

Приказ № 2 от 12.01.2026 г.

День 1																				
Наименование блюда и номер рецептуры	выход		расход на 1 ребенка				белки жиры углеводы кальций												цена	
			брутто		нетто		белки		жиры		углеводы		кальций							
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак:																				
Каша молочная жидкая овсяная № 185	150	200					2,78	3,79	4,84	5,48	13,82	19,03	110,32	141	20,89	27,35				
молоко			100	100	140	140														
крупа овсяная			14	20	14	20														
масло сливочное			4	4	4	4														
сахар			3	5	3	5														
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180					2,34	3,12	2	2,67	10,63	14,17	70	93,33	15,4	15,52				
кофейный напиток			1,1	1,3	1,1	1,3														
молоко			100	100	100	100														
вода			50	80	50	80														
сахар			4	4	4	4														
Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	2,41	3,21	0,31	0,49	14,74	19,65	71,25	95	1,85	2,47				
Масло порциями № 6	4	5	4	5	4	5	0,08	0,1	2,9	3,6	0,08	0,1	26,48	33,1	4,82	6,02				
Всего за завтрак:							7,61	10,22	10,05	12,24	39,27	52,95	278,05	362,43	42,96	51,36				
2-ой завтрак:																				
Сок фруктовый № 399	150	150	150	150	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64	64	10,5	10,5				
Кондитерские изделия	27	45	27	45	27	45	2,16	3,24	4,05	6,08	18,63	27,94	135	202,5	4,05	6,75				
Всего за 2-ой завтрак:							2,91	3,99	4,05	6,08	33,78	43,09	199	266,5	14,55	17,25				
Обед:																				
Салат из свеклы № 33	45	60					0,64	0,85	2,74	3,65	3,76	5,01	42,26	56,34	2,79	3,77				
свекла			54	73	43,3	56,4														
масло растительное			2,7	3,6	2,7	3,6														
Суп картофельный с бобовыми № 36	150	200					3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,8	4,54	5,85				
горох			10	14	10	14														
морковь			14,2	17	10,7	12,8														
лук			8,9	11,4	7,5	9,6														
вода			105	140	105	140														
масло растительное			2	3	2	3														
картофель			45	60	33,75	45														
Котлеты рыбные № 287	70	80					10,4	11,89	3,12	3,57	6,81	7,78	96,8	110,63	41,29	54,12				
минтай филе			72	81	68,3	76,2														
сухари панировочные			2	3	2	3														
яйцо			4	4	4	4														
масло растительное			3	3	3	3														
хлеб пшеничный			12	13	12	13														
молоко			10	11	10	11														
лук			5	7	4	6														
Пюре картофельное № 321	100	120					2,04	2,45	3,2	3,84	13,63	16,35	91,5	109,8	13,34	16,58				
картофель			134	149	100,5	111,8														
молоко			18	30	18	30														
масло сливочное			3	4	3	4														
Соус красный основной № 348	20	20					0,23	0,23	0,84	0,84	1,6	1,6	14,9	14,9	4,67	4,67				
морковь			5,5	5,5	4,13	4,13														
лук			5	5	4,2	4,2														
масло сливочное			3	3	3	3														
бульон или вода			20	20	20	20														
мука пшеничная			2	2	2	2														
томатное пюре			2	2	2	2														
Компот из сухофруктов № 376	150	180					0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	2,17	2,60				
фрукты сушеные(смесь)			9	11	22,46	27,53														

сахар			7	8	7	8										
вода			152	183	152	183										
Хлеб ржаной	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31
Всего за обед:							18,27	21,83	10,7	12,93	53,02	64,22	423,1	512,7	70,65	89,90
Полдник:																
Булочка домашняя № 275	60	80					3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	6,49	10,55
мука пшеничная			35	46	35	46										
сахар			6,6	7	6,6	7										
масло сливочное			1,8	3	1,8	3										
дрожжи			0,8	1,1	0,8	1,1										
яйцо			1	1,4	1	1,4										
молоко			18	30	18	30										
масло растительное			0,1	0,2	0,1	0,2										
Молоко кипяченое №400	210	210	210	210	210	210	6,87	6,87	6,12	6,12	11,37	11,37	127,5	127,5	19,77	19,77
Всего за полдник:							10,48	11,92	13	15,75	35,31	44,89	257,08	305,2	26,26	30,32
Итого за 1 день:							39,27	47,96	37,8	47	161,38	205,15	1157,2	1446,8	154,42	188,83
День 2																
Завтрак:																
Каша молочная жидкая манная № 151	150	200					3,98	4,59	3,9	4,9	24,49	26,32	149,03	168	14,3	19,93
крупа манная			11	15	11	15										
молоко			115	170	115	170										
сахар			3	5	3	5										
масло сливочное			2	3	2	3										
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180					2,34	3,12	2	2,67	10,63	14,17	70	93,33	10,3	10,5
кофейный напиток			1,1	1,3	1,1	1,3										
молоко			100	100	100	100										
вода			50	80	50	80										
сахар			4	4	4	4										
Хлеб пшеничный	30	36	30	36	30	36	2,41	2,89	0,31	0,37	14,74	17,69	71,25	85,5	1,85	2,22
Всего за завтрак:							8,73	10,6	6,21	7,94	49,86	58,18	290,28	346,83	26,45	32,65
Второй завтрак:																
Плоды и ягоды свежие № 368	70	75	80	85	70	75	0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3
Всего за 2-ой завтрак:							0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3
Обед:																
Салат из белокачанной капусты № 20	45	60					0,63	0,84	2,28	3,04	4,06	5,41	39,33	52,44	2,88	3,82
капуста белокачанная			49	65	39	52										
морковь			7	8	5	6										
вода			4	5	4	5										
сахар			1	2	1	2										
лимонная кислота			0,1	0,1	0,1	0,1										
масло растительное			3	4	3	4										
Свекольник со сметаной №34	150;10	200;11					3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	116,11	145	21,35	27,5
мясо говядины			10	15	9,1	13,7										
морковь			14,2	17	10,7	12,8										
лук репчатый			11,9	14,4	10	12,1										
свекла			68	85	51	63,75										
масло растительное			2	3	2	3										
картофель			40	50	30	37,5										
томатное пюре			1,5	2	1,5	2										
бульон или вода			105	140	105	140										
масло сливочное			3	3	3	3										
сметана			10	11	10	11										
Плов из мяса говядины № 304	140	175					13,23	16,54	11,17	13,95	23,42	29,26	246,75	308,44	50,40	82,22
Мясо говядины			73,5	93,3	71,8	90,8										
масло сливочное			4	5,5	4	5,5										
крупа рисовая			30	37	30	37										
лук репчатый			10	13	8	10										
морковь			19	23	15	18										
томат				6		6										
Компот из свежих плодов и ягод №372	150	180					0,12	0,14	9,08	10,90	18,20	21,89	74,24	89,09	4,18	5,02
яблоко			33	40	30	36										

вода			130	156	130	156										
лимонная кислота			0,01	0,01	0,01	0,01										
сахар			7	8	7	8										
Хлеб ржаной	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31
Всего за обед:							19,34	24,21	28,09	34,84	57,07	70,78	530,73	662,84	80,66	120,86
Полдник:																
Омлет натуральный с маслом №110	80	100					7,06	8,82	13,58	16,98	1,35	1,69	156,3	195,38	22,37	24,14
масло сливочное			3	4	3	4										
яйцо			1/6	1/6	66	66										
молоко			24	30	24	30										
Чай с лимоном № 393	150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,87	2,28
вода			150	180	150	180										
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7										
лимон			4	5	4	5										
сахар			5	6	5	6										
Хлеб пшеничный	30	45	26	36	26	36	2,41	3,61	0,31	0,46	14,74	22,11	71,25	106,88	1,85	2,78
Сыр порциями № 7	10	15	10	15	10	15	2,3	3,45	3	4,5	0	0	36,4	54,6	8,5	12,75
Всего за полдник:							11,94	16,08	16,89	21,94	21,42	30,2	286,7	384,16	34,59	41,95
Итого за день:							40,85	51,79	51,47	65,02	140,11	171,76	1161,47	1451,43	156,10	210,76
День 3:																
Завтрак:																
Каша молочная жидкая пшенная №185	150	200					3,98	4,59	3,9	4,9	24,49	26,32	149,03	168	13,92	17,11
крупа пшенная			11	15	4	9										
молоко			111	140	111	140										
сахар			3	5	3	5										
масло сливочное			2	2	2	2										
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180					2,34	3,12	2	2,67	10,63	14,17	70	93,33	10,3	10,5
кофейный напиток			1,1	1,3	1,1	1,3										
молоко			100	100	100	100										
вода			50	80	50	80										
сахар			4	4	4	4										
Хлеб пшеничный	30	36	30	36	30	36	2,41	2,89	0,31	0,37	14,74	17,69	71,25	85,5	1,85	2,22
Масло порциями № 6	4	5	4	5	4	5	0,08	0,1	2,9	3,6	0,08	0,1	26,48	33,1	4,82	6,02
Всего за завтрак:							8,81	10,7	9,11	11,54	49,94	58,28	316,76	379,93	30,89	35,85
Второй завтрак:																
Плоды и ягоды свежие № 368	70	75	80	85	70	75	0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3
Всего за 2-ой завтрак:							0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3
Обед:																
Салат из свеклы № 33	45	60					0,64	0,85	2,74	3,65	3,76	5,01	42,26	56,34	2,79	3,77
свекла			54	73	43,3	56,4										
масло растительное			2,7	3,6	2,7	3,6										
Суп картофельный с клецками № 85	150	200					1,24	1,65	1,86	2,48	4,65	6,2	51,9	69,2	6,75	8,65
лук репчатый			10	12	8,4	10,1										
морковь			13,2	16	9,9	12										
картофель			55	63	41,25	47,25										
масло растительное			2	3	2	3										
бульон или вода			120	160	120	160										
клецки готовые			20	25	20	25										
Клецки мучные № 120	20	25					0,78	0,98	0,65	0,81	3,83	4,79	24,3	30,37	2,5	4,04
мука пшеничная			16	20	16	20										
масло сливочное			1	2	1	2										
яйцо			0,05	0,06	2	2,4										
вода или молоко			10	12	10	12										
Ленивые голубцы со сметаной № 298	145,6	175,7,5					12,45	15,03	8	9,65	17,66	21,31	192,5	232,33	41,18	65,86
капуста			100	130	80	104										
крупа рисовая			5	9	4,95	8,91										
лук			4	5	3,36	4,2										
масло растительное			6	7	6	7										
морковь			8	11	6	8,25										
томат			2	2	2	2										
сметана			6	7,5	6	7,5										

мясо говядины или филе куриное (по замене)			76 86	85 94	68,4 84	76,5 92										
Компот из сухофруктов № 376	150	180					0,33	0,4	0,02	0,24	20,83	24,99	84,75	101,7	2,17	2,6
фрукты сушеные(смесь)			9	11	22,46	27,53										
сахар			7	8	7	8										
вода			152	183	152	183										
Хлеб ржаной	30	37,5			30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31
Всего за обед:							17,42	21,38	13,63	17,28	51,09	62,75	450,01	557,81	57,24	87,23
Полдник:																
Булочка домашняя № 469	70	80					5,6	6,4	8,05	9,2	42,4	48,5	260,95	298,2	16,83	18,96
мука пшеничная			50	51	50	51										
сахар			6,6	7	6,6	7										
масло сливочное			9	10	9	10										
дрожжи			0,8	1,1	0,8	1,1										
яйцо			1,3	1,7	1,3	1,7										
вода или молоко			20/23	23/29	20/23	23/29										
Какао с молоком № 397	150	180					3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	10,52	10,88
какао порошок			1	1,25	1	1,25										
сахар			4	6	4	6										
молоко			100	100	100	100										
вода			40	67	40	67										
Всего за полдник:							8,75	10,07	10,77	12,39	55,36	64,32	349,95	405,2	27,35	29,84
Итого за 1 день:							35,82	43,05	33,79	41,51	168,15	197,95	1170,5	1400,5	129,88	168,22
День 4:																
Завтрак:																
Запеканка из творога №237	80	100					19,53	24,86	13,31	16,94	20,2	25,71	279,4	355,6	42,47	56,27
творог 9%			75	99	75	99										
крупа манная			3	9	3	9										
молоко			16	16	16	16										
сахар			5	6	5	6										
яйцо			1/5	1/4	8	10										
масло сливочное			2	3	2	3										
сухари панировачные			2	3	2	3										
Соус сметанный с сахаром № 354	30	40					0,42	0,56	1,5	2	1,76	2,34	22,22	29,64	3,35	4,21
сметана			8	10	8	10										
мука пшеничная			2	3	2	3										
вода			23	30	23	30										
сахар			8	10	8	10										
Салат из моркови № 41	45	60					0,56	0,75	0,57	0,43	5,22	6,97	23,53	31,38	2,56	3,45
морковь			55	73	44	58										
сахар			1	2	1	2										
Кисель из повидла № 383	150	180					0,08	0,1	0	0	20,83	25	83,17	99,8	3,95	5,93
повидло			12	18	12	18										
сахар			4	6	4	6										
крахмал картофельный			4	6	4	6										
вода			143	172	143	172										
Всего за завтрак:							20,59	26,27	15,38	19,37	48,01	60,02	408,32	516,42	52,33	69,86
Второй завтрак:																
Напиток кисломолочный	150	150	176	200	176	200	4,2	4,2	3,75	3,75	6,75	6,75	84,75	84,75	27,18	27,18
Кондитерские изделия	18	30	18	30	18	30	1,44	2,16	2,7	4,05	12,42	18,63	81	135	3,24	5,4
Всего за 2-ой завтрак:							5,64	6,36	6,45	7,8	19,17	25,38	165,75	219,75	30,42	32,58
Обед:																
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200					1,02	1,36	2,89	3,85	4,01	5,35	46,2	61,6	6,99	8,5
лук репчатый			7,5	10,4	6,3	8,74										
морковь			13	15	9,75	11,25										
капуста			36	51,2	28,8	40,96										
картофель			37	42	27,75	31,5										
масло растительное			2,3	3,2	2,3	3,2										
томатное пюре			1,5	2,4	1,5	2,4										
сметана			5	6	5	6										
Каша пшеничная распычатая №186	100	110					3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263	4,21	4,59
крупа пшеничная			24	29	23,8	28,7										

масло сливочное			2	2	2	2												
вода			93,6	103	93,6	103												
Биточки из говядины №282	70	80					10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	160,12	183	62,61	79,38		
мясо говядины			65	70	58,5	63												
хлеб пшеничный			12	16	12	16												
лук репчатый			5	7	4	6												
сухари панировачные			2	3	2	3												
молоко			10	16	10	16												
яйцо			0,1	0,11	4	4,4												
масло растительное			3	4	3	4												
Соус красный основной № 348	20	20					0,23	0,23	0,84	0,84	1,6	1,6	14,9	14,9	4,67	4,67		
мука пшеничная			2	2	2	2												
масло сливочное			3	3	3	3												
томатное пюре			2	2	2	2												
лук			5	5	4,2	4,2												
морковь			5,5	5,5	4,13	4,13												
Сок фруктовый № 399	150	150	150	150	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64	64	10,5	10,5		
Хлеб ржаной	30	37,5			30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31		
Всего за обед:							17,86	21,75	16,44	20,78	46,71	57,01	514,85	654,37	90,83	109,95		
Полдник:																		
Макаронны отварные с тертым сыром №206	85/10	130/15					5,26	8,04	5,67	8,67	12,86	19,67	123,5	188,9	14,36	22,15		
макаронные изделия			30	45	30	45												
сыр			10	15	10	15												
масло сливочное			3	5	3	5												
Чай с лимоном № 393	150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,87	2,28		
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7												
сахар			5	6	5	6												
лимон			4	4	5	5												
вода			150	180	150	180												
Плоды и ягоды свежие № 368	70	75	80	85	70	75	0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	8,8	9,35		
Всего за полдник:							5,69	8,51	5,93	8,94	24,74	32,79	177,69	248,44	25,03	33,78		
Итого за день:							49,78	62,89	44,2	56,89	138,63	175,2	1266,6	1639	198,61	246,17		
День 5:																		
Завтрак:																		
Каша молочная жидкая гречневая № 185	150	200					4,48	5,97	4,11	5,48	12,81	17,08	99,3	132,4	16,4	20,79		
крупа гречневая			10	18	9,9	17,8												
молоко			112	150	112	150												
сахар			3	5	3	5												
вода			12	16	12	16												
масло сливочное			4	4	4	4												
Какао с молоком № 397	150	180					3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	10,52	10,88		
какао порошок			1	1,25	1	1,25												
сахар			4	4	4	4												
молоко			100	100	100	100												
вода			40	67	40	67												
Хлеб пшеничный	30	36	30	36	30	36	2,41	2,89	0,31	0,37	14,74	17,69	71,25	85,5	1,85	2,22		
Масло порциями № 6	4	5	4	5	4	5	0,08	0,1	2,9	3,6	0,08	0,1	26,48	33,1	4,82	6,02		
Всего за завтрак:							10,12	12,63	10,04	12,64	40,59	50,69	286,03	358	33,59	39,91		
Второй завтрак:																		
Плоды и ягоды свежие № 368	70	75	80	85	70	75	0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	8,8	9,35		
Всего за 2-ой завтрак:							0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	8,8	9,35		
Обед:																		
Суп картофельный с мясными фрикадельками № 89	150	200					3,73	4,82	1,57	2,1	2,17	2,89	37,2	49,6	7,63	9,19		
лук репчатый			7	9,6	6	8												
морковь			7,5	10	5,6	7,5												
томат пюре			1,5	2	1,5	2												
картофель			80	90,4	60	67,8												
бульон или вода			105	140	105	140												
масло растительное			1,5	2	1,5	2												

Фрикадельки мясные № 129				20	30					3,82	5,73	2,02	3,04	0,16	0,24	34,12	51,18	24,93	37,4
говядина(котлет. мясо)						31	46,5	22,8	34,2										
лук репчатый						2,4	3,6	2	3										
вода						2	3	2	3										
яйца						1,3	2	1,3	2										
Тефтели рыбные № 239				70	80					7,09	8,28	5,7	6,66	6,5	7,62	105,9	123,6	31,07	53,04
минтай филе						72	81	51,8	58,3										
крупа рисовая						8	9	7,9	8,9										
яйцо						4	4	4	4										
молоко или вода						13	15	13	15										
лук						10,4	11,9	8,74	10										
масло растительное						2	2	2	2										
Овощи тушенные №342				100	120					1,92	2,3	4,46	5,35	11,23	13,47	92,62	111,14	12,81	14,93
картофель						45	54	33,75	40,5										
морковь						22,8	27,4	18,2	21,9										
лук репчатый						23,8	28,5	20	24										
капуста						12,8	15,3	10,2	12,3										
молоко						30	36	30	36										
масло сливочное						4	4,8	4	4,8										
Сок фруктовый № 399				150	150	150	150	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64	64	10,5	10,5
Хлеб ржаной				30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31
Всего за обед:										19,29	24,35	14,11	17,6	35,57	39,82	388,14	467,39	88,79	127,37
Полдник:																			
Омлет натуральный с маслом №110				80	100					7,06	8,82	13,58	16,98	1,35	1,69	156,3	195,38	22,37	24,14
масло сливочное						3	4	3	4										
яйцо						1/6	1,6	66	66										
молоко						37	37	37	37										
Чай с лимоном № 393				150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,87	2,28
чай черный						0,6	0,7	0,6	0,7										
сахар						5	6	5	6										
лимон						4	4	5	5										
вода						150	180	150	180										
Хлеб пшеничный				30	40	30	40	30	40	2,41	3,21	0,31	0,49	14,74	19,65	71,25	95	1,85	2,47
Всего за полдник:										9,64	12,23	13,89	17,47	21,42	27,74	250,3	317,68	26,09	28,89
Итого за 1 день:										39,31	49,48	38,3	47,98	104,13	124,97	955,91	1175,3	157,27	205,52
День 6:																			
Завтрак:																			
Каша молочная жидкая овсяная № 185				150	200					2,78	3,79	4,84	5,48	13,82	19,03	110,32	141	20,89	27,35
молоко						100	140	100	140										
крупа овсяная						14	20	14	20										
масло сливочное						4	4	4	4										
сахар						3	5	3	5										
Кофейный напиток с молоком № 395				150	180					2,34	3,12	2	2,67	10,63	14,17	70	93,33	10,3	10,5
кофейный напиток						1,1	1,3	1,1	1,3										
молоко						100	100	100	100										
вода						50	80	50	80										
сахар						4	4	4	4										
Хлеб пшеничный				30	40	30	40	30	40	2,41	3,21	0,31	0,49	14,74	19,65	71,25	95	1,85	2,47
Масло порциями № 6				4	5	4	5	4	5	0,08	0,1	2,9	3,6	0,08	0,1	26,48	33,1	4,82	6,02
Всего за завтрак:										7,61	10,22	10,05	12,24	39,27	52,95	278,05	362,43	37,86	46,34
Второй завтрак:																			
Кондитерские				27	45	27	45	27	45	2,16	3,24	4,05	6,08	18,63	27,94	135	202,5	4,05	6,75
Всего за 2-ой завтрак:										2,16	3,24	4,05	6,08	18,63	27,94	135	202,5	4,05	6,75
Обед:																			
Салат из свеклы № 33				45	60					0,64	0,85	2,74	3,65	3,76	5,01	42,26	56,34	2,79	3,77
свекла						54	73	43,3	56,4										
масло растительное						2,7	3,6	2,7	3,6										
Суп картоф. с рыбными консерв. № 84				150	200					5,16	6,88	5,04	6,72	8,6	11,46	100,35	133,8	17,8	22,47
крупа рисовая						3	4	3	4										

лук репчатый			6	7,6	15	6,4													
морковь			12	16	9	12													
масло растительное			2	3	2	3													
картофель			60	65	45	48,75													
масло сливочное			1	1	1	1													
сардина в масле			24	32	24	32													
вода/бульон			120	160	120	160													
Пюре картофельное № 321	100	120					2,04	2,45	3,2	3,84	13,63	16,35	91,5	109,8	13,34	16,58			
картофель			134	149	100,5	111,8													
молоко			18	30	18	30													
масло сливочное			3	4	3	4													
Котлеты рыбные № 287	70	80					10,4	11,89	3,12	3,57	6,81	7,78	96,8	110,63	41,29	54,12			
минтай филе			72	81	68,3	76,2													
сухари панировочные			2	3	2	3													
яйцо			4	4	4	4													
масло растительное			3	3	3	3													
хлеб пшеничный			12	13	12	13													
молоко/вода			10	11	10	11													
лук			5	7	4	6													
Соус красный основной № 348	20	20					0,23	0,23	0,84	0,84	1,6	1,6	14,9	14,9	4,67	4,67			
мука пшеничная			2	2	2	2													
масло сливочное			3	3	3	3													
томатное пюре			2	2	2	2													
лук			5	5	4,2	4,2													
вода или бульон			20	20	20	20													
морковь			5,5	5,5	4,13	4,13													
Компот из сухофруктов № 376	150	180					0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	2,17	2,60			
фрукты сушеные(смесь)			9	11	22,46	27,53													
сахар			7	8	7	8													
вода			152	183	152	183													
Хлеб ржаной	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31			
Всего за обед:							20,78	25,17	15,32	19,09	55,59	67,64	484,86	595,04	83,91	106,52			
Полдник:																			
Булочка домашняя с повидлом № 275	60;5	80;10					3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	6,84	10,29			
мука пшеничная			35	46	35	46													
сахар			6,6	7	6,6	7													
масло сливочное			1,8	3	1,8	3													
дрожжи			0,8	1,1	0,8	1,1													
яйцо			1,4	1,4	1,4	1,4													
молоко			18	30	18	30													
масло растительное			0,1	0,2	0,1	0,2													
изюм/повидло			5	10	5	10													
Чай с лимоном № 393	150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,87	2,28			
вода			150	180	150	180													
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7													
лимон			4	5	2,4	3													
сахар			5	6	5	6													
Плоды и ягоды свежие № 368	70	75	80	85	70	75	0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3			
Всего за полдник:							4,62	6,15	7,16	9,93	41,03	52,52	206,09	262,6	23,11	27,87			
Итого за 1 день:							35,17	44,78	36,58	47,34	154,52	201,05	1104	1422,6	148,93	187,48			
День 7:																			
Завтрак:																			
Каша молочная жидкая гречневая № 185	150	200					4,48	5,97	4,11	5,48	12,81	17,08	99,3	132,4	16,4	20,79			
крупка гречневая			10	18	9,9	17,8													
молоко			112	150	112	150													
сахар			3	5	3	5													
масло сливочное			4	4	4	4													
вода			12	16	12	16													
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180					2,34	3,12	2	2,67	10,63	14,17	70	93,33	10,3	10,5			
кофейный напиток			1,1	1,3	1,1	1,3													
молоко			100	100	100	100													
вода			50	80	50	80													
сахар			4	4	4	4													
Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	2,41	3,21	0,31	0,49	14,74	19,65	71,25	95	1,85	2,47			
Всего за завтрак:							9,23	12,3	6,42	8,64	38,18	50,9	240,55	320,73	28,55	33,76			

Второй завтрак:																
Плоды и ягоды свежие № 368	70	75	80	85	70	75	0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	8,8	9,35
Всего за 2-ой завтрак:							0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	8,8	9,35
Обед:																
Салат из белокачанной капусты №20	45	60					0,63	0,84	2,28	3,04	4,06	5,41	39,33	52,44	2,88	3,82
капуста белокачанная			49	65	39	52										
морковь			7	8	5	6										
вода			4	5	4	5										
сахар			1	2	1	2										
лимонная кислота			0,1	0,1	0,1	0,1										
масло растительное			3	4	3	4										
Суп картофельный с бобовыми № 36	150	200					3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,8	4,54	5,85
картофель			45	60	33,75	45										
лук			8,9	11,4	7,5	9,6										
морковь			14,2	17	10,7	12,8										
фасоль сухая			14	21	14	21										
масло растительное			2	3	2	3										
вода/бульон			105	140	105	140										
Жаркое по- домашнему № 276	140	175					17,13	21,41	4,39	5,49	15,23	19,04	168,81	211,02	62,07	86,69
мясо говядины			65	70	58,5	63										
морковь			29	35	21,75	26,25										
лук репчатый			9	11	7,6	9,2										
картофель			115	132	86,3	99										
томатное пюре			1,5	2	1,5	2										
масло растительное			10	11	10	11										
Сок фруктовый № 399	150	150	150	150	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64	64	10,5	10,5
Хлеб ржаной	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31
Всего за обед:							23,78	29,86	10,19	13,19	44,59	53,1	407,29	503,13	81,84	109,17
Полдник:																
Вареники ленивые №231	90	120					15,07	20,09	7,4	9,87	14,73	19,64	185,76	247,68	42,88	57,14
мука пшеничная			30	32	30	32										
сахар			6,4	8,3	6,4	8,3										
масло сливочное			3,2	4	3,2	4										
творог 9%			75	102	75	102										
яйцо			6	7	6	7										
Соус сметанный с сахаром № 354	30	40					0,42	0,56	1,5	2	1,76	2,34	22,22	29,64	3,35	4,21
сметана			8	10	8	10										
мука пшеничная			2	3	2	3										
вода			23	30	23	30										
сахар			8	10	8	10										
Какао с молоком № 397	150	180					3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	10,52	10,88
какао порошок			1	1,25	1	1,25										
сахар			4	6	4	6										
молоко			100	100	100	100										
вода			40	67	40	67										
Всего за полдник:							18,64	24,32	11,62	15,06	29,45	37,8	296,98	384,32	56,75	72,23
Итого за 1 день:							51,91	66,75	28,49	37,16	118,77	148,52	976,26	1240,4	175,94	224,51
День 8:																
Завтрак:																
Каша молочная жидкая пшенная №185	150	200					3,98	4,59	3,9	4,9	24,49	26,32	149,03	168	13,92	17,11
крупка пшенная			11	15	11	15										
молоко			111	140	111	140										
сахар			3	5	3	5										
масло сливочное			2	2	2	2										
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180					2,34	3,12	2	2,67	10,63	14,17	70	93,33	10,3	10,5
кофейный напиток			1,1	1,3	1,1	1,3										
молоко			100	100	100	100										
вода			50	80	50	80										
сахар			4	4	4	4										
Хлеб пшеничный	30	36	30	36	30	36	2,41	2,89	0,31	0,37	14,74	17,69	71,25	85,5	1,85	2,22
Всего за завтрак:							8,73	10,6	6,21	7,94	49,86	58,18	290,28	346,83	26,07	29,83
Второй завтрак:																

Плоды и ягоды свежие № 368	70	75	80	85	90	95	0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3
Всего за 2-ой завтрак:							0,84	0,9	0,28	0,3	11,76	12,6	53,76	57,6	14,4	15,3
Обед:																
Салат из свеклы № 33	45	60					0,64	0,85	2,74	3,65	3,76	5,01	42,26	56,34	2,79	3,77
свекла			54	73	43,3	56,4										
масло растительное			2,7	3,6	2,7	3,6										
Суп овощной со сметаной № 56	150;7	200;10					2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,49	118	14,44	18,28
лук репчатый			11,9	14,4	9,6	12										
морковь			17,2	21	12,4	16										
капуста			50	63	40	50										
картофель			40	50	24	30										
масло сливочное			3	4	3	4										
томатное пюре			2	3	2	3										
вода или бульон			150	200	150	200										
зеленый горошек консер.			11	15	11	15										
сметана			7	10	7	10										
Макаронные изделия отварные с маслом № 205	85	130					3,11	4,76	2,39	3,66	14,9	22,79	93,77	143,41	5,86	8,2
макаронные изделия			30	45	30	45										
масло сливочное			3	3	3	3										
Птица тушеная №318	50	60					11,01	13,12	12,23	14,34	0	0	132,93	153,55	26,6	31,92
Филе птицы(полуфаб.)			70	84	67	81										
Соус томатный №366	40	40					0,46	0,46	1,68	1,68	0,22	0,22	29,8	29,8	6,59	8,03
морковь			9	9	6,75	6,75										
лук репчатый			4,8	4,8	4	4										
томатное пюре			6	6	6	6										
мука пшеничная			1,8	1,8	1,8	1,8										
масло сливочное			4,2	4,2	4,2	4,2										
бульон или вода			40	40	40	40										
Кисель из повидла № 383	150	180					0,08	0,1	0	0	20,83	25	83,17	99,8	3,95	5,93
повидло			12	18	12	18										
сахар			4	6	4	6										
крахмал картофельный			4	6	4	6										
вода			143	172	143	172										
Хлеб ржаной	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31
Всего за обед:							20,23	25,44	24,2	30,85	46,94	62,05	530,72	668,77	62,08	78,44
Полдник:																
Запеканка из печени с рисом № 284	70	80					8,8	10,06	13,53	15,46	15,75	18	228,67	261,34	53,54	66,77
мука пшеничная			6	7	6	7										
крупа рисовая			10	12	9,9	11,9										
печень говяжья			75	100	64,5	86										
яйцо			4	4	4	4										
лук			18,4	21	15,46	17,64										
молоко			36	41,1	36	41,1										
масло сливочное			9,1	9,4	9,1	9,4										
вода			6,6	7,5	6,6	7,5										
Чай с лимоном № 393	150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,87	2,28
вода			150	180	150	180										
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7										
лимон			4	5	4	5										
сахар			5	6	5	6										
Яйца вареные № 213	40	40	1	40	1	40	2,39	2,39	2,16	2,16	0,13	0,13	29,65	29,65	10	10
Хлеб пшеничный	30	45	26	36	26	36	2,41	3,61	0,31	0,46	14,74	22,11	71,25	106,88	1,85	2,78
Всего за полдник:							13,77	16,26	16	18,08	35,95	46,64	352,32	425,17	67,26	81,83
Итого за 1 день:							43,57	53,2	46,69	57,17	144,51	179,47	1227,1	1498,4	169,81	205,4
День 9:																
Завтрак:																
Каша молочная жидкая манная № 151	150	200					3,98	4,59	3,9	4,9	24,49	26,32	149,03	168	14,3	19,93
крупа манная			11	15	11	15										
молоко			115	170	115	170										
сахар			3	5	3	5										
масло сливочное			2	3	2	3										
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180					2,34	3,12	2	2,67	10,63	14,17	70	93,33	10,3	10,5
кофейный напиток			1,1	1,3	1,1	1,3										

молоко			100	100	100	100										
вода			50	80	50	80										
сахар			4	4	4	4										
Хлеб пшеничный	30	36	30	36	30	36	2,41	2,89	0,31	0,37	14,74	17,69	71,25	85,5	1,85	2,22
Всего за завтрак:							8,73	10,6	6,21	7,94	49,86	58,18	290,28	346,83	26,45	32,65
Второй завтрак:																
Напиток																
кисломолочный	150	150	176	200	176	200	2,8	3,36	2,5	3	4,5	5,4	56,47	673,8	22,95	22,95
Кондитерские изделия	18	30			18	30	1,44	2,16	2,7	4,05	12,42	18,63	81	135	2,7	4,5
Всего за 2-ой завтрак:							4,24	5,52	5,2	7,05	16,92	24,03	137,47	808,8	25,65	27,45
Обед:																
Борщ с мясом № 62	150;7	200;8					5,93	7,91	4,38	5,81	8,24	10,98	96	128	16,81	22,58
Мясо говядины			10	15	9,1	13,7										
лук репчатый			7,0	9	5,9	7,6										
морковь			8,0	10	6	7,5										
свекла			32	42	24	31,5										
картофель			45	53	33,8	39,8										
масло растительное			1	2	1	2										
томатное пюре			2	2	2	2										
капуста			30	40	24	32										
бульон или вода			105	140	105	140										
сметана			7	8	7	8										
Каша гречневая																
рассыпчатая № 168	110	130					3,4	4,01	4,8	5,67	17,2	20,3	126,07	149	7,5	7,91
крупа гречневая			33	38	32,7	37,6										
масло сливочное			4	4	4	4										
Биточки из говядины																
№ 282	70	80					10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	160,12	183	62,61	79,38
мясо говядины			65	70	58,5	63										
хлеб пшеничный			12	16	10	14										
лук репчатый			5	7	4	6										
сухари панировачные			2	3	2	3										
молоко или вода			10	16	10	16										
яйцо			4	4,4	4	4,4										
масло растительное			3	4	3	4										
Соус красный																
основной № 348	20	20					0,23	0,23	0,84	0,84	1,6	1,6	14,9	14,9	4,67	4,67
мука пшеничная			2	2	2	2										
масло сливочное			3	3	3	3										
томатное пюре			2	2	2	2										
лук			5	5	4,2	4,2										
бульон или вода			20	20	20	20										
морковь			5,5	5,5	4,13	4,13										
Сок фруктовый																
№ 399	150	150	150	150	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64	64	10,5	10,5
Хлеб ржаной	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31
Всего за обед:							23,17	27,81	18,46	22,01	53,54	61,04	515,39	606,77	103,94	127,35
Полдник:																
Омлет натуральный с																
маслом № 110	80	100					7,06	8,82	13,58	16,98	1,35	1,69	156,3	195,38	20,87	24,14
масло сливочное			3	4	3	4										
яйцо			1/6	1,6	66	66										
молоко			37	37	37	37										
Чай с лимоном																
№ 393	150	180					0,17	0,2	0	0	5,33	6,4	22,75	27,3	1,87	2,28
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7										
сахар			5	6	5	6										
лимон			4	5	4	5										
вода			150	180	150	180										
Хлеб пшеничный	30	45	26	36	26	36	2,41	3,61	0,31	0,46	14,74	22,11	71,25	106,88	1,85	2,78
Сыр порциями № 7	10	15	10	15	10	15	2,3	3,45	3	4,5	0	0	36,4	54,6	8,5	12,75
Всего за полдник:							11,94	16,08	16,89	21,94	21,42	30,2	286,7	384,16	33,09	41,95
Итого за 1 день:							48,08	60,01	46,76	58,94	141,74	173,45	1229,8	2146,6	189,13	229,4
День 10:																
Завтрак:																
Каша молочная																
жидкая рисовая																
№ 46	150	200					3,61	4,81	3,81	5,08	12,62	16,83	99,3	132,4	10,81	15,16
крупа рисовая			11	15	11	15										
вода			50	60	50	60										
молоко			100	140	100	140										
сахар			3	5	3	5										
Какао с молоком																

№ 397	150	180					3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	10,52	10,88
какао			1	1,25	1	1,25										
молоко			100	100	100	100										
вода			40	67	40	67										
сахар			4	6	4	6										
Хлеб пшеничный	30	40	30	40	30	40	2,41	3,21	0,31	0,49	14,74	19,65	71,25	95	1,85	2,47
Всего за завтрак:							9,17	11,69	6,84	8,76	40,32	52,3	259,55	334,4	23,18	28,51
Второй завтрак:																
Плоды и ягоды свежие № 368	76	78	76	78	66,9	68,6	0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	8,8	9,35
Всего за 2-ой завтрак:							0,26	0,27	0,26	0,27	6,55	6,72	31,44	32,24	8,8	9,35
Обед:																
Суп перловый со сметаной № 33	150;7	200;8					1,6	2,13	1,68	2,24	10,28	13,71	62,7	83,6	8,08	9,9
лук репчатый			7,9	10,4	6,6	8,7										
морковь			9,2	14	6,9	10,5										
крупа перловая			3	7	2,97	6,93										
картофель			55	68	41,3	51										
масло сливочное			1	1	1	1										
масло растительное			2	3	2	3										
бульон или вода			115	150	115	150										
сметана			7	8	7	8										
Капуста тушеная с мясом № 321	150	180					21,3	25,56	7,74	10,32	5,31	6,37	179,68	215,62	66,15	87,27
мясо говядины			69	70	62,8	63,7										
капуста			129	154,7	103,2	123,8										
лук репчатый			4	5	3,4	4,2										
масло сливочное			3,2	3,8	3,2	3,8										
морковь			10	12	7,5	9										
томат пюре			5,4	6,5	5,4	6,5										
раствор лимон. кислоты			0,1	0,1	0,1	0,1										
лавровый лист			0,09	0,1	0,09	0,1										
масло растительное			4	5	4	5										
Компот из свежих плодов и ягод №372	150	180					0,12	0,14	9,08	10,90	18,20	21,89	74,24	89,09	4,18	5,02
яблоко			33	40	30	36										
вода			130	156	130	156										
сахар			7	8	7	8										
лимонная кислота			0,01	0,01	0,01	0,01										
Хлеб ржаной	30	37,5	30	37,5	30	37,5	1,98	2,47	0,36	0,45	0,36	0,45	54,3	67,87	1,85	2,31
Всего за обед:							25,00	30,30	18,86	23,91	34,15	42,42	370,92	456,18	80,26	104,50
Полдник:																
Запеканка из творога №237	80	100					19,53	24,86	13,31	16,94	20,2	25,71	279,4	355,6	42,47	56,27
мука пшеничная			6	7	6	7										
сахар			5	6	5	6										
масло сливочное			2	3	2	3										
крупа манная			3	9	3	9										
яйцо			8	10	8	10										
молоко или вода			16	16	16	16										
творог 9%			75	104	75	104										
сухари панировочные			2	3	2	3										
Соус сметанный с сахаром № 354	30	40					0,42	0,56	1,5	2	1,76	2,34	22,22	29,64	3,35	4,21
сметана			8	10	8	10										
мука пшеничная			2	3	2	3										
вода или отвар			23	30	23	30										
сахар			8	10	8	10										
Салат из моркови № 41	45	60					0,56	0,75	0,57	0,43	5,22	6,97	23,53	31,38	2,56	3,45
морковь			55	73	44	58										
сахар			1	2	1	2										
Чай с сахаром № 392	150	180					0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,87	1,03
вода			130	150	130	150										
чай черный			0,6	0,7	0,6	0,7										
сахар			5	6	5	6										
Всего за полдник:							20,55	26,23	15,39	19,39	34,17	45,01	353,15	456,62	49,25	64,96
Итого за 1 день:							54,98	68,49	41,35	52,33	115,19	146,45	1015,1	1279,4	161,49	207,32

	белки		жиры		углеводы		каал		цена	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	39,27	47,96	37,8	47	161,38	205,15	1157,2	1446,8	154,42	188,83
2 день	40,85	51,79	51,47	65,02	140,11	171,76	1161,47	1451,43	156,10	210,76
3 день	35,82	43,05	33,79	41,51	168,15	197,95	1170,5	1400,5	129,88	168,22
4 день	49,78	62,89	44,2	56,89	138,63	175,2	1266,6	1639	198,61	246,17
5 день	39,31	49,48	38,3	47,98	104,13	124,97	955,91	1175,3	157,27	205,52
6 день	35,17	44,78	36,58	47,34	154,52	201,05	1104	1422,6	148,93	187,48
7 день	51,91	66,75	28,49	37,16	118,77	148,52	976,26	1240,4	175,94	224,51
8 день	43,57	53,2	46,69	57,17	144,51	179,47	1227,1	1498,4	169,81	205,4
9 день	48,08	60,01	46,76	58,94	141,74	173,45	1229,8	2146,6	189,13	229,4
10 день	54,98	68,49	41,35	52,33	115,19	146,45	1015,1	1279,4	161,49	207,32
в среднем за 10 дней	43,87	54,84	40,54	51,13	138,71	172,4	1126,4	1470	164,16	207,36