





ВОДА	гр	157	188																
<b>Подлик:</b>																			
Оладьи со стущеным молоком	432	70/10	100/10	4,55	6,2	6,8	7,33	23	28,43	171,4	204,49	0,44	0,66						
МУКА пшеничная	гр	40	57																
яйцо куриное	гр	3	4																
МОЛОКО 2,5%	гр	34	48																
Дрожжи сухие	гр	1	1																
сахарный песок	гр	1	1																
СОЛЬ	гр	1	1																
масло растительное	гр	4	5																
стущенное молоко	гр	10	10																
<b>Плоды или ягоды свежие</b>																			
Фрукт	гр	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1						
		96/85	96/85																
<b>Чай с сахаром</b>																			
чай заварка	гр	0,5	0,7																
ВОДА	гр	157	210																
сахарный песок	гр	8	10																
<b>Итого за день:</b>																			
				33,018	42,002	36,528	44,162	159,82	201,48	1081,69	1354,8	19,45	23,69						

**Меню-раскладка ДЕНЬ 2**

Наименование	Номер рецептур по сборник у	Выход блюд в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
<b>День 2/Вторник/ 1 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
<b>Запеканка творожная со стуженым молоком</b>	251	110/20	130/20	4,1	4,84	5,35	6,32	17,62	20,8	135,03	159,44	0,72	0,77
Творог 5%	гр	101	119										
Манная крупа	гр	10	11										
Молоко 2,5%	гр	30	35										
Сметана 15%	гр	8	9										
Яйцо куриное	гр	6	7										
сахарный песок	гр	10	12										
Масло сливочное 72,5%	гр	6	7										
сухари панировочные	гр	6	7										
Молоко стуженное	гр	20	20										
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
кофейный напиток	гр	2	3										
сахарный песок	гр	8	10										
Молоко 2,5%	гр	75	100										
вода	гр	105	120										
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
батон	гр	40	50										
Масло сливочное 72,5%	гр	5	5										
сыр	гр	10	15										
<b>2-ой завтрак</b>													
<b>Сок</b>	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
сок	гр	150	180										
<b>Обед</b>													
<b>Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)</b>	41	30	50	0,37	0,58	3	5	5,87	7	51,96	75,7	1,2	2



кнели куриные п/ф	гр	60	75																	
масло растительное	гр	1	1																	
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>50</b>	<b>2,46</b>	<b>4,1</b>	<b>0,81</b>	<b>1,35</b>	<b>14,4</b>	<b>24</b>	<b>74,73</b>	<b>124,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>							
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>394</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,045</b>	<b>0,054</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,15</b>	<b>15,7</b>	<b>52,8</b>	<b>63,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>							
смесь компотная	гр	15	18																	
сахарный песок	гр	8	10																	
вода	гр	150	188																	
<b>Подник:</b>																				
<b>Ватрушка с повидлом</b>	<b>441</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>8,2</b>	<b>8,2</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>161,8</b>	<b>161,8</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>							
<b>Тесто:</b>	<b>гр</b>	<b>50</b>	<b>50</b>																	
мука	гр	32	32																	
молоко	гр	10	10																	
вода	гр	6	6																	
соль	гр	1	1																	
дрожжи	гр	1	1																	
сахарный песок	гр	1	1																	
яйцо	гр	1	1																	
масло растительное	гр	3	3																	
повидло	гр	25	25																	
масло растительное	гр	2	2																	
мука	гр	3	3																	
<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>386</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>8,33</b>	<b>37,74</b>	<b>37,74</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>							
фрукт	гр	96/85	96/85																	
<b>Чай с сахаром и ягодами</b>	<b>412</b>	<b>150/8/8</b>	<b>180/10/10</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>0,054</b>	<b>0,055</b>	<b>8,1</b>	<b>10,14</b>	<b>33,85</b>	<b>42</b>	<b>1,3</b>	<b>1,7</b>							
чай заварка	гр	0,5	0,7																	
сахарный песок	гр	8	10																	
вода	гр	157	210																	
ягоды	гр	10/8	12/10																	
<b>Итого за день:</b>				<b>33,005</b>	<b>39,124</b>	<b>35,794</b>	<b>43,915</b>	<b>159,26</b>	<b>197,95</b>	<b>1090,41</b>	<b>1343,92</b>	<b>31,45</b>	<b>37,43</b>							



Суп картофельный с вермишелью с курицей со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	4,25	4,72	5,75	6,3	10,17	11,3	109,43	120,78	12,87	14,3
курица тушка	гр	22/15	25/17										
картофель	гр	100/60	108/65										
лук репчатый	гр	4/3	4/3										
морковь	гр	9/7	11/8										
масло растительное	гр	2	2										
вода	гр	126	140										
соль	гр	1	1										
вермишель	гр	9	10										
сметана	гр	7	8										
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
Картофель	гр	180/108	195/117										
молоко 2,5%	гр	19	21										
масло сливочное 72,5%	гр	4	5										
соль пищевая	гр	0,3	0,4										
Биточки рыбные запеченные	271	50	70	5,5	6,3	4	5,13	3,9	5,46	73,6	93,21	1,8	2,36
биточки рыбные из минтая п/ф	гр	75	90										
масло растительное	гр	1	1										
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих плодов яблоки	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
сахарный песок	гр	38/32	45/38										
вода	гр	8	10										
	гр	157	188										
Подлик:													
Кондитерское изделие		25	50	1,9	3,8	3,78	4,98	16,65	33,3	108,2	193,22	0,13	0,26
вафли или печенье или пряник	гр	25	50										
Плоды или ягоды свежие фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
	гр	96/85	96/85										
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7

чай заварка	гр	0,5	0,7																
сахарный песок	гр	8	10																
ВОДА	гр	157	210																
ЛИМОН	гр	4/3	5/4																
<b>Итого за день:</b>				30,998	39,382	34,922	42,827	155,83	201,84	1061,93	1350,52	43,1	50,46						











<b>Подлик:</b>													
<b>Сырники из творога</b>	245	50/10	80/20	4,3	6	6,8	8,9	19,6	31	141,84	228,1	0,22	0,36
творог	гр	51/50	82/80										
мука	гр	6	10										
сахарный песок	гр	5	8										
соль	гр	0,5	0,6										
яйцо куриное	гр	2	3										
масло растительное	гр	2	4										
молоко сгущенное	гр	10	20										
<b>Чай с сахаром и яблоками</b>	412	150/8/8	180/10/10	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
чай заварка	гр	0,5	0,7										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	157	210										
яблоки	гр	10/8	12/10										
<b>Итого за день:</b>				32,905	42,474	36,974	46,785	149,72	198,76	1051,52	1375,91	12,3	16,9

**Меню-раскладка ДЕНЬ 6**

Наименование	Номер рецепту р по сборник у	Выход блюда в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
<b>День 6/Понедельник/ 2 недели</b>													
<b>Завтрак</b>													
<b>Суп молочный с клецками</b>	<b>105</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>5,9</b>	<b>6,2</b>	<b>7,43</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>151,4</b>	<b>186,47</b>	<b>1,22</b>	<b>1,46</b>
молоко	гр	109	125										
вода	гр	55	63										
масло сливочное	гр	2	3										
сахарный песок	гр	1	1										
соль	гр	1	1										
Клецки:	гр												
Мука	гр	23	28										
масло сливочное	гр	12	14										
яйцо	гр	2	3										
вода	гр	6	7										
соль	гр	2	3										
соль	гр	1	1										
<b>Чай сладкий с молоком</b>	<b>413</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>1,32</b>	<b>1,7</b>	<b>1,33</b>	<b>1,8</b>	<b>9,9</b>	<b>12,5</b>	<b>56,9</b>	<b>73</b>	<b>0,62</b>	<b>0,8</b>
чай заварка	гр	0,4	0,5										
сахарный песок	гр	8	10										
вода	гр	120	160										
молоко 2,5%	гр	40	54										
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>3</b>	<b>55</b>	<b>70</b>	<b>2,2</b>	<b>3,7</b>	<b>1,82</b>	<b>3,3</b>	<b>11,31</b>	<b>17,79</b>	<b>70,42</b>	<b>115,66</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>
батон	гр	40	50										
масло сливочное 72,5%	гр	5	5										
сыр	гр	10	15										
<b>2-ой завтрак</b>													
<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>420</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4,35</b>	<b>5,2</b>	<b>3,75</b>	<b>4,5</b>	<b>6,3</b>	<b>7,56</b>	<b>76,35</b>	<b>91,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Обед													
Салат из отварной свеклы	34	30	50	0,21	0,36	1,82	3,37	0,69	1,16	20	36,5	2,7	4,5
свекла	гр	41/30	65/48										
масло растительное	гр	3	5										
соль	гр	0,4	0,5										
Суп картофельный с крупой (пшениный) с курицей со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,03	5,1	3,6	4,5	24,3	26,2	145,72	165,7	7,87	8,82
курица тушка	гр	22/15	25/17										
картофель	гр	76/46	82/50										
лук репчатый	гр	4/3	5/4										
морковь	гр	9/7	10/8										
крупя пшено	гр	10	12										
масло растительное	гр	2	3										
вода	гр	180	200										
соль	гр	1	1										
сметана 15%	гр	7	8										
Рис отварной с маслом	332	110	130	4,5	5,32	6	7,4	13,8	16,3	127,2	153,08	0,95	1,1
крупя рисовая	гр	38	45										
масло сливочное	гр	5	6										
соль	гр	1	1										
Гуляш из отварного мяса	293	35/25	40/35	3,1	3,3	3,38	4,8	10,1	10,15	83,22	97	0,4	0,6
говядина на кости	гр	77/57	88/65										
лук репчатый	гр	7/5	12/10										
масло сливочное 72,5%	гр	3	4										
мука	гр	2	3										
соль	гр	0,5	0,5										
морковь	гр	14/12	16/14										
вода	гр	23	26										
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих яблок	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94

яблоки	гр	38/32	45/38																
сахарный песок	гр	8	10																
вода	гр	157	188																
<b>Подлиник:</b>																			
Кондитерское изделие		25	50	2,2	3,55	3,8	7,55	10,77	21,55	86,08	168,35	0,13	0,26						
вафли или печенье или пряник	гр	25	50																
Плоды или ягоды свежие	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1						
фрукт	гр	96/85	96/85																
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7						
чай заварка	гр	0,5	0,7																
сахарный песок	гр	8	10																
вода	гр	157	210																
лимон	гр	4/3	5/4																
<b>Итого за день:</b>				29,958	38,952	33,53	46,547	148,1	193,38	1009,71	1348,33	18,58	23,3						







Итого за день:					30,64	38,55	34,64	44,96	154,01	192,95	1048,03	1329,36	51,62	64,21
----------------	--	--	--	--	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	-------	-------



морковь	гр	4/3	7/5																		
масло растительное	гр	3	5																		
соль	гр	1	1																		
<b>Суп крестьянский на мкб со сметаной</b>	<b>98</b>	<b>180/10/7</b>	<b>190/12/8</b>	<b>5,32</b>	<b>6,2</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>15,8</b>	<b>17</b>	<b>109,68</b>	<b>118</b>	<b>12,1</b>	<b>16</b>								
мясо говядина на кости	гр	22/16	25/19																		
картофель	гр	100/60	105/63																		
морковь	гр	11/9	11/9																		
лук репчатый	гр	17/14	17/14																		
крупа перловая	гр	9	10																		
масло растительное	гр	2	2																		
вода	гр	135	143																		
соль	гр	1	1																		
сметана 15%	гр	7	8																		
<b>Макаронны отварные со сливочным маслом</b>	<b>335</b>	<b>110</b>	<b>130</b>	<b>3,65</b>	<b>3,68</b>	<b>4,06</b>	<b>4,13</b>	<b>24,4</b>	<b>28,38</b>	<b>148,74</b>	<b>165,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>								
макаронные изделия	гр	39	45																		
масло сливочное 72,5%	гр	5	7																		
соль	гр	0,4	0,5																		
<b>Котлета из говядины</b>	<b>299</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>4,1</b>	<b>5,1</b>	<b>5,58</b>	<b>7,9</b>	<b>6,7</b>	<b>11,24</b>	<b>93,42</b>	<b>136,46</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>								
котлеты п/ф	гр	75	90																		
масло растительное	гр	1	1																		
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>		<b>30</b>	<b>50</b>	<b>2,46</b>	<b>4,1</b>	<b>0,81</b>	<b>1,35</b>	<b>14,4</b>	<b>24</b>	<b>74,73</b>	<b>124,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>								
<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>390</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,128</b>	<b>0,152</b>	<b>0,128</b>	<b>0,152</b>	<b>11,1</b>	<b>13,7</b>	<b>46,1</b>	<b>56,79</b>	<b>4,16</b>	<b>4,94</b>								
яблоки	гр	38/32	45/38																		
сахарный песок	гр	8	10																		
вода	гр	157	188																		
<b>Подливка:</b>																					
<b>Сок</b>	<b>418</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>								
<b>Плоды или ягоды свежие</b>	<b>386</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>8,33</b>	<b>37,74</b>	<b>37,74</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>								





сахарный песок	гр	1	2																	
масло растительное	гр	3	5																	
соль	гр	0,4	0,5																	
<b>Салат из припущенной моркови (после 1 марта)</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0,95</b>	<b>1,58</b>	<b>4</b>	<b>5,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1</b>	<b>42,2</b>	<b>59,82</b>	<b>1,46</b>	<b>2,25</b>							
морковь свежая	гр	37/28	60/45																	
сахарный песок	гр	1	2																	
масло растительное	гр	3	5																	
соль	гр	0,4	0,5																	
<b>Щи из свежей капусты на мкб со сметаной</b>	<b>73</b>	<b>180/10/7</b>	<b>200/12/8</b>	<b>4,18</b>	<b>5,75</b>	<b>6,09</b>	<b>7,89</b>	<b>6,8</b>	<b>12</b>	<b>98,73</b>	<b>142,01</b>	<b>21,8</b>	<b>33,2</b>							
мясо говядины	гр	22/16	25/19																	
капуста белокочанная	гр	55/44	61/49																	
картофель	гр	73/44	81/49																	
морковь	гр	11/9	12/10																	
лук репчатый	гр	9/7	10/8																	
вода	гр	144	160																	
томатная паста	гр	2	2																	
масло растительное	гр	2	3																	
соль	гр	1	1																	
сметана 15%	гр	7	8																	
<b>Плов из курицы</b>	<b>321</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>7,78</b>	<b>8,27</b>	<b>6,17</b>	<b>7,12</b>	<b>36,5</b>	<b>42,11</b>	<b>232,65</b>	<b>265,6</b>	<b>1,15</b>	<b>1,3</b>							
грудка куриная	гр	48/35	57/42																	
крупа рисовая	гр	45	54																	
вода	гр	86	103																	
масло сливочное	гр	5	6																	
лук репчатый	гр	9/8	11/9																	
соль	гр	1	1																	
морковь	гр	13/10	16/12																	
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>2,46</b>	<b>4,1</b>	<b>0,81</b>	<b>1,35</b>	<b>14,4</b>	<b>24</b>	<b>74,73</b>	<b>124,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>							
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>394</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,045</b>	<b>0,054</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,15</b>	<b>15,7</b>	<b>52,8</b>	<b>63,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>							







Для теста:	гр	95	141																	
Мука пшеничная	гр	45	68																	
яйцо куриное	гр	3	4																	
молоко 2,5%	гр	39	58																	
дрожжи сухие	гр	1	1																	
сахарный песок	гр	1	1																	
соль	гр	1	1																	
масло растительное	гр	4	6																	
стуженное молоко	гр	10	10																	
<b>Фрукты или ягоды свежие</b>	<b>386</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,33</b>	<b>8,33</b>	<b>37,74</b>	<b>37,74</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>								
фрукт	гр	96/85	96/85																	
<b>Чай с сахаром</b>	<b>411</b>	<b>150/8</b>	<b>190/10</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>31,9</b>	<b>41,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>							
чай заварка	гр	0,5	0,7																	
вода	гр	157	210																	
сахарный песок	гр	8	10																	
<b>Итого за день:</b>				<b>33,08</b>	<b>42,17</b>	<b>36,88</b>	<b>46,24</b>	<b>158,45</b>	<b>196,8</b>	<b>1097,01</b>	<b>1372,34</b>	<b>43,27</b>	<b>50,18</b>							