

Раскладка продуктов для ДОУ весенне-летний период

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

№ рец	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет		3-7 лет			
		Брутто	нетто	Брутто	нетто		
ЗАВТРАК							
б/н	Икра кабачковая	0,042	40	40	0,062	60	60
233	Омлет с зелёным горошком			130			150
	яйца	0,061	61		0,07	70,4	
	Молоко	0,05	50		0,0575	57,5	
	Масло сливочное	0,004	4		0,0045	4,5	
	горошек зелёный	0,039	25		0,045	29	
414	Кофейный напиток с молоком			150			180
	Кофейный напиток	0,0025	2,5		0,003	3	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
	молоко	0,121	120		0,131	130	
3	Бутерброд с сыром			40			40
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,0025	25	
	сыр	0,0107	10		0,016	15	
	Масло сливочное	0,005	5				
б/н	Хлеб пшеничный				0,015	15	15
б/н	Хлеб ржаной	0,015	15	15			
	Итого						
ЗАВТРАК 2							
	Свежие фрукты	0,114	0,1	100	0,114	100	100
ОБЕД							
112	Овощи свежие (помидоры)	0,0453	40	40	0,065	60	60
86	Суп картоф. с крупой			180			200
	Картофель	0,097	72		0,108	78	
	Крупа	0,007	7		0,008	8	
	Морковь	0,012	10		0,014	12	
	Лук репчатый	0,0012	10		0,014	12	
	Масло растительное	0,002	2		0,0025	2,5	
	Бульон или вода	0,135	135		0,15	150	
	гавядина	0,017	14		0,02	17	
309	Макаронник с мясом			160			180
	Мясо	0,092	62		0,104	70	
	Макароны	0,04	40		0,056	56	
	Масло сливочное	0,003	3		0,004	4	
	Лук репчатый	0,012	10		0,018	16	
	Яйцо	0,004	4		0,005	5	
	Масло растительное	0,002	2		0,003	3	
	Панировочные сухари	0,003	3		0,0042	4,2	
400	Кисель из сока			150			180
	Сок натуральный	0,111	110		0,121	120	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
	Крахмал картофельный	0,0046	4,6		0,007	7	
б/н	Хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,02	20	20
б/н	Хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	37,5

ПОЛДНИК							
245	Сырники из творога			50			70
	творог	0,061	60		0,081	80	
	Мука пшеничная	0,006	6		0,013	13	
	яйцо	0,002	2		0,003	3	
	сахар	0,006	6		0,007	7	
	масло растительное	0,002	2		0,0025	2,5	
	молоко сгущенное	0,015	15	15	0,02	20	20
411	Чай с сахаром			150			200
	Чай	0,0041	4,1		0,005	5	
	Сахар	0,008	8		0,001	10	
	Соль йодированная за весь день	0,00225		2,25	0,00375		3,75

ДЕНЬ: ВТОРОЙ

№ рец	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3		3-7 лет			
		Брутто	нетто	Брутто	нетто		
ЗАВТРАК							
185	Каша молочная рисовая			150			180
	Крупа рисовая	0,0231	23		0,028	28	
	Молоко	0,127	126		0,0148	147	
	Масло сливочное	0,0025	2,5		0,003	3	
	Сахар	0,005	5		0,007	7	
413	Чай с молоком			170			180
	Чай	0,0041	4,1		0,005	5	
	Сахар	0,009	9		0,0095	9,5	
	Молоко	0,096	95		0,101	100	
1	Бутерброд с маслом			30			40
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,035	35	
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5	
	Итого			350			400
ЗАВТРАК -2							
415	Сок фруктовый	0,15	150	150	0,18	180	180
б/н	конд.издел.(вафли,пряник)				0,021	20	
ОБЕД							
112	Овощи свежие(нарезка огурец)	0,045	40	40	0,065	60	60
62	Борщ с мясом			180			200
	говядина	0,024	22		0,0285	25	
	Свекла	0,036	29		0,04	32	
	Капуста свежая	0,025	20		0,028	22	
	Картофель	0,048	36		0,053	40	
	Морковь	0,013	11		0,015	12	
	Лук репчатый	0,0063	4,5		0,007	5	
	Томатное пюре	0,0025	2,5		0,003	3	

	масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3	
	зелень	0,002	1		0,002	1	
	Бульон или вода	0,16	160		0,2	200	
	Сметана	0,006	5		0,007	6	
263	Рыба запечённая в омлете			60			80
	Хек(минтай)	0,0785	56		0,0936	65	
	Мука пшеничная	0,002	2		0,003	3	
	Яйцо	0,015	15		0,02	20	
	Масло сливочное	0,002	2		0,003	3	
	Молоко	0,006	6		0,008	8	
329	Пюре картофельное			120			150
	Картофель 25/30/35/40 %	0,14	105		0,173	130	
	Молоко	0,025	20		0,03	25	
	Мало сливочное	0,004	4		0,005	5	
376	Компот из свежих фруктов			150			180
	Яблоки	0,045	40		0,05	45	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
б/н	хлеб пшеничный	0,02	20		0,03	30	30
б/н	хлеб ржаной	0,03	30		0,0375	37,5	

ПОЛДНИК

437	Пирожок печёный с капустой			40			50
	Мука пшеничная	0,024	24		0,026	26	
	сахар	0,0016	1,6		0,002	2	
	масло сливочное	0,001	1		0,0018	1,8	
	яйцо	0,001	1		0,00012	1,25	
	дрожжи	0,006	0,6		0,0075	0,75	
	масло растительное	0,0014	1,4		0,0017	1,7	
	молоко	0,008	8		0,01	10	
592	Фарш из капусты			20			25
	капуста свежая	0,03	25		0,04	30	
	масло сливочное	0,0014	1,4		0,0014	1,4	
	зелень	0,002	1		0,002	1	
420	Кисломолочный продукт			180			200
	кефир	0,185	180		0,205	200	
	Соль йодированная за весь день	0,00225		2,25	0,00375		3,75

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ

№ рец	Наименование блюда, прием пищи	С 1-3 лет		3-7 лет			
		Брутто	нетто	Брутто	нетто		
ЗАВТРАК							
185(б)	Каша молочная овсянная			160			180
	хлопья овсянные	0,00216	21,6		0,0243	24,3	
	Молоко	0,141	140		0,158	157	
	Масло сливочное	0,003	3		0,005	5	
	Сахар	0,005	5		0,007	7	
416	Какао с молоком	-		150			180
	Какао порошок	0,00187	1,87		0,0025	2,25	
	Сахар	0,0080	8		0,0100	10	

	Молоко	0,0810	80		0,0960	95	
4	Бутерброд с повидлом			40			55
	масло сливочное	0,005	5		0,005	5	
	Повидло	0,01	10		0,02	15	
	хлеб пшеничный	0,025	25		0,035	35	
ЗАВТРАК -2							
368	Фрукты по сезону	0,114	100	100	0,114	100	100
ОБЕД							
21	Салат из капусты			40			60
	Капуста белокочанная	0,0435	35		0,065	52	
	Лук зелёный	0,006	4		0,008	6	
	морковь	0,006	4		0,008	6	
	Сахар	0,001	1		0,002	2	
	Масло растительное	0,0015	1,5		0,002	2	
91	Суп картофельный с клецками			180			200
	картофель	0,055	41		0,06	45	
	Морковь	0,012	10		0,014	12	
	Лук репчатый	0,012	10		0,016	14	
	масло растительное	0,0025	2,5		0,0025	2,5	
120	Клецки:			20			25
	Мука пшеничная	0,007	7		0,008	8	
	Яйца	0,002	2		0,0024	0,4	
	масло сливочное	0,001	1		0,001	1	
	Бульон, вода или молоко	0,01	10		0,012	12	
321	Плов из птицы			140			180
	Птица	0,106	95		0,117	105	
	Масло сливочное	0,004	4		0,005	5	
	Лук репчатый	0,012	10		0,018	15	
	Морковь	0,014	11		0,018	15	
	Томатное пюре				0,006	6	
	Крупа рисовая	0,03	30		0,04	40	
417	Напиток из плодов шипов.			150			180
	Плоды шиповника	0,018	16		0,022	20	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
б/н	хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,025	25	25
б/н	хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	37,5
ПОЛДНИК							
441	Ватрушка с творогом			50			50
	мука пшеничная	0,032	32		0,032	32	
	Сахар	0,002	2		0,002	2	
	Масло сливочное	0,002	2		0,002	2	
	яйцо	0,0017	1,7		0,0017	1,7	
	дрожжи	0,0006	0,6		0,0006	0,6	
	масло растительное	0,0017	1,7		0,0017	1,7	
504	Фарш из творога			25			25
	Творог	0,02	20		0,02	20	
	сахар	0,0035	3,5		0,0035	3,5	
	яйцо	0,002	2		0,002	2	
	Мука пшеничная	0,001	1		0,001	1	
	масло сливочное	0,001	1		0,001	1	
	ванилин	0,0002	0,2		0,0002	0,2	

413	Чай с молоком			150			180
	Чай высшего или 1-го сорта	0,04	4		0,005	5	
	сахар	0,008	8		0,0095	9,5	
	молоко	0,081	80		0,101	100	
	соль за весь день	0,00225		2,25	0,00375		3,75
	Итого за день						

ДЕНЬ: ЧЕТВЁРТЫЙ

№ рец	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет		3-7 лет			
		Брутто	нетто	Брутто	нетто		

ЗАВТРАК

302	Каша манная (жидкая)			150			180
	Крупа манная	0,02	20		0,025	25	
	Молоко	0,126	125		0,148	147	
	Масло сливочное	0,0035	3,5		0,005	5	
	Сахар	0,005	5		0,007	7	
413	Чай с молоком			150			180
	Чай	0,00416	41,6		0,005	5	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
	Молоко	0,081	80		0,101	100	
1	Бутерброд с маслом			30			40
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5	
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,035	35	

ЗАВТРАК -2

399	Сок фруктовый	0,15	150	150	0,18	180	180
б/н	Кондитерские изделия				0,021	20	20
	Итого			150			200

ОБЕД

34	Салат из свеклы			40			60
	свекла	0,0486	38,5		0,072	57	
	масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3	
90	Суп с рыбными фрик.			180			200
	Картофель	0,096	71		0,109	81	
	морковь	0,01	9		0,012	10	
	Лук репчатый	0,01	9		0,012	10	
	Масло растительное	0,002	2		0,003	3	
	Томатное пюре				0,001	1	
	зелень	0,001	1		0,001	1	
124	Фрикадельки			20			25
	Минтай (хек)	0,031	28		0,0405	37,5	
	Яйцо	0,0012	1,2		0,0014	1,4	
	Лук репчатый	0,005	4		0,007	6	
298	Голубцы ленивые			160			180
	Капуста свежая белокочанная	0,1164	90		0,134	110	
	Говядина (котлетная масса)	0,079	76		0,089	86	
	Крупа рисовая	0,0053	5,3		0,0063	6,3	
	Лук репчатый	0,0168	14		0,019	16	
	Масло сливочное	0,002	2		0,003	3	
	Яйцо	0,0033	3,3		0,004	4	
373	Соус сметанный томатом			15			20

	Сметана	0,008	8		0,0086	8,6	
	Мука пшеничная	0,0011	1,1		0,0022	2,2	
	томатное пюре	0,0015	1,5		0,0025	2,5	
376	Компот из свежих фруктов			150			180
	Яблоки	0,045	40		0,05	45	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
б/н	хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,03	30	30
б/н	хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	37,5

ПОЛДНИК

457	Булочка российская			40			50
	Мука пшеничная	0,026	26		0,0295	29,5	
	Сахар	0,0045	4,5		0,005	5	
	Масло сливочное	0,002	2		0,0025	2,5	
	Яйцо	0,005	5		0,006	6	
	Дрожжи	0,006	6		0,0075	7,5	
	молоко	0,005	5		0,007	7	
	Масло растит. для смазки	0,001	1		0,001	1	
420	Кисломолочный продукт			180			190
	кефир	0,185	180		0,195	190	
	соль за весь день	0,00225		2,25	0,00375		3,75

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ

№ рец	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет		3-7 лет		
		Брутто	нетто	Брутто	нетто	

ЗАВТРАК

229	Омлет натуральный			130			150
	Яйцо	0,0920	92		0,1060	106	
	Молоко свежее	0,0320	32		0,0370	37	
	Масло сливочное	0,0030	3		0,0040	4	
	соль йодированная	0,0010	1		0,0010	1	
112	Овощи свежие (помидоры)			40			60
	помидоры	0,045	40		0,065	60	
414	Кофейный напиток с молоком			150			200
	Кофейный напиток	0,0025	2,5		0,003	3	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
	молоко	0,121	120		0,131	130	
1	Бутерброд с маслом			30			40
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5	
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,035	35	
	Итого						
б/н	Хлеб ржаной	0,015	15	15			
б/н	хлеб пшеничный				0,0015	15	15

ЗАВТРАК -2

368	Фрукты по сезону	0,114	100	100	0,114	100	100

ОБЕД

112	Овощи натуральные (огурцы)			40			60
------------	-----------------------------------	--	--	-----------	--	--	-----------

	огурцы	0,045	40		0,065	60	
73	Щи из свежей капусты			180			200
	Капуста белокочанная	0,0450	34		0,048	38	
	Картофель 25/30/35/40 %	0,0450	27		0,05	30	
	Морковь	0,0138	10		0,012	9,5	
	Лук репчатый	0,0098	7		0,012	9	
	Зелень	0,0010	1		0,001	1	
	Томатное пюре				0,002	2	
	Масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3	
	Сметана	0,0040	4		0,005	5	
	говядина	0,0150	11		0,017	14	
308	Запеканка картофельная с печенью			160			180
	Субпродукты (печень говяжья)	0,096	80		0,108	90	
	Лук репчатый	0,009	7		0,012	10	
	Масло растительное	0,0045	4,5		0,006	6	
	Картофель (сырой)	0,13	100		0,143	110	
	яйцо	0,0017	1,7		0,0025	2,5	
372	Соус сметанный			15			20
	Сметана	0,007	7		0,0086	8,6	
	Мука пшеничная	0,0011	1,1		0,0022	2,2	
394	Компот из сухофруктов			150			180
	Сухофрукты	0,016	16		0,0202	20,2	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
б/н	Хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,015	15	15
б/н	Хлеб ржаной	0,015	15	15	0,0375	37,5	37,5
ПОЛДНИК							
413	Чай с молоком			150			180
	Чай высшего или 1-го сорта	0,0416	41,6		0,005	5	
	сахар	0,008	8		0,009	9	
	молоко	0,081	80		0,101	100	
б/н	Кондитерские изделия	0,03	30	30	0,04	40	40
	Соль йодированная за день	0,00225	2,25		0,00375	3,75	

ДЕНЬ: ШЕСТОЙ

№ рец	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет		3-7 лет			
		Брутто	нетто	Брутто	нетто		
ЗАВТРАК							
335	Суп молочн с макар. издел.			150			200
	Макаронные изделия	0,02	20		0,027	27	
	Масло сливочное	0,002	2		0,0025	2,5	
	молоко	0,106	105		0,141	140	
	Сахар	0,0015	1,5		0,003	3	
413	Чай с молоком			170			170
	Чай	0,04	4		0,005	5	
	Сахар	0,008	8		0,008	8	
	Молоко	0,096	95		0,096	95	
1	Бутерброд с маслом			30			40
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5	

	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,035	35	
б/н	Хлеб пшеничный				0,015	15	15
ЗАВТРАК -2							
368	Фрукты по сезону	0,114	100	100	0,114	100	100
ОБЕД							
87	Суп картоф. с бобовыми			180			200
	Картофель 25/30/35/40 %	0,068	41		0,075	45	
	Фасоль, или горох лущеный	0,012	12		0,016	16	
	Морковь	0,012	9		0,013	10	
	Лук репчатый	0,012	10		0,012	10	
	Зелень	0,001	1		0,001	1	
	Масло растительное	0,003	3		0,004	4	
	говядина	15	11		17	14	
85	Мясной сырок с бел.соусе			70			80
	Говядина	0,0781	78,1		0,0851	85	
	Масло сливочное	0,0035	3,5		0,004	4	
	Мука пшеничная	0,0025	2,5		0,003	3	
372	Соус сметанный			15			20
	Сметана	0,007	7		0,0086	8,6	
	Мука пшеничная	0,0011	1,1		0,0022	2,2	
360	Рагу из овощей			130			150
	Картофель	0,077	41,6		0,082	61	
	Морковь	0,025	20		0,029	25	
	Лук репчатый	0,02	17		0,023	20	
	Капуста свежая	0,017	14		0,02	17	
	Масло растительное	0,005	5		0,006	6	
	Масло сливочное	0,004	4		0,006	6	
	Кабачки	0,048	27		0,055	32	
	Мука пшеничная	0,0015	1,5		0,002	2	
394	Компот из сухофруктов			150			180
	Сухофрукты	0,016	16		0,0202	20,2	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
б/н	Хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,015	15	15
б/н	Хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	37,5
ПОЛДНИК							
474	Булочка российская			40			50
	Мука пшеничная	0,026	26		0,0295	29,5	
	Сахар	0,0045	4,5		0,005	5	
	Масло сливочное	0,002	2		0,0025	2,5	
	Яйцо	0,005	5		0,006	6	
	Дрожжи	0,006	6		0,0075	8	
	молоко	0,0055	5,5		0,007	7	
	Масло растительное для смазки	0,001	1		0,001	1	
108	Молоко кипяченое			180			200
	молоко	0,188	180		0,208	200	
	Соль йодированная за день	0,00225	2,25		0,00375	3,75	

ДЕНЬ: СЕДЬМОЙ

№ рец	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет			3-7 лет		
		Брутто	нетто		Брутто	нетто	
ЗАВТРАК							
185	Каша молочная рисовая			150			180
	Крупа рисовая	0,0231	23,1		0,028	28	
	Молоко	0,127	126		0,0148	147	
	Масло сливочное	0,0025	2,5		0,003	0,003	
	Сахар	0,003	3		0,007	7	
414	Кофейный напиток с мол.			180			180
	Кофейный напиток	0,003	3		0,003	3	
	Сахар	0,01	10		0,01	10	
	молоко	0,1231	120		0,131	130	
3	Бутерброд с сыром			40			40
	Сыр	0,01075	10		0,01075	10	
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5	
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,025	25	
б/н	Хлеб пшеничный				0,015	15	15
ЗАВТРАК -2							
399	Сок фруктовый	0,15	150	150	0,18	180	180
б/н	Кондитерские изделия				0,021	20	20
ОБЕД							
21	Салат из капусты белокач.			40			60
	Капуста белокачанная	0,0435	35		0,065	52	
	Лук зелёный	0,006	4		0,008	6	
	морковь	0,006	4		0,008	6	
	Сахар	0,001	1		0,002	2	
	Масло растительное	0,0015	1,5		0,002	2	
89	Суп картоф. с мясн. Фрик.			180			200
	Лук репчатый	0,01	9		0,012	10	
	Картофель 25/30/35/40 %	0,096	72		0,104	78	
	Морковь	0,01	9		0,012	10	
	Томатное пюре				0,002	2	
	Зелень	0,001	0,75		0,002	1	
	Масло растительное	0,002	2		0,0025	2,5	
89(а)	Фрикадельки			30			35
	Говядина	0,0315	31,5		0,0368	36,8	
	Яйца	0,0024	2,4		0,0028	2,8	
	Лук репчатый	0,0036	3,6		0,042	4,2	
266	Рыба, тушен. в сметан. соусе			70			80
	Минтай	0,084	78		0,097	88	
	Морковь	0,028	23		0,028	23	
	Лук репчатый	0,016	14		0,016	14	
	Масло растительное	0,004	4		0,0045	4,5	
372	Соус сметанный			15			20
	Сметана	0,007	7		0,0086	8,6	
	Мука пшеничная	0,0011	1,1		0,0022	2,2	
336	Картофель отварной			120			130

ОБЕД							
42	Салат из моркови			40			60
	Морковь	0,048	40		0,072	58	
	Масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3	
	сахар	0,002	2		0,002	2	
94	Суп-лапша домашняя			180			200
	Картофель (отходы % 25/30/35/40)	0,024	18		0,026	20	
	Лук репчатый	0,009	7		0,01	10	
	Масло растительное	0,002	2		0,003	3	
	морковь	0,014	10		0,015	11	
94(а)	Лапша			15			20
	Мука пшеничная	0,013	13		0,015	15	
	Яйца	0,003	3		0,004	4	
329	Пюре картофельное			120			150
	Картофель 25/30/35/40 %	0,14	105		0,173	130	
	Молоко	0,025	20		0,03	25	
	Мало сливочное	0,004	4		0,005	5	
327	Суфле куриное			60			80
	Птица (цыплята)	0,0645	55		0,086	75	
	яйцо	0,011	11		0,014	14	
	Масло слив	0,005	5		0,006	6	
	мука пшеничная	0,003	3		0,004	4	
372	Соус сметанный			15			20
	Сметана	0,007	7		0,0086	8,6	
	Мука пшеничная	0,0011	1,1		0,0022	2,2	
376	Компот из свежих фруктов			150			180
	Яблоки	0,045	40		0,05	45	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
б/н	Хлеб пшеничный	0,025	25	25	0,025	25	
б/н	Хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	

ПОЛДНИК

399	Оладьи из печени по-кунцев.			80			100
	Печень говяжья	0,086,4	78/70		0,108	97,5/90	
	Масло сливочное	0,003	3		0,004	4	
	морковь	0,012	10		0,014	12	
	Яйцо	0,01	10		0,012	12	
	Мука пшеничная	0,011	11		0,013	13	
411	Чай с сахаром			150			180
	Чай	0,00416	4		0,005	5	
	Сахар	0,008	8		0,001	10	
	Соль йодированная за день	0,00225	2,25		0,00375	3,75	

ДЕНЬ: ДЕВЯТЫЙ

№ рец	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет		3-7 лет	
		Брутто	нетто	Брутто	нетто

ЗАВТРАК							
185(а)	Каша пшеничная молочная			150			180
	Крупа пшеничная	0,019	19		0,025	25	
	Молоко	0,132	131		0,151	150	
	Масло сливочное	0,0035	3,5		0,005	5	
	Сахар	0,005	5		0,007	7	
411	Чай с сахаром			150			180
	Чай	0,004	4		0,005	5	
	Сахар	0,008	8		0,001	10	
4	Бутерброд с повидлом			50			55
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5	
	Хлеб пшеничный	0,03	30		0,035	35	
	Повидло	0,015	15		0,015	15	
ЗАВТРАК-2							
399	Сок фруктовый	0,15	150	150	0,18	180	180
б/н	Кондитерские изделия				0,021	20	20
ОБЕД							
34	Салат из свеклы			40			60
	свекла	0,0486	38,5		0,072	57	
	масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3	
82	Рассольник ленинградский			180			200
	Картофель 25/30/35/40 %	0,051	34		0,055	38	
	Крупа перловая	0,004	4		0,0055	5,5	
	Морковь	0,013	10		0,013	10	
	Лук репчатый	0,012	10		0,014	12	
	Огурцы солёные	0,021	15		0,024	17	
	Масло растительное	0,0025	2,5		0,003	3	
	сметана	0,004	4		0,005	5	
	Зелень	0,002	1		0,002	1	
	мясо (говядины)	0,015	11		0,017	14	
242	Рыба отварная			70			80
	Треска/минтай	0,081	76		0,0926	86,5	
	Лук репчатый	0,004	2		0,005	3	
	Морковь	0,004	3		0,005	4	
	зелень	0,002	1		0,002	1	
354	Рис отварной			120			150
	Крупа рисовая	0,043	43		0,0538	53,8	
	Масло сливочное	0,004	4		0,005	5	
400	Кисель из сока натурального			150			180
	Сок натуральный	0,11	110		0,12	120	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
	крахмал	0,0046	4,6		0,007	7	
б/н	Хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,025	25	25
б/н	Хлеб ржаной	0,03	30	30	0,0375	37,5	37,5
ПОЛДНИК							
474	Пирожок печеный с яблок.			40			50
	Мука пшенич.высшего сорта	0,024	24		0,026	26	
	Сахар	0,0016	1,6		0,002	2	
	Масло сливочное	0,001	1		0,0018	1,8	
	Дрожжи	0,006	6		0,0075	7,5	

	Масло раст. для смазки листов	0,0014	1,4		0,0017	1,7	
	Молоко или вода	0,008	8		0,001	10	
603	Фарш яблочный			25			25
	Яблоки свежие	0,04	37,5		0,042	39	
	сахар	0,004	4		0,005	5	
420	Кисломолочный продукт			180			200
	кефир	0,185	180		0,205	200	
	Соль йодированная за день	0,00225	2,25		0,00375	3,75	

ДЕНЬ: ДЕСЯТЫЙ

№ рец	Наименование блюда, прием пищи	с 1-3 лет			3-7 лет		
		Брутто	нетто		Брутто	нетто	
ЗАВТРАК							
230	Омлет с сыром			130			150
	Яйцо	0,0837	83,7		0,096	96	
	Молоко свежее	0,051	50		0,056	55	
	Масло сливочное	0,002	2		0,003	3	
	Сыр	0,011	10		0,016	15	
112	Овощи свежие(помидоры)			40			60
	помидоры	0,045	45		0,065	60	
411	Чай с сахаром			150			200
	Чай	0,0041	4		0,005	5	
	Сахар	0,008	8		0,001	10	
1	Бутерброд с маслом			30			40
	Масло сливочное	0,005	5		0,005	5	
	Хлеб пшеничный	0,025	25		0,035	35	
б/н	Хлеб пшеничный				0,015	15	15
б/н	Хлеб ржаной	0,015	15	15			
ЗАВТРАК-2							
368	Фрукты свежие (по сезону)	0,114	100	100	0,114	100	100
ОБЕД							
112	Овощи натуральные (огурцы)			40			60
	Огурцы свежие	0,045	45		0,065	60	
69	Борщ с фасолью и картоф.			180			200
	Свекла	0,0364	29		0,04	32	
	Картофель 25/30/35/40 %	0,027	20		0,03	23	
	Фасоль консервированная	0,009	7		0,01	8	
	Морковь	0,014	10		0,015	11	
	Лук репчатый	0,011	8		0,012	9	
	Томатное пюре	0,005	5		0,006	6	
	Масло растительное	0,004	4		0,005	5	
	Сметана	0,006	5		0,007	6	
	Зелень	0,001	0,75		0,002	1	
	Сахар	0,001	1		0,001	1	
	Мясо (говядина)	0,015	11		0,017	14	

282	Котлеты рубленные			70			80
	Говядина	0,061	56		0,07	64	
	Хлеб пшеничный	0,01	10		0,013	13	
	Молоко	0,003	3		0,005	5	
	Яйцо	0,004	4		0,005	5	
	Масло сливочное	0,002	2		0,0025	2,5	
143	Капуста тушенная			120			150
	Капуста белокочанная свежая	0,1696	135		0,212	169	
	Масло растительное	0,003	3		0,004	4	
	Морковь	0,012	10		0,014	12	
	Лук репчатый	0,012	10		0,014	12	
	Томатное пюре	0,003	3		0,004	4	
	Мука пшеничная	0,001	1		0,002	2	
	Сахар	0,001	1		0,001	1	
	Зелень	0,002	1		0,003	2	
394	Компот из сухофруктов			150			180
	Сухофрукты	0,016	16		0,0202	20,2	
	Сахар	0,008	8		0,01	10	
б/н	Хлеб пшеничный	0,02	20	20	0,015	15	15
б/н	Хлеб ржаной	0,015	15	15	0,0375	37,5	37,5
ПОЛДНИК							
239	Оладьи из творога			80			120
	Творог	0,056	55		0,096	95	
	Мука	0,0154	15,4		0,021	21	
	Сахар	0,0042	4,2		0,007	7	
	Яйца	0,004	4		0,006	6	
	Молоко	0,017	16		0,025	24	
	Масло растительное	0,003	3		0,004	4	
б/н	Молоко сгущённое	0,0016	15	15	0,0021	20	20
108	Молоко кипяченое			150			200
	молоко	0,158	150		0,208	200	
	Соль йодированная за день	0,00225	2,25		0,00375	3,75	

Технолог:



Держач С.А.