



Утверждаю,
И.о. заведующего Глядянским
детским садом «Малышок»
Л.А. Бабарыкина
2016 год

**Примерное 10 – дневное меню для детей
Глядянского детского сада «Малышок»
2016-2017 учебный год**

1 ДЕНЬ

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями ТК №5

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	4,3	3,5	14,12	108
С 3 до 7 лет	7,18	6,5	23,54	181
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	250	150	250
Молоко	105	175	105	175
Вода	45	75	45	75
Вермишель	12	20	12	20
Сахар	1,2	2	1,2	2
Масло сливочное	1,5	2,5	1,5	2,5

Какао с молоком ТК № 2

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	3,15	2,72	12,96	89
С 3 до 7 лет	3,67	3,19	15,82	107
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Какао порошок	2	2	2	2
Сахар	8	10	8	10
Молоко	92	110	92	110
Вода	65	80	62	80

Бутерброд с маслом ТК № 21

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,71	5,28	10,23	60,2
С 3 до 7 лет	3,06	9,43	18,27	120,4
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	28	50	28	50
Масло сливочное	8	10	8	10
Хлеб пшеничный	20	40	20	40

Обед

Хлеб пшеничный и ржаной ТК № 22

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,13	0,33	13,92	68,7
С 3 до 7 лет	3,19	0,49	20,43	103

С 1 до 3 лет	1,56	0,36	13,29	64,2
С 3 до 7 лет	2,34	0,54	19,93	96
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	30	45	30	45
Хлеб пшеничный	30	45	30	45
Хлеб ржаной	30	45	30	45

Суп картофельный на мясном бульоне ТК №1

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,4	1,69	9,98	61
С 3 до 7 лет	2,34	2,82	16,71	101
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Картофель	90	150	67,5	112,5
Молодой	71	140	67,5	112,5
с 01.11-31.12	96	160	67,5	112,5
с 01.01-28.02	103	172	67,5	112,5
с 01.03	111	186	67,5	112,5
Морковь	7,5	12,5	6	10
с 01.03	8,0	13,0	6	10
Лук репчатый	7,2	12	6	10
Масло растительное	1,5	2,5	1,5	2,5
Бульон или вода	100	175	100	175
Для бульона				
Мясо			33,5	58,6
Кура			33,5	58,6
Вода			100	175
Лук	2,0	3,5	1,7	2,97
Морковь	2,1	3,67	2,0	3,0
с 01.01	2,6	4,0	2,0	3,0
Соль	0,7	1,1	0,7	1,1

Плов из говядины ТК № 42

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	9,57	8,35	2,4	239,46
С 3 до 7 лет	12,76	11,14	3,2	319,28
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Баранина	59.4	79.2	42.6	56.8
или Говядина	64.2	85.6	47.4	63.2
или Свинина	52.2	69.6	44.4	59.2
или Козлятина	59.4	79.2	42.6	56.8
Крупа рисовая	40.8	54.4	40.8	54.4

Масло соевочное	6	8	6	8
Лук репчатый	7.2	9.6	6	8
Морковь	11.4	15.2	9	12
Томатное пюре	9	12	9	12
~ Масса тушеного мяса	-	-	30	40
~ Масса гарнира	-	-	120	160

Компот из сушеных фруктов ТК № 11

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	0,33	0,015	20,82
С 3 до 7 лет	0,44	0,02	27,76	113
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	150	250	150	250
Фрукты сушеные (смесь)	15	20	15	20
или курага	15	20	15	20
или изюм	15	20	15	20
или чернослив	24	20	24	20
Сахар	12	16	12	16
Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2
Вода	152	205	152	205

Полдник

Салат из белокочанной капусты ТК № 19

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	0,56	2,43	3,6
С 3 до 7 лет	0,84	3,64	5,41	52,44
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	40	60	40	60
Капуста белокочанная	39	59	31	47
Морковь	5	7,5	4	6
с 01.01	5,5	8	4	6
Кислота лимонная	0,12	0,18	0,12	0,18
Вода кипяченая	3,8	5,8	3,8	5,8
Сахар	2	3	2	3
Масло растительное	2	3	2	3

Чай с молоком ТК № 15

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	2,65	2,33	11,31
С 3 до 7 лет	2,67	2,34	14,31	89
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	150	180	150	180

Чай – заварка	0,2	0,3	0,2	0,3
Сахар	7	10	7	10
Молоко или сливки	92	92	90	90
Вода	40	60	40	60

2 ДЕНЬ

Завтрак

Бутерброд с маслом ТК № 21

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,71	5,28	10,23	60,2
С 3 до 7 лет	3,06	9,43	18,27	120,4
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	28	50	28	50
Масло сливочное	8	10	8	10
Хлеб пшеничный	20	40	20	40

Каша вязкая геркулесовая с маслом ТК № 26

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	4,05	5,69	20,36	149,0
С 3 до 7 лет	5,39	6,38	27,13	187,0
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Крупа «Геркулес»	33	44	33	44
Молоко	100	130	100	130
Вода	50	70	50	70
Сахар	4	5	4	5
Масло сливочное	4	5	4	5

Кофейный напиток с молоком ТК № 43

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,34	2,00	10,63	70
С 3 до 7 лет	2,85	2,41	14,36	91
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Кофейный напиток	2	3	2	3
Сахар	7	10	7	10
Молоко	75	90	75	90
Вода	90	108	90	108

Обед**Хлеб пшеничный и ржаной ТК № 22**

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,13	0,33	13,92	68,7
С 3 до 7 лет	3,19	0,49	20,43	103
С 1 до 3 лет	1,56	0,36	13,29	64,2
С 3 до 7 лет	2,34	0,54	19,93	96
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	30	45	30	45
Хлеб пшеничный	30	45	30	45
Хлеб ржаной	30	45	30	45

Щи из свежей капусты с картофелем ТК № 6

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,04	2,93	5,09	35
С 3 до 7 лет	1,74	4,88	9,21	85

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	250	150	250
Капуста белокочанная	37,5	62,5	30	50
Картофель	24	40	18	30
молодой	23	38	18	30
с 01.11-31.12	26	43	18	30
с 01.01-28.02	28	46	18	30
с 01.03	30	50	18	30
Морковь	9,45	15,7	7,5	12,5
с 01.01	10,0	17,0	7,5	12,5
Лук репчатый	7,2	12	6	10
Томатное пюре	1,5	2,5	1,5	2,5
Масло растительное	3	5	3	5
Бульон или вода	120	200	120	200
для бульона				
Мясо бескостное			40,2	67
или Птица обработанная			40,2	67
Вода			120	200
Лук	2,4	4	2,04	3,4
Морковь	2,52	4,2	2,04	3,4
с 01.01	2,7	4,5	2,04	3,4
Соль	0,7	1,1	0,7	1,1
Сметана			3	5

Макароньы отварные ТК № 7

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	3,67	3,01	17,63	112
С 3 до 7 лет	5,50	4,57	26,44	168
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	100	150	100	150
Макароньы, вермишель	34	52		
Масса отварных макарон	-	-	97	145
Масло сливочное	3,5	5	3,5	5

Биточки мясные ТК № 8

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	8,93	6,74	8,97	132
С 3 до 7 лет	11,92	8,80	11,64	173
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	60	70	60	70
Говядина	60	70	44	52
Хлеб пшеничный	11	12	1	12
Молоко или вода	14	15	14	15
Сухари	6	7	6	7
Масса п/ф-та			74	87
Масло сливочное	4	5	4	5
Масса запеченных котлет			60	70
Масло сливочное			5	5

Компот из сушеных фруктов ТК № 11

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	0,33	0,015	20,82	84,75
С 3 до 7 лет	0,44	0,02	27,76	113
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	250	150	250
Фрукты сушеные (смесь)	15	20	15	20
или курага	15	20	15	20
или изюм	15	20	15	20
или чернослив	24	20	24	20
Сахар	12	16	12	16
Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2
Вода	152	205	152	205

Полдник**Омлет натуральный ТК № 10**

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	7,52	13,46	1,57	157
С 3 до 7 лет	9,28	18,03	1,86	193
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	80	100	80	100
Яйца	1,5 шт	1,8 шт	60	75
Молоко	23	28	23	28
Масса омлетной смеси			83	103
Масло сливочное	4	5	4	5
Масса готового омлета			80	100
Масло сливочное	5	5	5	5

Чай с молоком ТК № 15

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,65	2,33	11,31	77
С 3 до 7 лет	2,67	2,34	14,31	89
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Чай – заварка	0,2	0,3	0,2	0,3
Сахар	7	10	7	10
Молоко или сливки	92	92	90	90
Вода	40	60	40	60

3 ДЕНЬ**Завтрак****Каша вязкая рисовая с маслом ТК № 25**

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,32	3,96	24,08	170,1
С 3 до 7 лет	3,09	4,07	32,09	226,8
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Рис	33	44	33	44
Молоко	100	130	100	130
Вода	50	70	50	70
Сахар	4	5	4	5
Масло сливочное	4	5	4	5

Какао с молоком ТК № 2

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	3,15	2,72	12,96	89
С 3 до 7 лет	3,67	3,19	15,82	107
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Какао порошок	2	2	2	2
Сахар	8	10	8	10
Молоко	92	110	92	110
Вода	65	80	62	80

Бутерброд с сыром ТК № 20

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,81	4,49	10,98	100,3
С 3 до 7 лет	6,45	7,27	17,77	162,25
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	34	55	34	55
Сыр российский	9,5	10,6	9	10
или голландский	9,7	10,8	9	10
или костромской	9,3	10,4	9	10
Масло сливочное	5	5	5	5
Хлеб пшеничный	20	40	20	40

Обед

Хлеб пшеничный и ржаной ТК № 22

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,13	0,33	13,92	68,7
С 3 до 7 лет	3,19	0,49	20,43	103
С 1 до 3 лет	1,56	0,36	13,29	64,2
С 3 до 7 лет	2,34	0,54	19,93	96
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	30	45	30	45
Хлеб пшеничный	30	45	30	45
Хлеб ржаной	30	45	30	45

Рассольник ТК № 46

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	0,97	3,04	6,56	62
С 3 до 7 лет	7,62	5,06	10,93	104
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	

	150	250	150	250
Картофель	60	100	45	75
Молодой	56	94	45	75
с 01.11-31.12	64	107	45	75
с 01.01-28.02	69	115	45	75
с 01.03	75	125	45	75
Лук репчатый	7,2	12	6	10
Огурцы соленые	10	16,7	9	15
Масло растительное	3	5	3	5
Бульон или вода	112,5	187,5	112,5	187,5
Для бульона				
Мясо бескостное			37,7	62,8
Или птица обработанная			37,7	62,8
Вода			112,5	187,5
Лук	2,25	3,75	1,9	3,2
Морковь	2,36	3,94	2,0	3,0
с 01.03	2,6	4,0	2,	3,0
Соль	0,7	1,1	0,7	11
Сметана			3	5

Капуста тушеная с мясом, курой ТК № 38

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	14,29	11,71	9,73	201,0
С 3 до 7 лет	19,7	15,0	13,65	269,0
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Капуста свежая	129	186	103	149
Говядина	130	152	96	112
или Кура	177	206	157	183
Масса готового мяса			60	70
Масло растительное	3	6,5	3	6,5
Томатное пюре	-	5	-	5
Морковь	2,25	3,25	1,8	2,6
с 01.01.	2,4	3,5	1,8	2,6
Лук репчатый	4,3	6	3,6	5,2
Мука пшеничная	1	1,5	1	1,5
Сахар	3	3,9	3	3,9

Кисель из плодово-ягодного концентрата ТК № 47

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,02	-	21,76	87,14
С 3 до 7 лет	1,36	-	29,02	116,19
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Концентрат киселя	18	24	18	24

Сахар	6	10	6	10
Вода	143	190	143	190

Полдник

Чай с сахаром ТК № 23

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	0,04	0,01	6,99	28,0
С 3 до 7 лет	0,06	0,02	9,99	40,0
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Чай-заварка	0,2	0,3	0,2	0,3
Сахар	7	10	7	10
Вода	130	150	130	150

Салат из свеклы с яблоками ТК № 45

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	0,44	2,07	4,57	38,68
С 3 до 7 лет	0,66	3,11	6,86	58,02
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	40	60	40	60
Свекла	34	52	27	40
с 01.01	36	54	27	40
Яблоки свежие	12	18	10	16
Сахар	1,2	1,8	1,2	1,8
Масло растительное	2	3	2	3

4 ДЕНЬ

Завтрак

Бутерброд с маслом ТК № 21

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,71	5,28	10,23	60,2
С 3 до 7 лет	3,06	9,43	18,27	120,4
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	28	50	28	50
Масло сливочное	8	10	8	10
Хлеб пшеничный	20	40	20	40

Каша вязкая пшенная с маслом ТК № 48

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	4,27	4,86	24,48	159,0

С 3 до 7 лет	5,67	5,28	32,55	200,0
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Пшено	37	50	37	50
Молоко	100	130	100	130
Вода	50	70	50	70
Сахар	4	5	4	5
Масло сливочное	4	5	4	5

Чай с молоком ТК № 15

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,65	2,33	11,31	77
С 3 до 7 лет	2,67	2,34	14,31	89
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Чай – заварка	0,2	0,3	0,2	0,3
Сахар	7	10	7	10
Молоко или сливки	92	92	90	90
Вода	40	60	40	60

Обед

Хлеб пшеничный и ржаной ТК № 22

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,13	0,33	13,92	68,7
С 3 до 7 лет	3,19	0,49	20,43	103
С 1 до 3 лет	1,56	0,36	13,29	64,2
С 3 до 7 лет	2,34	0,54	19,93	96
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	30	45	30	45
Хлеб пшеничный	30	45	30	45
Хлеб ржаной	30	45	30	45

Суп картофельный с бобовыми ТК № 49

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	3,29	3,07	9,79	81
С 3 до 7 лет	5,49	5,27	16,32	135
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	250	150	250
Картофель	40	67	30	50
Молодой	37	62	30	50

с 01.11-31.12	43	71	30	50
с 01.01-28.02	46	77	30	50
с 01.03	50	83	30	50
Фасоль, горох	12,1	20,2	12	20
Лук	7,2	10	6	10
Морковь	9,6	16	7,5	12,5
с 01.01	10	17	7,5	12,5
Масло растительное	3	5	3	5
Бульон или вода для бульона			100	175
Мясо			33,5	58,6
Кура			35,5	58,6
Вода			100	175
Лук	2	3,5	1,7	2,97
Морковь	2,1	3,67	1,7	2,97
Соль	0,7	1,1	0,7	1,1

Пюре картофельное ТК №3

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	2,04	3,2	13,62
С 3 до 7 лет	3,06	4,8	20,43	138
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	100	150	100	150
Картофель	114	171	85,5	128
молодой	107	160	85,5	128
С 01.11-01.12	122	182	85,5	128
С 01.01 -28.02	131	196	85,5	128
С 01.03	142	213	85,5	128
Молоко	15,8	24	15	22
Масло сливочное	3,5	5	3,5	5

Рулет из мяса, птицы с луком и яйцом ТК № 4

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	7,18	5,92	5,39
С 3 до 7 лет	9,62	7,81	7,42	138
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	60	70	60	70
Говядина (котлетное мясо)	44	51	32	38
Или Птица	86	98	37	43
Хлеб пшеничный	6	7	6	7
Молоко или вода	10	11	10	11
Котлетное мясо	-	-	48	56
Фарш				
Лук репчатый	17	20	14	16
Масло сливочное	2	2,6	2	2,6
Масса припущенного лука			10	12

Яйца	1/10 шт	1/9 шт	4	4,4
Петрушка (зелень)	2	2,6	1,7	1,75
Мясо фарша			1,6	
Яйца	1/13	1/12 шт	3	3,5
Сухари	2	2,6	2	2,6
Масса полуфабрикатов			68	80
Масло растительное	1		1	1
Масса готового рулета			60	70

Компот из сушеных фруктов ТК № 11

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	0,33	0,015	20,82	84,75
С 3 до 7 лет	0,44	0,02	27,76	113
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	250	150	250
Фрукты сушеные (смесь)	15	20	15	20
или курага	15	20	15	20
или изюм	15	20	15	20
или чернослив	24	20	24	20
Сахар	12	16	12	16
Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2
Вода	152	205	152	205

Полдник

Салат из моркови с яблоками ТК № 18

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	0,43	0,07	3,44	16,16
С 3 до 7 лет	0,64	0,10	5,17	24,24
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	40	60	40	60
Морковь	37	56	30	45
с 01.01	40	60	30	45
Яблоки свежие	11	17	10	15
Сахар	0,4	0,6	0,4	0,6

Чай с молоком ТК № 15

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,65	2,33	11,31	77
С 3 до 7 лет	2,67	2,34	14,31	89
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Чай – заварка	0,2	0,3	0,2	0,3

Сахар	7	10	7	10
Молоко или сливки	92	92	90	90
Вода	40	60	40	60

5 ДЕНЬ

Завтрак

Бутерброд с маслом ТК № 21

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,71	5,28	10,23	60,2
С 3 до 7 лет	3,06	9,43	18,27	120,4
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	28	50	28	50
Масло сливочное	8	10	8	10
Хлеб пшеничный	20	40	20	40

Запеканка из творога ТК № 56

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	21,04	14,46	20,58	296
С 3 до 7 лет	26,31	18,09	25,74	372
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	120	150	120	150
Творог	113	141	110	138
Крупа манная	7	9	7	9
Или мука пшеничная	5	12	5	12
Сахар	10	12	10	12
Яйца	1/8 шт	1/7 шт	5	6
Масло сливочное	5	6	5	6
Сухари	5	6	5	6
Сметана	5	6	5	6

Кофейный напиток с молоком ТК № 43

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,34	2,00	10,63	70
С 3 до 7 лет	2,85	2,41	14,36	91
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	150	180	150	180
Кофейный напиток	2	3	2	3
Сахар	7	10	7	10
Молоко	75	90	75	90
Вода	90	108	90	108

Обед**Хлеб пшеничный и ржаной ТК № 22**

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,13	0,33	13,92	68,7
С 3 до 7 лет	3,19	0,49	20,43	103
С 1 до 3 лет	1,56	0,36	13,29	64,2
С 3 до 7 лет	2,34	0,54	19,93	96
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	30	45	30	45
Хлеб пшеничный	30	45	30	45
Хлеб ржаной	30	45	30	45

Суп с рыбными консервами ТК № 33

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	5,16	5,04	8,60	100
С 3 до 7 лет	8,60	8,40	14,33	167
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	250	150	250
Консервы рыбные в собственном соку	24	40	24	40
Картофель	56	94	42	70
Молодой	52	85	42	70
с 01.11-31.12	60	97	42	70
с 01.01-28.02	65	104	42	70
с 01.03	70	113	42	70
Морковь	12	20	10	16
с 01.01	18	21	10	16
Лук репчатый	5,7	9,5	4,8	8
Крупа рисовая	3	5	3	5
Масло сливочное	2,25	3,75	2,25	3,75
Зелень	1,08	1,8	1,05	1,75
Вода	120	200	120	200

Каша гречневая рассыпчатая ТК № 50

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	5,73	4,06	25,76	162
С 3 до 7 лет	8,59	6,09	38,64	243
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	100	150	100	150
Гречневая крупа	35	50	35	50
Вода	71	106,5	71	106,5
Соль	0,025	0,037	0,025	0,037

Масса гречневой каши			97	145
Масло сливочное			3,5	5

Котлеты, биточки, шницели ТК № 8

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	8,93	6,74	8,97	132
С 3 до 7 лет	11,92	8,80	11,64	173
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	60	70	60	70
Говядина	60	70	44	52
Хлеб пшеничный	11	12	1	12
Молоко или вода	14	15	14	15
Сухари	6	7	6	7
Масса п/ф-та			74	87
Масло сливочное	4	5	4	5
Масса запеченных котлет			60	70
Масло сливочное			5	5

Компот из свежих плодов ТК № 9

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет яблоки	0,12	0,12	17,91	73,2
С 3 до 7 лет яблоки	0,16	0,16	23,88	97,6
С 1 до 3 лет груши	0,12	0,09	18,06	73,5
С 1 до 3 лет груши	0,16	0,12	24,08	98
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Яблоки	34	45	30	40
или груша	33	44	30	40
Вода	129	172	129	172
Сахар	15	20	15	20
Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2

Полдник

Чай с молоком ТК № 15

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,65	2,33	11,31	77
С 3 до 7 лет	2,67	2,34	14,31	89
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Чай – заварка	0,2	0,3	0,2	0,3
Сахар	7	10	7	10
Молоко или сливки	92	92	90	90
Вода	40	60	40	60

Ватрушки с повидлом, творогом ТК № 13

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет творог	7,9	4,69	25,0	173
С 3 до 7 лет повидло	10,5	6,26	33,3	230
С 1 до 3 лет творог	3,82	2,55	37,8	190
С 3 до 7 лет повидло	5,09	3,40	50,42	253
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	60	80	60	80
Тесто дрожжевое			46,4	62
Мука пшеничная	29,8	40	29,8	40
Сахар	1,6	2	1,6	2
Масло сливочное	1,3	1,7	1,3	1,7
Яйцо	1/26	1/20	1,5	2
Соль	0,5	0,6	0,5	0,6
Дрожжи прессованные	0,9	1,2	0,9	1,2
Вода	12	16	12	16
Мука на подпыл	1,4	1,8	1,4	1,8
Повидло	30	40	30	40
Или фарш творожный:	30	40	30	40
-творог	27,5	36,6	27	36,2
-яйца	1/33 шт.	1/25 шт.	1,2	1,6
-сахар	1,5	2	1,5	2
-мука пшеничная	1,2	1,6	1,2	1,6
-ванилин	0,003	0,004	0,003	0,004
Яйцо для смазки	1/30	1/23	1,3	1,7
Масло растительное для смазки	0,2	0,26	0,2	0,26

6 ДЕНЬ

Завтрак

Каша гречневая вязкая ТК № 36

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	4,67	4,86	20,94	146,0
С 3 до 7 лет	6,21	5,28	27,90	184,0
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Крупа гречневая	37	50	37	50
Молоко	100	130	100	130
Вода	50	70	50	70
Сахар	4	5	4	5
Масло сливочное	4	5	4	5

Какао с молоком ТК № 2

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	3,15	2,72	12,96	89
С 3 до 7 лет	3,67	3,19	15,82	107
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Какао порошок	2	2	2	2
Сахар	8	10	8	10
Молоко	92	110	92	110
Вода	65	80	62	80

Бутерброд с маслом ТК № 21

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,71	5,28	10,23	60,2
С 3 до 7 лет	3,06	9,43	18,27	120,4
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	28	50	28	50
Масло сливочное	8	10	8	10
Хлеб пшеничный	20	40	20	40

Обед**Хлеб пшеничный и ржаной ТК № 22**

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,13	0,33	13,92	68,7
С 3 до 7 лет	3,19	0,49	20,43	103
С 1 до 3 лет	1,56	0,36	13,29	64,2
С 3 до 7 лет	2,34	0,54	19,93	96
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	30	45	30	45
Хлеб пшеничный	30	45	30	45
Хлеб ржаной	30	45	30	45

Суп вермишелевый ТК № 37

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,61	1,70	10,2	62,8
С 3 до 7 лет	2,68	2,83	17,14	104,7
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	

	150	250	150	250
Вермишель, лапша, фигурные изделия	12	22	12	22
Морковь	7,5	12,5	6	10
с 01.01	8	13	6	10
Лук репчатый	7,2	12	6	10
Масло растительное	3	5	3	5
Бульон:			140	240
Мясо или кура	46,5	61,1	46,5	61,1
Вода	140	240	140	240
Лук репчатый	2,8	4,8	2,3	4
Морковь	2,9	4,8	2,3	4
с 01.01	3,0	5,3	2,3	4

Ленивые голубцы со сметанным соусом ТК № 51

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	10,61	6,81	15,09	164
С 3 до 7 лет	14,12	9,04	20,26	219
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	150	200	150	200
Мясо говядина	61	81	45	60
Лук репчатый	12	16	10	13
Капуста	90	121	72	96
Рис	6	8	17	23
Масло сливочное	3	4	3	4
Яйцо	1/10	1/8	4	5
Сметана	7,5	10	7,5	10
Мука	2,25	3	2,25	3
Соль	0,3	0,6	0,3	0,6

Компот из сушеных фруктов ТК № 11

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	0,33	0,015	20,82	84,75
С 3 до 7 лет	0,44	0,02	27,76	113
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	150	250	150	250
Фрукты сушеные (смесь)	15	20	15	20
или курага	15	20	15	20
или изюм	15	20	15	20
или чернослив	24	20	24	20
Сахар	12	16	12	16
Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2
Вода	152	205	152	205

Полдник**Пирожки печеные с морковью ТК № 53**

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	4,0	3,95	22,9	148,6
С 3 до 7 лет	5,3	5,26	30,5	198,0
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	60	80	60	80
Тесто дрожжевое			43	58
Мука пшеничная	28	37	28	37
Сахар	2	3	2	3
Масло сливочное	3	4	3	4
Яйцо	1/13 шт.	1/10 шт.	3	4
Соль	0,3	0,4	0,3	0,4
Дрожжи прессованные	1	1,3	1	1,3
Вода	8	10	8	10
Мука на подпыл	1	2	1	2
Масло раст. для смазки	1	2	1	2
Яйцо для смазки	1/30 шт.	1/24 шт.	1,3	1,7
Фарш:			25	25
Морковь	34	34	27	27
с 01.01	36	36	27	27
Сахар	0,25	0,25	0,25	0,25
Масло сливочное	1,25	1,25	1,25	1,25

Чай с молоком ТК № 15

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,65	2,33	11,31	77
С 3 до 7 лет	2,67	2,34	14,31	89
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Чай – заварка	0.2	0,3	0,2	0,3
Сахар	7	10	7	10
Молоко или сливки	92	92	90	90
Вода	40	60	40	60

7 ДЕНЬ**Завтрак****Каша вязка пшеничная с маслом ТК № 27**

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	4,08	4,08	25,05	153,0
С 3 до 7 лет	5,43	4,23	33,38	193,0
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			

	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Крупа пшеничная	37	50	37	50
Молоко	100	130	100	130
Вода	50	70	50	70
Сахар	4	5	4	5
Масло сливочное	4	5	4	5

Кофейный напиток с молоком ТК № 43

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,34	2,00	10,63	70
С 3 до 7 лет	2,85	2,41	14,36	91
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Кофейный напиток	2	3	2	3
Сахар	7	10	7	10
Молоко	75	90	75	90
Вода	90	108	90	108

Бутерброд с маслом ТК № 21

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,71	5,28	10,23	60,2
С 3 до 7 лет	3,06	9,43	18,27	120,4
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	28	50	28	50
Масло сливочное	8	10	8	10
Хлеб пшеничный	20	40	20	40

Обед

Хлеб пшеничный и ржаной ТК № 22

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,13	0,33	13,92	68,7
С 3 до 7 лет	3,19	0,49	20,43	103
С 1 до 3 лет	1,56	0,36	13,29	64,2
С 3 до 7 лет	2,34	0,54	19,93	96
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	30	45	30	45
Хлеб пшеничный	30	45	30	45
Хлеб ржаной	30	45	30	45

Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК № 28

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	3,98	3,11	9,26	81
С 3 до 7 лет	6,64	5,18	15,44	139
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	150	250	150	250
	Картофель	80	133	60
Молодой	75	125	60	100
с 01.11-31.12	86	142	60	100
с 01.01-28.02	92	154	60	100
с 01.03	100	166	60	100
Морковь	7,5	12,5	6	10
С 01.01	8	13	6	10
Лук репчатый	7,2	12	6	10
Томатное пюре	1,5	2,5	1,5	2,5
Масло растительное	1,5	2,5	1,5	2,5
Бульон или вода	105	175	105	175
Фрикадельки			15	25
Говядина	23	39	17	28
Лук репчатый	1,8	2,9	1,5	2,5
Вода	1,5	2,5	1,5	2,5
Яйца	0,03	0,05	1,2	2
Соль	0,13	0,22		
Масса п/ф			21,5	36

Рагу из овощей ТК № 29

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,40	11,33	13,59	166
С 3 до 7 лет	3,24	17,36	18,26	242
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	150	200	150	200
	Картофель	64	86	48
молодой	60	80	48	64
с 01.11-31.12	68	91	48	64
с 01.01-28.02	74	98	48	64
с 01.03	80	106	48	64
Морковь	30	40	24	32
с 01.01	32	43	24	32
Лук репчатый	24	34	20	28
Капуста белокочанная	21	28	17	22
Масло растительное	6	8	6	8
Тыква	26	34	18	24
или кабачки	27	36	18	24

Соус			45	60
Для соуса				
Сметана	11,25	15	11,25	15
Мука	4,05	4,5	4,05	4,5
Вода или отвар	40,5	45	40,5	45
Масса белого соуса			40,5	45
Соль	0,36	0,48	0,36	0,48
Сливочное масло	5	5	5	5

Компот из сушеных фруктов ТК № 11

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	0,33	0,015	20,82	84,75
С 3 до 7 лет	0,44	0,02	27,76	113
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	250	150	250
Фрукты сушеные (смесь)	15	20	15	20
или курага	15	20	15	20
или изюм	15	20	15	20
или чернослив	24	20	24	20
Сахар	12	16	12	16
Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2
Вода	152	205	152	205

Полдник

Салат из белокочанной капусты ТК № 19

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	0,56	2,43	3,6	34,96
С 3 до 7 лет	0,84	3,64	5,41	52,44
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	40	60	40	60
Капуста белокочанная	39	59	31	47
Морковь	5	7,5	4	6
с 01.01	5,5	8	4	6
Кислота лимонная	0,12	0,18	0,12	0,18
Вода кипяченая	3,8	5,8	3,8	5,8
Сахар	2	3	2	3
Масло растительное	2	3	2	3

Чай с молоком ТК № 15

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,65	2,33	11,31	77
С 3 до 7 лет	2,67	2,34	14,31	89
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	

	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Чай – заварка	0,2	0,3	0,2	0,3
Сахар	7	10	7	10
Молоко или сливки	92	92	90	90
Вода	40	60	40	60

8 ДЕНЬ

Завтрак

Бутерброд с маслом ТК № 21

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	1,71	5,28	10,23
С 3 до 7 лет	3,06	9,43	18,27	120,4
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	28	50	28	50
Масло сливочное	8	10	8	10
Хлеб пшеничный	20	40	20	40

Каша «Дружба» вязкая ТК № 31

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	4,09	6,85	23,39
С 3 до 7 лет	5,5	8,77	29,27	300,6
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Крупа пшено	16	25	16	25
Рис	17	25	17	25
Молоко	100	130	100	130
Вода	50	70	50	70
Сахар	4	5	4	5
Масло сливочное	4	5	4	5

Кофейный напиток с молоком ТК № 43

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	2,34	2,00	10,63
С 3 до 7 лет	2,85	2,41	14,36	91
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Кофейный напиток	2	3	2	3
Сахар	7	10	7	10
Молоко	75	90	75	90
Вода	90	108	90	108

Обед**Хлеб пшеничный и ржаной ТК № 22**

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,13	0,33	13,92	68,7
С 3 до 7 лет	3,19	0,49	20,43	103
С 1 до 3 лет	1,56	0,36	13,29	64,2
С 3 до 7 лет	2,34	0,54	19,93	96
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	30	45	30	45
Хлеб пшеничный	30	45	30	45
Хлеб ржаной	30	45	30	45

Свекольник ТК № 40

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,15	3,8	7,47	62,49
С 3 до 7 лет	1,92	6,33	10,05	104,12
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	250	150	250
Свекла	48	80	38	64
с 01.01	50	85	38	64
Картофель	34,5	57,5	26	43
Молодой	32,5	57	26	43
с 01.11-31.12	37	61	26	43
с 01.01-28.02	40	66	26	43
с 01.03	43	71	26	43
Морковь	7,5	12,5	6	10
с 01.01	8	13	6	10
Лук репчатый	8	13	6,6	11
Масло растительное	3	5	3	5
Лимонная кислота	1	1,6	1	1,6
Сахар	1	1,6	1	1,6
Бульон:			120	200
Мясо или кура	40	51	40	51
Вода	120	200	120	200
Лук репчатый	2,4	4	2	3,4
Морковь	2,5	4,2	2	3,4
с 01.01	2,7	4,5	2	3,4
Сметана	3	5	3	5

Рис отварной ТК № 41

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	2,43	3,58	24,45	140
С 3 до 7 лет	3,64	5,37	36,67	210

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	100	150	100	150
Крупа рисовая	35,7	53,5	35,7	53,5
Масло сливочное	4,5	6,75	4,5	6,75

Азу ТК № 39

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	7,74	10,38	19,66	239,2
С 3 до 7 лет	17,53	13,3	29,46	342,0
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Говядина	130	152	96	112
Масло растительное	5	7	5	7
Томатное пюре		5		5
Лук репчатый	12	16	10	13
Мука пшеничная	2	2,6	2	2,6
Огурцы соленые	16,5	22	10	13
Картофель	106	142	80	106
молодой	100	132	80	106
с 01.11-31.12	114	151	80	106
с 01.01-28.02	123	163	80	106
с 01.03	133	176	80	106
Чеснок	0,5	0,6	0,4	0,5
Масса готового мяса			60	70

Компот из сушеных фруктов ТК № 11

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	0,33	0,015	20,82	84,75
С 3 до 7 лет	0,44	0,02	27,76	113
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	250	150	250
Фрукты сушеные (смесь)	15	20	15	20
или курага	15	20	15	20
или изюм	15	20	15	20
или чернослив	24	20	24	20
Сахар	12	16	12	16
Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2
Вода	152	205	152	205

Полдник**Салат из моркови ТК № 16**

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	0,49	0,038	4,64	20,92
С 3 до 7 лет	0,74	0,05	6,96	31,38
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	40	60	40	60
Морковь	48	72	38	57
с 01.01	51	76	38	57
Сахар	2	3	2	3

Какао с молоком ТК № 2

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	3,15	2,72	12,96	89
С 3 до 7 лет	3,67	3,19	15,82	107
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Какао порошок	2	2	2	2
Сахар	8	10	8	10
Молоко	92	110	92	110
Вода	65	80	62	80

9 ДЕНЬ**Завтрак****Бутерброд с маслом ТК № 21**

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	1,71	5,28	10,23	60,2
С 3 до 7 лет	3,06	9,43	18,27	120,4
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	28	50	28	50
Масло сливочное	8	10	8	10
Хлеб пшеничный	20	40	20	40

Каша ячневая вязкая с маслом ТК № 32

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
С 1 до 3 лет	3,30	4,06	21,24	136,0
С 3 до 7 лет	4,39	4,20	28,30	169,0
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200

Крупа ячневая	33	44	33	44
Молоко	100	130	100	130
Вода	50	70	50	70
Сахар	4	5	4	5
Масло сливочное	4	5	4	5

Чай с молоком ТК № 15

	Белки		Жиры		Углеводы		Кол-во калорий	
С 1 до 3 лет	2,65		2,33		11,31		77	
С 3 до 7 лет	2,67		2,34		14,31		89	
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция				1 порция			
	брутто, г				нетто, г			
	150		180		150		180	
Чай – заварка	0,2		0,3		0,2		0,3	
Сахар	7		10		7		10	
Молоко или сливки	92		92		90		90	
Вода	40		60		40		60	

Обед

Хлеб пшеничный и ржаной ТК № 22

	Белки		Жиры		Углеводы		Кол-во калорий	
С 1 до 3 лет	2,13		0,33		13,92		68,7	
С 3 до 7 лет	3,19		0,49		20,43		103	
С 1 до 3 лет	1,56		0,36		13,29		64,2	
С 3 до 7 лет	2,34		0,54		19,93		96	
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция				1 порция			
	брутто, г				нетто, г			
	30		45		30		45	
Хлеб пшеничный	30		45		30		45	
Хлеб ржаной	30		45		30		45	

Суп «Крестьянский» ТК № 34

	Белки		Жиры		Углеводы		Кол-во калорий	
С 1 до 3 лет	1,38		4,64		9,25		84,35	
С 3 до 7 лет	2,31		7,73		15,42		140,58	
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция				1 порция			
	брутто, г				нетто, г			
	150		200		150		200	
Капуста белокочанная	22,5		37,5		18		30	
Картофель	20		34		15		25	
Молодой	18		31		15		25	
с 01.11-31.12	21		36		15		25	
с 01.01-28.02	23		38		15		25	
с 01.03	25		42		15		25	
Крупа: перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная	6		10		6		10	

Морковь	7,5	12,5	6	10
с 01.01	8	13	6	10
Лук репчатый	7,5	12,5	6	10
Масло растительное	3	5	3	5
Бульон:			130	220
Мясо	43,5	56	43,5	56
Или кура	43,5	56	43,5	56
Вода	130	220	130	220
Лук репчатый	2,6	4,4	2,2	3,7
Морковь	2,7	4,6	2,2	3,7
с 01.01	2,9	4,9	2,2	3,7
Сметана			3	5

Суфле из рыбы ТК № 35

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	9,54	5,31	2,44
С 3 до 7 лет	11,03	6,4	2,87	112,8
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	60	70	60	70
Филе рыбы	58	69	52	60
Масса отварной рыбы			43	51
Соус молочный:			20	24
Молоко	15	18	15	18
Масло сливочное	2,6	3	2,6	3
Мука пшеничная	2,6	3	2,6	3
Вода	3	3,6	3	3,6
Соль	0,16	0,19	0,16	0,19
Яйца	1/5 шт.	¼ шт.	8	9
Масло растительное	2	2,6	2	2,6
Масса готовой рыбы			60	70
Масло сливочное	5	5	5	5

Компот из сушеных фруктов ТК № 11

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	0,33	0,015	20,82
С 3 до 7 лет	0,44	0,02	27,76	113
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	150	250	150	250
Фрукты сушеные (смесь)	15	20	15	20
или курага	15	20	15	20
или изюм	15	20	15	20
или чернослив	24	20	24	20
Сахар	12	16	12	16
Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2
Вода	152	205	152	205

Полдник**Винегрет овощной ТК № 12**

С 1 до 3 лет С 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Кол-во калорий	
	0,54		2,47		3,37		36,72	
	0,81		3,70		5,06		54,96	
	1,38		6,18		8,4		94,8	
	2,48		11,1		15,1		170,6	
	2,76		12,36		16,8		189,6	
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция	1 порция	1 порция	1 порция	1 порция	1 порция		
	брутто, г			нетто, г				
	150	180	200	150	180	200		
Картофель	51	61	68	35	47	52		
Молодой	48	58	65	35	47	52		
с 01.11-31.12	55	67	74	35	47	52		
с 01.01-28.02	60	72	80	35	47	52		
с 01.03	64	77	86	35	47	52		
Свекла	38	46	51	30	36	40		
с 01.01	40	48	54	30	36	40		
Морковь	28	34	38	23	27	30		
с 01.01	30	36	40	23	27	30		
Огурцы соленые	38	45	50	30	36	40		
Лук зеленый	28	34	38	23	27	30		
Или репчатый	27	32	36	23	27	30		
Масло растительное	9	11	12	9	11	12		

Какао с молоком ТК № 2

С 1 до 3 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Кол-во калорий	
	3,15		2,72		12,96		89	
С 3 до 7 лет	3,67		3,19		15,82		107	
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция			1 порция				
	брутто, г			нетто, г				
	150	180	150	180	150	180		
Какао порошок	2	2	2	2	2	2		
Сахар	8	10	8	10	8	10		
Молоко	92	110	92	110	92	110		
Вода	65	80	62	80	62	80		

10 ДЕНЬ**Завтрак****Бутерброд с маслом ТК № 21**

С 1 до 3 лет	Белки		Жиры		Углеводы		Кол-во калорий	
	1,71		5,28		10,23		60,2	
С 3 до 7 лет	3,06		9,43		18,27		120,4	
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов							
	1 порция			1 порция				

	брутто, г		нетто, г	
	28	50	28	50
Масло сливочное	8	10	8	10
Хлеб пшеничный	20	40	20	40

Макаронны отварные с сыром ТК № 17

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	3,29	10,01	22,71
С 3 до 7 лет	11,17	10,28	31,78	264
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	200	150	200
Макаронные изделия	44	61	44	61
Масса отварных макарон	-	-	125	175
Масло сливочное	5	5	5	5
Сыр	22	22	20	20

Кофейный напиток с молоком ТК № 43

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	2,34	2,00	10,63
С 3 до 7 лет	2,85	2,41	14,36	91
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Кофейный напиток	2	3	2	3
Сахар	7	10	7	10
Молоко	75	90	75	90
Вода	90	108	90	108

Обед

Хлеб пшеничный и ржаной ТК № 22

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	2,13	0,33	13,92
С 3 до 7 лет	3,19	0,49	20,43	103
С 1 до 3 лет	1,56	0,36	13,29	64,2
С 3 до 7 лет	2,34	0,54	19,93	96
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	30	45	30	45
Хлеб пшеничный	30	45	30	45
Хлеб ржаной	30	45	30	45

Борщ с капустой и картофелем ТК № 54

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий	
	С 1 до 3 лет	1,09	2,95	7,64	61,5
	С 3 до 7 лет	1,81	4,91	12,74	102,5
		1,04	2,94	7,32	60
	1,73	4,9	12,2	100	
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порция		1 порция		
	брутто, г		нетто, г		
	150	250	150	250	
Свекла	30	50	24	40	
с 01.01	32	53	24	40	
Капуста свежая	15	25	12	20	
или квашенная	13	22	12	20	
Картофель	16	27	12	20	
молодой	15	25	12	20	
с 01.11-31.12	17	29	12	20	
с 01.01-28.02	18	31	12	20	
с 01.03	20	33	12	20	
Морковь	9	16	8	13	
с 01.01	10	17	8	13	
Лук репчатый	7	12	6	10	
Томатное пюре	5	8	5	8	
Масло растительное	3	5	3	5	
Сахар	2	3	2	3	
Бульон или вода	120	200	120	200	
Для бульона:					
Мясо бескостное			40	67	
Или птица обработанная			40	67	
Вода	120	200	120	200	
Лук репчатый	2	4	2	3	
Морковь	3	4	2	3	
с 01.01	2,6	4	2	3	
Соль	0,7	1,1	0,7	1,1	
Сметана			3	5	

Жаркое по – домашнему ТК № 55

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий	
	С 1 до 3 лет	18,35	4,70	16,32	180
	С 3 до 7 лет	22,02	6,79	19,95	259
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порция		1 порция		
	брутто, г		нетто, г		
	60	70	60	70	
Говядина	132	153	97	115	
Картофель	127	162	95	120	
молодой	118	150	95	120	
С 01.11-01.12	135	171	95	120	
С 01.01 -28.02	146	185	95	120	

С 01.03	158	200	95	120
Лук репчатый	10	12	8	10
Масло сливочное	4	6	4	6
Томатное пюре		10		10
Масса отварного мяса			60	70
Масса готовых овощей			90	130

Компот из сушеных фруктов ТК № 11

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	0,33	0,015	20,82
С 3 до 7 лет	0,44	0,02	27,76	113
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	
	150	250	150	250
Фрукты сушеные (смесь)	15	20	15	20
или курага	15	20	15	20
или изюм	15	20	15	20
или чернослив	24	20	24	20
Сахар	12	16	12	16
Кислота лимонная	0,15	0,2	0,15	0,2
Вода	152	205	152	205

Полдник

Булочка домашняя ТК № 24

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	3,64	6,26	26,96
С 3 до 7 лет	5,82	10,01	43,13	286,0
Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	100 шт.	1 шт.	1 шт.	1 шт.
Мука пшеничная	3209	32		51
Мука пшеничная на подпыл	169	1,7		2,7
Сахар	550	5,5		9
Сахар для отделки	160	1,6		2,6
Маргарин	742,5	7		12
Меланж для смазки	95	1		1,5
Соль	30	0,3		0,5
Дрожжи прессованные	85	1		1,4
Вода	1425	14,25		23
Масса полуфабриката	6040	60		96

Чай с молоком ТК № 15

	Белки	Жиры	Углеводы	Кол-во калорий
	С 1 до 3 лет	2,65	2,33	11,31
С 3 до 7 лет	2,67	2,34	14,31	89
Наименование продуктов	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция брутто, г		1 порция нетто, г	

	150	180	150	180
Чай – заварка	0,2	0,3	0,2	0,3
Сахар	7	10	7	10
Молоко или сливки	92	92	90	90
Вода	40	60	40	60

Всего за 10 дней

Белки	Жиры	Углеводы	Кол – во калорий
336,91	366,99	1501,79	10578,15
477,4	497,86	2117,94	14848,55

№	Наименование	Дни недели										Всего за 10 дней	гр за 1 день	70% от норм	100% нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Мясо	85,6	70	152	51	70	142,1	39	152	56	153	970,7	97,07	52,5	75
2	Рыба	-				40				69		109	10,9	27,3	39
3	Масло сл.	20,5	25	39,5	22,6	28,24	24,25	20	21,75	23	33	257,84	25,8	15	21
4	Масло раст.	5,5	5	14,5	6	0,26	7	13,5	12	28,6	5	97,36	9,73	8	11
5	Молоко	377	355	240	338	327	240	314	330	350	182	3053	305,3	315	450
6	Творог	-				180						180	18	28	40
7	Сметана	-	5	5		6	10	15	5	5	5	56	5,6	8	11
8	Сыр	-		11							22	33	3,3	4,5	6
9	Яйцо	-	0,12		0,19	0,27	0,26	0,03		0,25		1,12	0,11	0,4	0,6
10	Сахар	41	41	40,7	41,6	56	44,25	44	35,6	23	50,6	417,75	41,77	33	47
11	Хлеб рж	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	45	50
12	Хлеб пшен	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	850	85	56	80
13	Овощи	135	100,9	381,7	111,77	31,3	205,1	198,4	229,3	248,5	125	1766,97	176,7	227,5	325
14	Картофель	140	40	100	238	94		219	57,5	102	189	1179,5	117,95	140	200
15	Крупа	54,4	44	44	70,2	64	58	50	78,5	54		517,1	51,7	30	43
16	Соки	-													
17	Фрукты	-		18	17	45						80	8	80	114
18	Сухофрукты	20	20		20		20	20	20	20	20	160	16	8	11
19	Мука	-		1,5		43,4	39	4,5	2,6	3	57,8	151,8	15,18	20,3	29
20	Дрожжи	-				1,2	1,3				1,4	3,9	0,39	0,35	0,5
21	Макароны	20	52				22					94	9,4	8,4	12
22	Чай	0,3	0,3	0,3	0,6	0,3	0,3	0,6		0,3	0,3	2,22	0,22	0,4	0,6
23	Какао	2		2			2		2	2		10	1	0,4	0,6
24	Кофе	-	3			3			3		3	12	1,2	0,8	1,2
25	Кисель конц.	-		24								24			