБЕД								
104/ 105	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель Морковь Лук- репка Масло сливочное Фрикадельки п.ф. 67 Свинина (котлетное мясо) Лук репчатый Вода Яйцо	200/50	10 9,8 5,2	80 8 8 2 53 5 5 4	13,23	9,07	17,6	200,7
246	Рыба, припущенная в молоке Рыба «Минтай» см Молоко Лук-репка Масло сливочное	80	24 19	70 23 16 5	12,4	4,32	2,53	96
321	Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное	130	19,5	102,7 19 4,5	2,63	5,43	20,7	137,4
47	Салат из квашеной капусты Капуста квашеная Лук- репка Сахар Масло растительное	60	62 7,5	48 6 3 3	1,1	2,94	7,2	55,2
376	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар Вода	180		13,5 14,4 180	0,1		14,37	53,9
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной или йодированный	30 30		2,3 2	0,9 0,4	15 10	79 64	
ИТОГО:					33,76	23,06	87,4	686,2
ПОЛДНИК								
	Пряники	50			3,24	0,6	33,85	144,3
386	Ряженка или йогурт	180	185		5,4	10,8	7,38	153
ИТОГО:					8,64	11,4	41,23	297,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					53,58	48,61	208,63	1454,9

6 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
449	Оладьи с повидлом или сгущенным молоком Молоко или ряженка Мука Яйцо Сахар Дрожжи 0,01г на 1 кг. муки Масло растительное Сгущенное молоко или повидло	60\20	Т.71	34,1 34,1 1,7 1,2 -- 3 20	4,55	4,4	42	222,4
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	150		0,38 11,25 150			11,23	42,08
10ч	Сок фруктовый или фрукты свежие	100						
ИТОГО:					4,55	4,4	54,23	309,48
ОБЕД								
80	Суп картофельный с крупой Крупа перловая, рис, пшено и тд. Картофель Морковь Лук-репка Масло сливочное Вода	150	5,2 3,2	3 45 4,8 2,4 3 125	1,3	3	12,4	82,2
277	Гуляш из отварного мяса Говядина Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло сливочное Мука пшеничная	120	25 12 - 4 3	97 20 10 - 4 3	15,42	12,41	3,96	189
314	Каша вязкая из круп Пшеничная, пшенная, гречневая Перловая, ячневая Масло сливочное	100		25 22,2 5	3,35	3,31	13,65	110,2
71,70	Овощи свежие или соленые	30	.33		0,24	0,01	0,96	4,8
376	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар	150		10 12			11,98	44,88
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,6	10	53
	Хлеб ржаной или йодированный	20			1,3	0,3	6,8	46
ИТОГО:					15,79	28	65,25	548,18
ПОЛДНИК								
3	Бутерброд с сыром «Российским» Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное Сыр «Российский»	45	10,6	30 5 10	5,9	12	15	189,6
411	Чай с сахаром Чай 1-й сорт Сахар вода	150		0,38 11,25 150			11,23	42,08
ИТОГО:					11,8	16,9	55,73	410,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					32,14	49,3	175,21	1349,4

6 ДЕНЬ (САД)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.	
ЗАВТРАК									
449	Оладьи с повидлом или сгущенным молоком Молоко или ряженка Мука Яйца Дрожжи 0,01 на 1кг.муки Сахар Масло растительное Сгущенное молоко или повидло	90/30	T.106,5	51,22 51,22 2,56 - 1,81 4,5 30	6,83	6,6	61,81	333	
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	180		0,45 13,5 122	0,1		13,47	50,49	
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	100							
ИТОГО:					6,93	6,6	75,34	441,49	
ОБЕД									
80	Суп картофельный с крупой Крупа перловая, рис, пшено и тд. Картофель Морковь Лук-репка Масло сливочное Вода	250		8 75 8 4 4 154	4,33	2,65	33,7	157	
277	Гуляш из отварного мяса Говядина Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло сливочное Мука пшеничная	170	5,2 3,2	19 17	129 15 14 6 5 4	15,42	12,41	3,96	189
314	Каша вязкая из круп Пшеничная, пшенная ,гречневая Перловая, ячневая Масло сливочное	150		37,5 33,3 7,5	5,02	5,03	20,5	165	
70,71	Овощи свежие или соленые	50	55		0,4	0,1	1,6	7,8	
376	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар	180		13,5 14,4			11,98	53,9	
	Хлеб пшеничный 1с.	30			2,3	0,9	15	79	
	Хлеб ржаной или йодированный	30			2	0,4	10	64	
ИТОГО:					22	27	60	726	
ПОЛДНИК									
3	Бутерброд с сыром « Российским» Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное Сыр «Российский»	60		40 5 15	9	15,11	19,97	249,3	
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	180	16	0,45 13,5 122	0,1		13,47	50,49	
ИТОГО:					14,9	20,01	60,7	470,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					43,83	53,61	196,04	1637,57	

7 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
182	Каша молочная жидкая с сахаром Крупа пшеничная, ячневая Пшеничная, рисовая, гречневая Молоко Сахар.	150		30 30 130 10	8,01	5,13	39,7	227,3
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	150		0,38 11,25 150			11,23	42,8
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	35		30 5	2,41	4,52	15	100,9
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					10,42	8,89	69,93	371
ОБЕД								
81	Суп картофельный с бобовыми Фасоль или горох Картофель Морковь Лук- репка вода Масло сливочное	150	12,1 7,5 7,2	12 30 6 6 105 3	1,55	1,16	14,3	70,5
295	Котлета, рубленая из цыпленка-бройлера Цыпленок-бройлер, внутренний жир Хлеб пшеничный Молоко Сухари Масло растительное	60	П.Ф.70 74	44 11 16 6 1	9,52	6,81	9,52	135,4
205	Макаронные изделия с маслом сливочным Макаронные изделия Масса отварных макарон Масло сливочное	100		40 100 5	3,71	3,95	26,37	129,96
132	Капуста тушеная Капуста свежая Масло растительное Томат-пюре Морковь Лук-репка Мука Сахар	30	42,6 10,9 11,5	34,2 1,2 1,8 10,8 11,2 0,3 0,9	0,8	1,33	3,8	30
376	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода	150		10 12 150			11,98	44,88
	Хлеб пшеничный	20			1,5	0,6	10	53
	Хлеб ржаной или йодированный	20			1,3	0,3	6,8	46
ИТОГО:					18,3	13,9	82	523,64
ПОЛДНИК								
401	Сдоба с начинкой или без начинки, печенье Ряженка	50-60 150			3,24 4,5	0,6 9	33,82 6,15	162 127,5
ИТОГО:					12,76	12,77	60,47	289,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					41,48	35,56	212,4	1349,14

7 ДЕНЬ (САД)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
182	Каша молочная жидкая. Крупа пшеничная, ячневая, Пшенная, рисовая, гречневая Молоко Сахар.	200		40 40 180 13,5	8,98	6,69	43,59	259,5
391, 392	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	180		0,45 13,5 180			13,47	50,49
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	50		40 10	3,17	7,61	19,97	156,5
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					12,15	14,3	77,1	511,49
ОБЕД								
81	Суп картофельный с бобовыми Фасоль или горох Картофель Морковь Лук- репка вода Масло сливочное	250	20,2 12,5 12	20 50 10 10 175 5	2,48	1,69	21,72	132,98
295	Котлета, рубленая из цыпленка-бройлера Цыпленок-бройлер, внутренний жир Хлеб пшеничный Молоко Сухари Масло растительное	80	П.Ф82 98	79 15 21 8 1,16	11,04	7,78	11,09	156,23
205	Макаронны отварные с маслом сливочным Макаронные изделия Масса отварных макарон Масло сливочное	100		40 100 5	3,71	3,95	26,37	129,96
132	Капуста тушеная Капуста свежая Масло растительное Томат-пюре Морковь Лук-репка Мука Сахар	80	110 12,9 12,5	34,2 1,2 1,8 12,8 11,5 1,6 1,5	11,2	1,33	4,9	84
376	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар	180		13,5 14,4 180	0,1		14,37	53,9
	Хлеб пшеничный Ржаной или йодированный	30 30			2,3 2	0,9 0,4	15 10	79 54
ИТОГО:					21,42	14,43	83,75	572,91
ПОЛДНИК								
	Сдоба с начинкой или без начинки, печенье	50-70			3,24	0,6	33,82	162
401	Ряженка	180	185		5,4	10,8	7,38	153
ИТОГО:					13,66	16,43	61,7	480
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					47,23	45,16	222,55	1564,40

8 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
ЗАВТРАК								
213	Яйцо вареное	1 шт						
57	Икра кабачковая	30	32		5,1	4,6	0,3	63
394	Чай с молоком Чай 1-й сорт Сахар Молоко	150		0,38 11,25 80	2,98	3,41	16,27	103,9
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	30		25 5	2,4	4,52	15	100,9
10ч	Фрукты свежие	100						
ИТОГО:					11,08	15,23	34,27	304,4
ОБЕД								
80	Суп картофельный с крупой Крупа перловая, рис, пшено и тд. Картофель Морковь Лук-репка Масло сливочное Вода	150		3 45 4,8 2,4 3 125	1,3	3	12,4	82,2
295	Котлета, рубленая из цыпленка-бройлера Цыпленок-бройлер, внутренний жир Хлеб пшеничный Молоко Сухари Масло растительное	60	П.Ф.70 104,4	44,4 9,6 10 5 1	9,52	6,81	9,52	135,4
321	Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное	100	16	80 15 5	2,03	4,18	15,92	105,7
47	Салат из квашеной капусты Капуста квашеная Лук-репка Сахар Масло растительное	30	34,3 3,75	24 3 1,5 1,5	0,48	1,47	3,6	27,6
376	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар	150		10 12	0,1		11,98	44,88
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной или йодированный	20 20			1,5 1,3	0,6 0,3	10 6,8	53 46
ИТОГО:					16,13	16,36	58,24	449,9
ПОЛДНИК								
443	Крендель сахарный Мука пшеничная Сахар/сахар для посыпки Масло сливочное Яйцо/яйцо для смазки Соль Дрожжи Вода или молоко Масса теста Масло растительное для смазки листов	70		39,2 11,2 9,8 4,81/0,5 0,21 2,8 14 75,6 0,35	3,54	6,57	27,87	185
411	Чай с сахаром Чай 1-й сорт Сахар Вода	150		0,38 11,25 150			11,23	42,08
ИТОГО:					11,91	9,78	76,59	429,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					39,12	41,37	169,10	1183,91

8 ДЕНЬ (САД)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
ЗАВТРАК								
213	Яйцо вареное	1 шт						
	Икра из кабачков	50	52		5,1	4,6	0,3	63
394	Чай с молоком	180			0,4	2,4	2,6	34
	Чай 1-й сорт			0,45	3,58	4,09	19,48	124,7
	Сахар			13,5				
	Молоко			90				
1	Бутерброд с маслом сливочным	50						
	Хлеб пшеничный или батон		40		3,17	7,61	19,97	156,5
	Масло сливочное		10					
10ч	Фрукты свежие	100						
ИТОГО					12,25	18,7	42,35	378,2
ОБЕД								
80	Суп картофельный с крупой	250						
	Крупа перловая, рис, пшено и тд.			5	4,33	2,65	33,7	157
	Картофель			75				
	Морковь		5,2	8				
	Лук-репка		3,2	4				
	Масло сливочное			4				
	Вода			154				
289	Рагу из птицы	200						
	Цыпленок-бройлер		109,9	77,9	15,3	18,8	20,9	312
	Масло растительное			2,2/4,5				
	Картофель			91,42				
	Морковь		24	19,4				
	Мука пшеничная			1,14				
	Лук-репка		13,71	11,4				
	Вода			62,4				
47	Салат из квашенной капусты	60						
	Капуста квашеная		68	48,6	1,1	2,94	7,2	55,2
	Лук-репка		7,5	6				
	Сахар			3				
	Масло растительное			3				
376	Компот из смеси сухофруктов	180						
	Смесь сухофруктов			13,5	0,1		14,37	53,9
	Сахар			14,4				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,9	15	79
	Хлеб ржаной или йодированный	30			2	0,4	10,3	64
ИТОГО					25,13	25,69	101,47	721,1
ПОЛДНИК								
443	Крендель сахарный	70						
	Мука пшеничная			39,2	3,54	6,57	27,87	185
	Сахар/сахар для посыпки			11,2				
	Масло сливочное			9,8				
	Яйцо/яйцо для смазки			4,81/0,5				
	Соль			0,21				
	Дрожжи			2,8				
	Вода или молоко			14				
	Масса теста			75,6				
	Масло растительное для смазки листов			0,35				
411	Чай с сахаром	180						
	Чай 1-й сорт			0,45			13,47	50,5
	Сахар			13,5				
	Вода			180				
ИТОГО:					14,31	11,61	76,6	488,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					51,69	56	220,42	1587,43

9 ДЕНЬ (ЯСЛНУ)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	9 ДЕНЬ (ЯСЛНУ)						
		Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
182	Каша молочная жидкая с сахаром Крупа пшеничная, ячневая Пшеничная, рисовая, гречневая Молоко Сахар.	150		30 30 130 10	8,01	5,13	39,7	227,3
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	150		0,38 11,25 150			11,23	42,8
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	35		30 5	2,41	4,52	15	100,9
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					9,3	6,33	16,61	158,08
ОБЕД								
88	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук- репка Томатное пюре Масло сливочное Бульон или вода	150	37,5 24 9,5 7,2	30 18 8 6 1,5 3 120	1,19	2,2	6,47	49,2
304	Плов из птицы Цыпленок –бройлер Масса отварной птицы Масло сливочное Морковь Лук репчатый Томатное пюре Крупа рисовая Масса готовая риса с овощами	160	187 - 6 16 8 - 35 -	138 60 6 13 7 - 35 100	12,4	6,4	5,8	52,1
70.71	Овощи свежие или солёные	30						
376	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар	150	33	10 12	0,24 0,1	0,01	0,96 11,98	4,8 44,88
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной или йодированный	20 20			1,5 1,3	0,6 0,3	10 6,8	53 46
ИТОГО:					16,73	14,83	60,05	249,98
ПОЛДНИК								
436 /500	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем и луком Мука пшеничная Сахар Масло сливочное Яйцо Соль Дрожжи Вода или молоко Начинка Картофель Лук репчатый Масло растительное	50		22,93 1,65 2,47 2,47 0,28 0,82 6,09 44 15,5 2	3,9	4,65	25,66	160,23
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	150	18,3	0,38 11,25 150			11,23	42,8
ИТОГО:					10,84	15,07	65,5	432,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					36,87	36,23	142,16	590,8

9 ДЕНЬ (САД)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
182	Каша молочная жидкая. Крупа пшеничная, ячневая, Пшеничная, рисовая, гречневая Молоко Сахар.	200		40 40 180 13,5	8,98	6,69	43,59	259,5
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	180		0,45 13,5 180			13,47	50,49
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	50		40 10	3,17	7,61	19,97	156,5
ИТОГО:					9,4	6,33	18,85	166,5
ОБЕД								
67	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук- репка Масло сливочное Томатное пюре Бульон или вода	250	62,5 40 12,5 12	50 30 10 10 2,5 5 200	1,96	3,67	10,6	81,13
304	Плов из птицы Цыпленок –бройлер Масса отварной птицы Масло сливочное Морковь Лук репчатый Томатное пюре Крупа рисовая Масса готового риса с овощами	210	249 - 8 16 11 - 46 -	219 80 8 13 9 - 46 130	22,4	16,4	15,8	82,1
70.71	Овощи свежие или солёные	50	55		0,4	0,1	1,6	7,8
376	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар	180		13,5 14,4	0,1		14,37	53,9
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,9	15	79
	Хлеб ржаной или йодированный	30			2	0,4	10,3	64
ИТОГО:					29,16	21,47	67,67	367,93
ПОЛДНИК								
436 /500	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем и луком Мука пшеничная Сахар Масло сливочное Яйцо Соль Дрожжи Вода или молоко Начинка Картофель Лук репчатый Масло растительное	70	21,4	32,11 2,31 3,46 3,46 0,40 1,15 8,53 52,8 18,6 2,4	6,3	6,48	36,9	210,33
411	Чай с сахаром. Чай 1-й сорт, Сахар, Вода.	150		0,38 11,25 150			11,23	42,8
ИТОГО:					10,84	15,07	65,5	432,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					49,40	42,87	152,02	967,13

10 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

№ реп.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
93	Суп молочный с вермишелью Лапша или вермишель Молоко Сахар.	150		12 130 10	5,9	4,9	29,5	178,7
411	Чай с сахаром Чай 1-й сорт Сахар вода	150		0,38 11,25 150			11,23	42,08
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	35		30 5	2,41	4,52	15	100
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	100						
ИТОГО:					8,31	9,42	55,73	320,78
ОБЕД								
57	Борщ с капустой и картофелем и сметаной Свёкла Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатное пюре, Масло сливочное, Сахар, Мука/ сметана Бульон или вода / зелень	150/5	15 18,8 7,5 7,2	12 15 22,5 6 6 4,0 3 1,5 1,5/5 78,5	2,3	2,5	8,8	70
295	Котлета, рубленая из цыпленка-бройлера Цыпленок-бройлер, внутренний жир Хлеб пшеничный Молоко Сухари Масло растительное	60	П.Ф.70 74	44 11 16 6 1	9,52	6,81	9,52	135,4
321	Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное	100	16	80 15 5	2,03	4,18	15,92	105,7
70.71	Овощи свежие или солёные	30	33		0,24	0,01	0,96	4,8
376	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар	150		10 12			11,98	44,88
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной или йодированный	20 20			1,5 1,3	0,6 0,3	10 6,8	53 46
ИТОГО:					17,6	20	69,9	496,18
ПОЛДНИК								
	Пряники	50			3,24	0,6	33,82	144,3
401	Ряженка	150	155		4,5	9	6,15	127,5
ИТОГО:					16,52	26,58	36,85	422,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					42,43	56	162,48	1239,46

10 ДЕНЬ (САД)

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Вы ход	Брут то	Нет то	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.
ЗАВТРАК								
120	Суп молочный с вермишелью . Лапша или вермишель. Молоко Сахар.	200		16 170 13,5	7,86	6,54	39,3	238,2
411	Чай с сахаром Чай 1-й сорт Сахар Вода	180		0,45 13,5 180			13,47	50,49
1	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный или батон Масло сливочное	50		40 10	3,17	7,61	19,97	156,5
10ч	Сок фруктовый, фрукты свежие	130-150						
ИТОГО:					11,03	11,2	72,7	503,2
ОБЕД								
57	Борщ с капустой и картофелем и сметаной Свекла, Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук- репка, Томатное пюре, Масло сливочное, Сахар, Мука/сметана Бульон или вода / зелень	250/5	25 31 12,5 12	20 25 37,5 10 10 7 5 2,5 2,5/5 130,5	1,91	3,68	14,12	95,13
295	Котлета, рубленая из цыпленка-бройлера Цыпленок-бройлер, внутренний жир Хлеб пшеничный Молоко Сухари Масло растительное	80	П.Ф82 98	79 15 21 8 1,16	11,04	7,78	11,09	156,23
321	Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное	130	21,8	102,7 20,8 6,5	2,63	5,43	20,7	137,4
70,71	Овощи свежие или солёные	50	55					
376	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов сахар Вода	180		13,5 14,4 180	0,1		14,37	7,8 53,9
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной или йодированный	30 30			2,3 2	0,9 0,4	15 10,3	79 64
ИТОГО:					27,3	28,26	80,87	638
ПОЛДНИК								
	Пряники	50						
401	Ряженка	180	185		3,24 5,4	0,6 10,8	33,82 7,38	162 153
ИТОГО:					17,42	28,38	38,08	503
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					55,75	67,84	191,65	1644,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576004

Владелец Холод Ирина Викторовна

Действителен с 06.04.2022 по 06.04.2023