

1-й день 1 неделя

ЗАВТРАК	ясли						
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<u>Макароны с маслом ТК№14</u>			120				
макароны	40	40		4.28	0.52	27.36	134
масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
				4.3	2.98	27.39	156.5
Сыр ТК№68	15			3.1	3.92	-	48.6
				7.4	6.9	27.39	205.1
<u>Чай с сахаром ТК№65</u>			150				
Чай	0.4	0.4					
сахар	5	5		-	-	5	19
<u>Хлеб с маслом ТК№67</u>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2,32	0,87	14,9	78,6
масло слив.	5	5		0,03	4,13	0,05	37,4
Всего завтрак:				9.78	11.9	52.51	359.93
2-й завтрак							
<u>Яблоко ТК№69</u>	60	60		0.24	0.24	5.88	27
ОБЕД							
<u>Салат из соленого огурца с луком ТК№12</u>			45				
огурцы соленые	40	40		0.33	0.04	0.6	4.9
лук репчатый	5	4		0.06	-	0.4	1.7
масло растительное	1	1		-	1	-	9
всего				0.39	1.04	1.0	15.6
<u>Свекольник со сметаной ТК№29</u>			200/5				
мясо	20	20		5.05	1.75	-	36
свекла	80	60		0.93	0.06	6.2	26.13
картофель	50	35		0.7	0.14	6.18	28.57
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.08	-	0.56	3.12
томат-паста	3	3		0.14	-	0.51	3.0
масло растит.	1.5	1.5		-	1.5	-	15.5
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3
всего				7.07	4.45	14.48	126.72
<u>Котлета с гречневой кашей ТК№39</u>			60/120				
мясо	85	60		12.5	9.52	-	129.71
лук репчатый	10	8		0.08	0.56	-	3.12
Хлеб пшеничный	10	10		0.74	0.3	5.14	25
Масло растительное	1.5	1.5		-	1.5	-	13.5
всего				13.32	11.88	5.14	171.3
крупа гречневая	40	40		5.04	1.32	24.84	134.04
Масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
				5.06	3.78	24.87	156.09
<u>Компот из сухофруктов ТК№62</u>			150				
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
сахар	5	5		-	-	5	38
				0.45		19.9	78.1
<u>Хлеб ТК№67</u>			30				

хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
Всего обед				28.61	22.02	80.29	626.41
ПОЛДНИК							
<u>Оладьи ТК№57</u>			60				
мука пшеничная	30	30		3.0	0.39	21.3	100.2
сахар	5	5		-	-	5.0	19
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9
масло растит	5	5		-	5.0	-	45
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
дрожжи	1	1					
				4.37	10.94	27.79	223.92
<u>Какао ТК№61</u>		150					
Какао	0.4	0.4					
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	5	5		-	-	5	19
				3.08	3.52	15.17	96.3
Всего полдник:				7.45	14.46	42.96	320.22
ИТОГО:				46.08	48.62	181.64	1333.56

2-й день 1 неделя

ЗАВТРАК	ЯСЛИ						
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккалл
<u>Запеканка творожная ТК№49</u>			110/20				
Творог	110	110		17.39	9.9	2.2	174.9
Сахар	5	5		-	-	5	19
Манка	10	10		1.03	0.1	6.79	32.8
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	2.5
Молоко	20	20		0.56	0.64	0.94	11.6
				19.5	13.46	19.99	266.12
сметана	15	15		0.42	3	0.48	30.9
<u>Какао ТК№61</u>			150				
Какао	0.4	0.4		-	-	-	-
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	5	5		-	-	5	19
				3.08	3.52	15.17	96.3
<u>Хлеб с маслом ТК№67</u>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2.32	0.87	14.9	78.6
масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
всего				25.35	24.98	50.59	509.42
<u>2-й завтрак</u>							
<u>сок ТК№69</u>	200		200	-	-	23	92
<u>ОБЕД</u>							
<u>Салат из зеленого горошка с луком ТК№6</u>			50				
Зеленый горошек	55	40		1.24	0.08	2.6	16
Масло растительное	1	1		-	1.0	-	9.0
лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
				1.36	1.08	3.34	28.4
<u>Щи со сметаной ТК№27</u>			200/5				
Мясо	20	20		5.05	1.75	-	43.6
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Капуста	80	55		1.15	0.06	3.01	17.28
Картофель	50	33		0.75	0.15	6.49	30
масло слив.	2	2		0.01	0.65	0.02	15
сметана	5	5		0.14	1.0	0.15	10.3
Всего				7.25	3.61	11.28	123.68
<u>Плов ТК№72</u>			150				
Рис	35	35		2.45	0.35	24.99	115.5
Мясо	85	60		11.2	5.48	-	102.9
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
масло раст.	1.5	1.5		-	1.5	-	13.5
Масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Всего				13.82	9.79	26.63	261.9
<u>Компот из сухофруктов ТК№62</u>			150				

Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
Сахар	10	10		-	-	10	38
				0.45	-	19.9	78.1
<u>хлеб ТК№66</u>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
<u>ВСЕГО ОБЕД</u>				25.2	15.35	76.05	570.68
<u>Полдник</u>							
<u>ВИНЕГРЕТ ТК№8</u>			80				
Картофель	30	20		0.42	0.09	4.89	16.8
Масло раст	2	2			2.0		18.0
Лук	10	8		0.12		0.74	3.4
Свекла	40	32		0.51	0.03	2.9	13.33
Морковь	20	16		0.04	0.01	1.16	5.47
Огурец сол.	20	16		0.01		0.41	2.27
всего				1.1	2.13	10.1	59.27
<u>Чай с сахаром ТК№65</u>			150				
Чай	0.4	0.4					
Сахар	5	5				5	19
				0.01	-	10.21	40.3
<u>Печенье</u>			30				
				2.34	4.74	19.98	132.3
<u>хлеб ТК№66</u>			20				
хлеб ржаной	20	20					
				1.12	0.22	8.66	36.2
				4.66	7.09	48.95	268.07
				55.21	47.42	198.59	1440.17

3 – день 1 неделя

ЗАВТРАК	ясли						
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккалл
<u>Каша геркулесовая ТК№15</u>			150				
крупa «геркулес»	15	15		1.65	0.93	7.52	45.75
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
сахар	5	5		-	-	5.0	19
масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
всего				4.75	6.91	17.72	145.55
<u>Кофейный напиток ТК№60</u>			150				
кофе	1.0	1.0					
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
сахар	5	5		-	-	5	19
всего				3.08	3.52	15.17	96.3
<u>Хлеб с маслом ТК№67</u>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2.32	0.87	14.9	78.6
масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
Всего завтрак:				10.18	15.43	48.29	357.95
2-й завтрак							
Мандарин ТК№69			60	0.35	0.14	3.6	17.72
ОБЕД							
<u>Салат витаминный ТК№10</u>			40				
Капуста	40	28		0.57	0.03	1.5	8.66
Морковь	10	8		0.03	0.01	0.72	3.4
лук репчатый	5	4		0.05	-	0.34	1.56
масло растит.	1	1		-	1.0	-	9.0
всего				0.65	1.04	2.56	22.62
<u>Суп рыбный перловый ТК№30</u>			200/20				
Рыба	40	25		8.36	2.32	-	54.4
Морковь	10	8		0.02	-	0.58	2.7
крупa перловая	20	20		1.2	0.18	10.46	52
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	34
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15
всего				9.71	4.15	11.8	158.1
<u>Котлета рыбная с картофельным пюре ТК№47/34</u>			70/140				
Рыба	80	60		16.72	4.64	-	108.8
Масло раст	2	2		-	2.0	-	18.0
Хлеб пшеничн	10	10		0.74	0.3	5.14	25.0
лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
				18.08	7.13	5.91	161.52
Картошка	180	140		1.8	0.36	14.67	72
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9
				2.67	5.45	16.13	125.4
всего				20.75	12.58	22.04	286.92
<u>Компот из сухофруктов ТК№62</u>			150				
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1

сахар	5	5		-	-	5	19
				0.45		19.9	78.1
<u>Хлеб ТК№66</u>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
Всего обед:				33.23	17.6	67.83	601.72
ПОЛДНИК							
<u>Вареники ленивые ТК№51</u>			100				
Творог	70	70		11.07	6.3	1.4	111.3
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Сахар	5	5		-	-	5	19
Мука	20	20		2.0	0.26	14.2	66.8
всего				13.59	9.48	25.66	244.92
<u>Какао ТК№61</u>			150				
Какао	0.4	0.4					
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	5	5		-	-	5	19
				3.08	3.52	15.17	96.3
<u>Хлеб ТК№67</u>			20				
хлеб пшеничный	20	20		1,58	0,2	10,4	47.2
Всего полдник:				18.25	13.2	51.23	388.42
ИТОГО:				62.01	46.37	170.95	1365.81

4-й день 1 неделя

ясли							
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углевод оды	ккалл
<u>ЗАВТРАК</u>							
<u>Картофельное пюре ТК№34</u>			150				
Картофель	180	130		1.8	0.36	14.67	72
Масло слив	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	17.4
всего				2.67	5.45	16.13	126.9
<u>Чай с сахаром ТК№65</u>			150				
Чай	0,4	0.4		-	-	-	-
сахар	5	5		-	-	5	19
<u>Хлеб с маслом ТК№67</u>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2.32	0,87	14.9	78.6
масло слив.	5	5		0,03	4,13	0,05	37.4
Всего завтрак:				9.39	14.58	41.82	338.55
2-й завтрак							
<u>Сок ТК№69</u>			200			23	92
<u>Салат из моркови с яблоком ТК№1</u>			40				
Яблоко	10	8		0.03		0.78	3.6
морковь	40	32		0.09	0.03	2.09	9.9
Сахар	1	1		-	-	1	3.8
Масло растит	1.5	1.5		-	1.5	-	13.5
всего				0.12	1.53	3.87	30.8
<u>Суп картофельный ТК№26</u>			200				
картофель	150	105		2.1	0.42	17.1	84.0
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Масло сливоч.	2	2		0.01	1.65	0.02	15
мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5
всего				7.31	3.82	18.73	130.0
<u>Ленивые голубцы ТК№45</u>			160				
капуста	150	100		2.16	0.12	5.54	32.4
рис	10	10		0.7	0.1	7.14	33.0
лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Мясо	80	60		11.2	5.48	-	102.9
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3
масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0
масло растительное	3	3			3.0		27.0
всего				14.83	11.81	13.63	230.32
<u>Компот из лимонов ТК№63</u>			150				
Лимон	10	10		0.45	-	9.9	40.1
сахар	10	10		-	-	10	38.0
всего				0.45		19.9	78.1
<u>хлеб ТК№66</u>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
Всего обед:				24.39	17.49	69.13	523.52
<u>ПОЛДНИК</u>							
<u>Вафли</u>			50				
Вафли	30	30		1.62	9.42	17.55	160.8
<u>Каша манная ТК№16</u>			150				
крупа манная	15	15		1.55	0.15	10.15	49.2

сахар	5	5		-	-	5	19.0
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
Масло сливочн.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
всего				5.21	6.77	21.29	159.6
<u>какао ТК№61</u>			150				
какао	0.4	0.4					
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	5	5				5	19
всего				3.08	3.52	15.17	96.3
<u>хлеб ТК№67</u>			20				
хлеб пшеничный	20	20		1.58	0.2	10.4	47.2
Всего полдник:				11.49	19.91	64.41	463.9
ИТОГО:				45.27	51.98	198.36	1417.97

5-й день 1 неделя

ясли							
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<u>каша пшеничная ТК№17</u>			150				
крупка пшено	25	25		2.88	0.08	16.65	87
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
Масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
сахар	5	5		-	-	5	19
всего				6.54	6.7	27.79	197.4
<u>Чай на молоке с сахаром ТК№59</u>			150				
Чай	0.4	0.4		-	-	-	-
молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	53
сахар	5	5		-	-	5	19
всего				2.8	3.2	14.7	91
<u>хлеб с маслом ТК№67</u>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2.32	0.87	14.9	78.6
масло слив.	5	5		0,03	4,13	0,05	37.4
Всего завтрак:				11.69	14.9	57.44	404.4
2-й завтрак			200				
<u>Сок ТК№69</u>						23	92
ОБЕД							
<u>Салат зимний ТК№11</u>			40				
морковь	10	8		0.03	0.01	0.57	2.7
Картофель	30	20		0.38	0.08	3.6	17.04
масло растит.	2	2		-	2.0	-	18
Лук	5	4		0.05	-	0.39	1.8
Солёный огурец	5	4		0.04	-	0.07	0.5
всего				0.5	2.09	4.63	40.04
<u>Борщ со сметаной ТК№25</u>			200/5				
мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5
свекла	30	20		0.36	0.02	2.18	10.08
капуста	30	25		0.44	0.02	1.13	6.45
Морковь	10	8		0.02	-	0.58	2.7
Картофель	50	30		0.7	0.14	5.82	28.57
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.4
томат-паста	3	3		0.14	-	0.57	3.0
масло растит.	1.5	1.5		-	1.5	-	13.5
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15
всего				6.98	6.08	11.2	116.5
<u>Оладьи из печени с тушеной капустой ТК№36/73</u>			80/130				
печень	80	80		17,9	3,7	5.3	127
Масло сливочное	1	1		0.01	1.65	0.02	15
Масло растительное	1	1		-	2.0	-	18
лук	8	6		0.11	-	0.73	3.4
Мука пшеничная	7	7		1.0	0.13	7.1	33.4
Капуста	180	140		2.59	0.14	6.76	38.88
Морковь	20	15		0.04	-	1.16	5.4
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Томат	3	3					
Масло раст	3	3		-	3.0	-	27

всего				12.78	14.53	10.04	224.28
<u>Компот из сухофруктов ТК№62</u>			150				
сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
сахар	10	10		-	-	10	38
всего				0.4		20.9	80.7
<u>Хлеб ТК№66</u>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
Всего обед:				22.98	23.57	61.67	540.12
<u>ПОЛДНИК</u>							
<u>Рыба запеченая с овощами ТК№48</u>			100				
рыба	80	60		16.72	4.64	-	108.8
Морковь	40	32		0.8	-	2.32	10.8
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Томат	5	5		0.23	-	0.95	5.0
масло раст.	2	2		-	2.0	-	18.0
всего				17.87	6.64	4.01	146
<u>хлеб</u>			20				
хлеб ржаной	20	20		1.58	0.2	10.4	47.2
<u>Кофейный напиток ТК№60</u>			150				
Кофе	1.0	1.0					
сахар	10	10		-	-	10.0	38.0
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
всего				3.08	3.52	15.17	96.3
<u>Булка гренка ТК№70</u>	40						
Булка	40	40		2.22	0.87	15.42	78.6
Сахар	1	1		-	-	1.0	3.8
Молоко	15	15		0.42	0.48	0.71	8.7
Масло растит	1.5	1.5		-	1.5	-	13.5
всего				2.64	2.85	17.13	104.6
всего полдник:				23.59	13.01	36.31	346.9
ИТОГО:				58.26	51.48	178.42	1383.42

6-й день 2-я неделя

ЗАВТРАК	ясли						
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккалл
<u>Плов из риса с сухофруктами(изюмом)ТК№22</u>			150				
Рис	45	45		3.15	0.45	32.13	148.5
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Сахар	5	5		-	-	4,99	9,0
Изюм	5	5		0.12	-	3.3	13.2
всего				3.29	2.91	40.46	203.2
<u>Какао ТК№61</u>			150				
Какао	0.4	0.4					
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	5	5				5	19
всего				3.08	3.52	15.17	96.3
<u>Хлеб с маслом с сыром ТК№67/68</u>			30/5/ 15				
Хлеб пшеничный	30	30		2.22	0.87	15.42	78.6
Масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.4
Сыр	15	12		2,76	2,48	-	43,2
всего				5.01	7,48	15,47	159.2
всего завтрак:				11.38	13.91	71.1	458.7
<u>2-й ЗАВТРАК</u>			60				
<u>Яблоко ТК№69</u>			60	0.18	0.18	4.41	20.25
<u>ОБЕД</u>							
<u>Салат из свеклы ТК№5</u>			40				
Свекла	40	34		0.31	0.03	2.7	12.46
Лук репчатый	5	4		0.06	-	0.4	1.56
Масло раст.	2	2			2.0		18.0
всего				0.37	2.03	3.1	32.02
<u>Рассольник ТК№24</u>			200/5				
Мясо	20	20		5,05	1,75	-	36,0
Огурец	15	15		0.01		0.31	1.7
Картофель	100	70		1.0	0.2	8.15	40
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
Лук репчатый	5	4		0.06	-	0.04	1.56
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15
Сметана	5	5		0,14	1,0	0,15	10,3
Крупа перловая	5	5		0.46	0.06	3.73	16
Масло растит	1.5	1.5			1.5		13.5
всего				6.76	5.16	13.27	138.16
<u>Тефтели с макаронами ТК№14/40</u>			70/120				
Мясо	80	50		11.2	5.48	-	102.9
Рис	10	10		0.7	0.1	7.14	33
Лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.12
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Яйцо	5.8	5.2		0.5	0.46	0.03	6.32
				12.54	8.5	7.94	167.84
Макароны	35	35		4.59	0.74	23.8	120.75
Масло слив.	3	3		0,02	2.46	0,03	22.5
				4.61	3.2	23.83	143.25

всего				17.15	11.7	31.77	311.09
<u>Компот из сухофруктов ТК№62</u>			150				
Сухофрукты	10	10		0,32	-	6,8	27,3
Сахар	5	5		-	-	5	19
всего				0,32		16.8	65.3
<u>Хлеб ТК№66</u>			30				
Хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
Всего обед:				26.28	19.22	77.94	600.87
<u>ПОЛДНИК</u>			70				
<u>Пирог с повидлом ТК№55</u>							
Сахар	5	5		-	-	5.0	18.9
Мука	40	40		4.0	0.48	28.4	133.6
Молоко	40	40		1.12	1.28	1.87	23.2
Яйцо	5.8	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Масло раст.	2	2			2	-	18.0
Масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.4
Дрожжи	1	1					
Повидло	10	10				5.8	23.2
всего				5.2	7.35	41.15	260.62
<u>Чай с сахаром и молоком ТК№ 59</u>			150				
Чай	0.4	0.4		-	-	-	-
Молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58.0
Сахар	5	5				5	19
всего				2,8	3,2	14,7	95,9
<u>Хлеб ТК№67</u>			20				
Хлеб пшеничный	20	20		1,58	0,2	10,4	47,2
Всего полдник:				9.58	13.75	66.25	403.72
ИТОГО:				47.42	47.06	220.3	1569.7

7-й день 2-я неделя

ясли							
<i>ЗАВТРАК</i>	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<u><i>Запеканка творожная ТК№50</i></u>			110/20				
Творог	110	110		18.7	9.9	2.2	174.8
Сахар	5	5				5	19
Манка	10	10		1.03	0.1	6.77	32.8
Яйцо	5.8	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Молоко	20	20		0.56	0.64	0.93	11.6
Сметана	15	15		0.42	3.0	0.48	30.9
				21.23	16.56	20.44	316.92
<u><i>Какао ТК№61</i></u>			150				
Какао	0.4	0.4					
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	5	5				5	19
				3.08	3.52	15.17	96.3
<u><i>Хлеб с маслом ТК№67</i></u>			30/5				
Хлеб пшеничный	30	30		2.32	0.87	14.9	78.6
Масло слив.	5	5		0.03	4.13	0.05	37.4
				2.35	5.0	14.95	116.0
Всего завтрак:				26.66	25.08	50.56	529.22
2-й ЗАВТРАК			200				
<u><i>Сок ТК№69</i></u>			200			23	92
ОБЕД							
<u><i>Салат из свежих помидор ТК№2</i></u>			50				
Помидор	50	43		0.52	0.09	1.79	10.8
Масло растительное	1	1			1		9.0
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
всего				0.64	1.09	2.53	23.2
<u><i>Суп-лапша ТК№31</i></u>			200				
Мука	20	20		2.0	0.24	14.2	66.8
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
Лук	<u>10</u>	<u>8</u>		0.12	-	0.74	3.4
Масло слив	<u>2</u>	<u>2</u>		0.01	1.65	0.02	15.0
Мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5
Яйцо	5.8			0.5	0.46	0.03	6.32
всего				7.71	4.1	15.96	119.12
<u><i>Картофель тушеный с мясом (жаркое по дом.) ТК№37</i></u>			150				
Мясо	80	70		11.2	5.48	-	102.9
Картошка	180	140		2.52	0.5	29.34	100.8
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Томат	3	3		0.14	-	0.51	3
Масло растит	3	3				3	27
				14.01	5.53	31.76	241.2
<u><i>Компот из сухофруктов ТК№62</i></u>			150				
Сухофрукты	10	10		0,45	-	9.9	40.1
Сахар	5	5		-	-	5	19
всего				0,45		19.9	78.1

<u>хлеб</u>			30				
Хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
Всего обед:				24.49	11.05	83.15	515.92
ПОЛДНИК							
<u>Каши геркулесовая ТК№15</u>			150				
Крупа геркулесовая	15	15		1.65	0.93	7.52	45.75
Масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	5	5				5.0	19.0
				5.47	6.91	17.72	145.55
Печенье			30	1.75	3.8	16.1	106
<u>Чай с сахаром и молоком ТК№59</u>			150				
Чай	0.4	0.4		-	-	-	-
Сахар	5	5				5	19
Молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58.0
				2.8	3.2	14.7	96.0
<u>Хлеб пшеничный ТК№67</u>	20	20		1.58	0.2	10.4	47.2
Всего полдник:				11.6	14.11	58.92	394.75
ИТОГО:				62.75	50.23	215.63	1531.9

8 –й день 2-я неделя

ясли							
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккалл
<u>Вермишель отварная в молоке ТК№13</u>			200				
Вермишель	20	20		2.26	0.42	14.93	69
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
Масло слив	2	2		0.01	1.65	0.02	15
сахар	5	5		-	-	5.0	19
Всего				5.91	6.23	26.06	171.9
<u>Кофейный напиток ТК№60</u>			150				
кофе	1.0	1.0			-		
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
сахар	5	5		-	-	5	19
				3.08	3.52	15.17	96.3
<u>хлеб с маслом ТК№67</u>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2.32	0,87	14,9	78.6
масло слив.	5	5		0,03	4,13	0,05	37.5
Всего завтрак				11.34	14.75	56.18	384.3
2-й завтрак							
<u>Апельсин ТК№69</u>	70	60		0.5	0.11	4.54	22.4
ОБЕД							
<u>салат витаминный ТК№10</u>			40				
капуста	40	28		0.51	0.03	1.31	7.56
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
сахар	1	1		-	-	1	4.5
масло растит.	1	1		-	1	-	9
лук	5	4		0.05	-	0.34	1.56
всего				0.59	1.03	3.52	26.72
<u>Суп рыбный картофельный ТК№30</u>			200				
Рыба	40	25		8.36	2.32	-	54.4
картофель	140	100		2.1	0.42	18.17	84
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.4
масло растит.	1,5	1,5		-	1.5	-	13.5
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15
всего				10.62	5.89	19.8	174.4
<u>Котлета рыбная с тушеными овощами ТК№47/32</u>			70/ 120				
Рыба	80	60		11.15	3.09	-	72.53
Хлеб пшеничный	10	10		0.74	0.29	5.14	25
масло раст.	2	2		-	2	-	18
лук репчатый	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
				12.51	5.84	5.91	125.25
Картофель	100	70		1.33	0.27	11.53	53.33
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Капуста	60	50		0.68	0.04	1.76	10.13

Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9
Морковь	30	25		0.29	-	1.89	7.65
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
				3.28	3.73	17.36	102.78
всего				15.79	9.57	23.27	228.03
<u>компот из сухофруктов ТК№62</u>			150				
сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
сахар	5	5		-	-	5	19
				0.45	-	19.9	78.1
<u>хлеб ТК№66</u>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
Всего обед				29.77	17.36	81.39	585.85
<u>ПОЛДНИК</u>							
Ватрушка с творогом54			70				
Мука	30	30		3.09	0.33	20.7	100.5
Молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	29
Яйцо	12	10		1.26	1.14	0.6	
Масло раст	2	2		-	2.0	-	18
Творог	30	30		5.01	2.7	0.6	
Сахар	5	5		-	-	5	19
Масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Дрожжи	2	2					
				10.78	10.23	29.28	249.31
<u>Какао ТК№61</u>							
Какао	0.4	0.4					
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	5	5		-	-	5	19
				3.08	3.52	15.17	96.3
Всего полдник				13.86	13.75	44.45	345.61
всего за день				55.47	45.97	186.56	1338.2

9-й день 2 неделя

ясли							
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
ЗАВТРАК			200				
<i>каша пшениная ТК№17</i>							
Пшено	25	25		2.64	0.23	14.7	67.71
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
сахар	5	5				5	19.0
масло слив	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
				5.74	6.21	24.9	167.51
<i>Кофейный напиток ТК№60</i>			150				
кофе	1.0	1.0					
молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
сахар	5	5				5	19
				3.08	3.52	15.17	96.3
<i>хлеб с маслом с сыром ТК№67/68</i>				30/5/15			
хлеб пшеничный		30	30	2.32	0.87	14.9	78.6
масло слив.		5	5	0.03	4.13	0.05	37.5
сыр		15	15	3.45	4.35	-	54.0
				5.8	9.35	15.4	170.1
всего завтрак				14.62	19.08	55.47	433.91
2-й завтрак							
<i>Яблоко ТК№69</i>			60	0.24	0.24	5.88	27
ОБЕД							
<i>Салат из зеленого горошка ТК№6</i>			50				
лук репчатый	10	8		0.12		0.74	3.4
масло раст.	1	1			1.0		9.0
Зеленый горошек	55	40		1.24	0.08	2.6	16.0
				1.36	1.08	3.34	28.4
<i>суп гороховый ТК№23</i>			200				
мясо	20	20		3.72	3.2	-	43.6
картофель	100	70		1.6	0.32	13.84	64
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1
лук репчатый	5	4		0.06	-	0.37	1.7
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15
Горох	15	15		3.45	0.24	8.66	48.45
				8.87	5.41	23.76	176.85
<i>Шницель рубленный с тушеной капустой ТК№42/36</i>			70\120				
Мясо	80	60		10.82	9.3	-	126.84
Масло раст	3	3		-	3.0	-	27.0
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32
Хлеб	10	10		0.74	0.3	5.14	25
Всего				12.18	13.06	5.91	188.56
Капуста	180	140		2.36	0.13	6.15	35.35
Масло раст.	3	3		-	3.0	-	27
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Морковь	20	15		0.04	-	1.16	5.47
Масло сливоч	2	2		0.01	1.65	0.02	15
				2.53	4.78	8.07	86.22

всего				14.71	17.84	13.98	274.78
<u>компот из сухофруктов ТК№62</u>							
сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1
сахар	5	5		-	-	5	19
				0.45		19.9	78.1
<u>хлеб ТК№66</u>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
ВСЕГО ОБЕД				27.71	25.2	75.88	636.73
<u>ПОЛДНИК</u>							
Винегрет ТК№8			80				
Свекла	40	32		0.51	0.03	2.9	13.3
Морковь	20	16		0.04	0.01	1.16	5.47
Масло раст	2	2		-	2.0	-	18
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Огурец	20	16		0.01	-	0.41	2.27
Картофель	30	20		0.42	0.09	4.89	16.8
				1.1	2.13	10.1	59.24
<u>чай с сахаром и лимоном ТК№65</u>			150				
чай	0.4	0.4		-	-	-	-
Лимон	10	10		0.01	-	0.21	2.3
сахар	5	5		-	-	5	19
				0.01	-	12.21	47.8
Вафли	30	30		1.62	9.42	17.55	160.8
Всего полдник				2.73	11.55	39.86	267.84
всего за день				45.3	56.07	177.09	1365.48

10-й день 2-я неделя

ясли							
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углеводы	ккалл
<u>Каша рисовая молочная ТК№20</u>			180				
Рис	25	25		1.75	0.25	17.85	82.5
масло слив.	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5
Сахар	5	5				5	19.0
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9
				5.41	6.87	28.99	192.9
<u>Какао ТК№61</u>			150				
Какао	0.4	0.4					
Молоко	110	110		3.08	3.52	5.17	58.3
Сахар	5	5				5	19
				3.08	3.52	15.17	96.3
<u>хлеб с маслом ТК№67</u>			30/5				
хлеб пшеничный	30	30		2,32	0,87	14.9	78.6
масло слив.	5	5		0,03	4,13	0,05	37.5
				2.35	5.0	14.95	116.1
Всего завтрак				10.84	15.39	59.11	405.3
2-й завтрак			60				
<u>Яблоко ТК№69</u>				0.24	0.24	5.88	27
<u>Салат из огурцов ТК№3</u>			45				
Огурец	40	40		0.32	0.04	0.6	4.88
масло растит.	1	1			1.0		9
Лук	5	4		0.06	-	0.37	7.1
				0.38	1.04	0.97	20.98
<u>суп крестьянский со сметаной с мясом ТК№28</u>			200				
мясо	20	20		5.05	1.75	-	43.6
картофель	30	21		0.36	0.07	2.93	14.4
пшено	5	5		0.58	0.17	3.33	17.4
морковь	10	8		0.02		0.58	3.12
масло слив.	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3
Лук	10	8		0.12	-	0.74	3.4
Капуста	50	40		0.48	0.03	1.25	7.17
Масло раст	1.5	1.5			1.5		13.5
				6.76	6.17	9.01	127.89
<u>Гуляш с карт. пюре ТК№38/34</u>			60/120				
Мясо	80	60		12.17	10.47	-	142.7
масло слив.	4	4		0.02	3.3	0.04	30.0
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	17.4
Картофель	150	100		2.2	0.44	19.12	88.42
Масло раст	2	2			2.0		18.0
Лук	10	8		0.12		0.74	3.4
Мука	2	2		0.2	0.03	1.42	6.7
				15.55	17.69	22.73	229.35
<u>Компот из лимонов ТК№63</u>			150				
Лимон	15	15		0.08	0.01	0.27	2.95
сахар	10	10				10.0	38.0

				0.08	0.01	10.27	40.95
<u>Хлеб ТК№66</u>			30				
хлеб ржаной	30	30		1.98	0.36	10.26	57.2
Всего обед				25.09	25.78	57.88	497.77
<u>ПОЛДНИК</u>							
<u>Блинчики со сметаной ТК№71</u>			70				
мука пшеничная	30	30		2.25	0.3	15.98	76.65
яйцо	1/8	1/8		0.51	0.46	0.03	6.3
молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58
сахар	5	5				5.0	19.0
Сметана	10	10		0.28	2.0	0.32	20.6
масло раст.	5	5		-	5.0	-	45
всего				5.12	10.96	26.02	225.55
<u>чай с сахаром и молоком ТК№58</u>			150				
чай	0.4	0.4		-	-	-	-
молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58
сахар	5	5				5	19
				2.8	3.2	14.7	96.0
Всего полдник				7.92	14.16	40.72	321.55
всего за день				44.09	55.57	163.59	1251.62

1-й день 1 неделя

сад								№ технологической карты. Сборник. Организация детского питания
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккал	
<i>макаронны с маслом</i>			160/18					14
макаронны	60	60		6.42	0.78	41.04	201	
масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
сыр	20		18	4.14	5.22		64.8	68
				10.59	10.13	41.09	303.3	
<i>чай с сахаром</i>			200					65
чай	0.5	0.5						
сахар	7	7				7	27.9	
лимон	20	20		0.1	0.01	0.3	3.3	
				0.1	0.01	7.3	31.2	
<i>хлеб с маслом</i>			40/10					67
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104	
масло сливочное	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
				3.06	9.42	20.66	174.9	
Всего завтрак			428	13.75	19.56	69.05	509.4	
2-ой завтрак								
Яблоко	110	100	100	0.4	0.4	9.8	45	69
ОБЕД								
<i>салат из соленого огурца с луком</i>			60					12
огурцы соленые	60	55		0.5	0.06	0.9	7.3	
лук репчатый	8	6		0.09	-	0.6	2.72	
масло растительное	3	3			3		27	
				0.59	3.06	1.5	37.02	
<i>свекольник со сметаной</i>			200/5					29
мясо	20	20		5.05	1.75	-	36	
свекла	90	70		1.05	0.07	7	29.4	
картофель	70	50		1.0	0.2	8.65	40	
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.08		0.56	3.12	
томат-паста	3	3		0.14	-	0.51	3.0	
масло растительное	2	2			2.0		18.0	
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3	
				7.49	5.02	17.75	143.92	
<i>Котлета с гречневой кашей</i>			80/140					39
мясо	100	70		14.7	11.2		152.6	
лук репчатый	10	8		0.08	0.56	-	3.12	
Хлеб пшеничный	10	10		0.74	0.3	5.14	25	
Масло растительное	2	2			2.0		8.0	
				15.52	14.06	5.14	188.72	
крупа гречневая	45	45		5.67	1.49	27.95	150.8	
Масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
				5.69	3.95	27.98	173.3	

компот из сухофруктов			200					62
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1	
Сахар	7	7				7	27.9	
				0.45		16.9	68	
хлеб ржаной	40	40	40	2.64	0.48	13.68	76.2	67
Всего обед			725	32.38	26.57	82.95	687.16	
ПОЛДНИК								
Оладьи			90					57
мука пшеничная	40	40		4.0	0.52	28.4	133.6	
сахар	5	5				5.0	18.9	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Молоко	40	40		1.12	1.28	1.88	21.2	
масло растительное	5	5			5.0		45.0	
Масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
дрожжи	1	1						
				5.65	11.39	35.36	262.52	
Какао с молоком		150	200					
Какао	0.5	0.5						61
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	7	7				7	27.9	
				3.64	4.16	13.1	96.8	
Хлеб пшеничный			30	2.22	0.87	15.42	75	67
Всего полдник			320	11.51	16.42	63.88	434.32	
ИТОГО			1573	58.04	62.95	225.68	1675.88	

2-й день 1 неделя

сад	№ технологической карты. Сборник. Организация
-----	---

								детского питания
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккал	
<i>Запеканка творожная</i>			130/20					49
Творог	130	130		20.56	11.7	2.6	206.7	
Сахар	5	5				5	19.93	
Манка	10	10		1.03	0.1	6.79	32.8	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.3	22.5	
Молоко	20	20		0.56	0.64	0.94	11.6	
СМЕТАНА			20	0.56	4	0.64	41.2	
				23.23	19.36	16.3	341.05	
<i>Какао</i>			200					61
Какао	0.5	0.5						
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	7	7				7	27.9	
				3.64	4.16	13.1	96.8	
<i>хлеб с маслом</i>			40/10					67
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104	
масло сливочное	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
				3.06	9.42	20.66	174.9	
Всего завтрак			400	29.93	32.94	50.06	612.75	
<i>2-й завтрак</i>								
<i>сок</i>	200		200	-	-	11.5	46	69
ОБЕД								
<i>Салат из зеленого горошка с луком</i>			50					6
Зеленый горошек	55	40		1.24	0.08	2.6	16	
Масло растительное	1	1			1		9	
лук	10	8		0.11		0.73	3.3	
				1.35	1.08	3.33	28.4	
<i>Щи со сметаной</i>			200/5					27
Мясо	20	20		3.72	3.2		43.6	
Морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.11		0.74	3.12	
Капуста	100	80		1.44	0.08	3.76	21.6	
Картофель	60	45		0.9	0.18	7.79	36	
Сметана	5	5		0.14	1.0	0.15	10.3	
масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
				6.35	6.11	13.33	133.72	
<i>Плов</i>			200					72
Рис	45	45		3.15	0.45	32.13	148.5	
Мясо	100	80		14.88	12.8		174.4	
Лук	10	8		0.11		0.73	3.3	
Морковь	30	24		0.07	0.02	1.73	8.2	
масло растительное	2	2			2		18	
Масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	35.5	
				18.24	19.4	34.64	387.9	
<i>Компот из сухофруктов</i>			200					62
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1	
Сахар	7	7				7	27.9	
				0.45		16.9	68	
<i>хлеб</i>			40					66
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
Всего обед			695	29.03	27.07	81.88	694.22	

Полдник								
<i>ВИНЕГРЕТ</i>			120					8
Картофель	40	30		0.56	0.12	6.52	22.4	
Масло растительное	3	3			3		27.0	
Лук	10	8		0.13		0.8	3.12	
Свекла	45	35		0.57	0.03	3.27	15	
Морковь	30	24		0.06	0.02	1.74	8.2	
Огурец соленый	30	24		0.02		0.62	3.4	
				1.34	3.17	12.95	79.12	
<i>Чай с сахаром</i>			200					65
Чай	0.5	0.5						
Сахар	10	10				10	38	
				0.01	-	12.21	50.13	
<i>Печенье</i>	40	40	40	3.12	6.32	26.64	176.4	
<i>хлеб</i>	20	20	20	1.12	0.22	8.66	36.2	66
Всего полдник			380	5.59	9.71	60.46	341.85	
ИТОГО			1675	64.55	69.72	203.9	1694.82	

3 – день 1 неделя

сад								№ технологической карты. Сборник. Организация детского питания
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккал	
<i>каша геркулесовая</i>			200					15
крупка «геркулес»	20	20		2.2	1.24	10.02	61	
молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87	
сахар	5	5				5	18.9	
масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
				6.43	10.17	22.12	204.4	
<i>Кофейный напиток</i>			200					60
Кофе	2.0	2.0						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	7	7				7	27.9	
				3.64	4.16	13.11	96.8	
<i>хлеб с маслом</i>			40/10					67
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100	
масло сливочное	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
				3.06	9.42	20.66	170.9	
Всего завтрак			450	13.13	23.75	55.89	472.1	
2-й завтрак								
Мандарин		100	80	0.59	0.24	5.98	29.54	69
ОБЕД								
<i>Салат витаминный</i>			60					10
Капуста	60	42		0.86	0.04	2.26	13.0	
Морковь	10	8		0.03	0.01	0.72	3.4	
лук репчатый	5	4		0.05	-	0.34	1.56	
масло растительное	2	2			2.0		18.0	
Сахар	1.5	1.5				1.5	6.7	
				0.94	2.05	4.82	42.66	
<i>Суп рыбный перловый</i>			200					30
Рыба	40	25		8.36	2.32		54.4	
Морковь	10	8		0.02		0.58	2.7	
крупка перловая	25	25		1.5	0.22	13.08	65	
лук репчатый	10	8		0.11	-	0.74	3.4	
Масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
Масло растительное	2	2			2.0		18.0	
				10.0	6.19	14.42	158.5	
<i>Котлета рыбная с картоф. пюре</i>			90/140					47/34
Рыба	120	80		25.08	6.96	-	163.2	
Масло растительное	2	2			2.0		18.0	
Хлеб пшеничный	10	10		0.74	0.3	5.14	25.0	
лук	10	8		0.11	-	0.73	3.4	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
				26.43	9.72	5.9	215.92	
Картошка	200	150		2.0	0.4	16.3	80	

Масло сливочное	5	5		0.05	4.13	0.05	35.5	
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9	
				2.89	5.49	17.76	131.4	
компот из сухофруктов			200					62
Сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1	
сахар	7	7				7	27.9	
				0.45		16.9	68	
хлеб			40					
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	67
Всего обед			730	43.35	23.93	73.48	692.68	
ПОЛДНИК								
Вареники ленивые			120					51
Творог	80	80		12.65	7.2	1.6	127.2	
Масло сливочное	3	3		0.03	2.46	0.03	22.5	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Сахар	5	5				5	19.93	
Мука	20	20		2.0	0.26	14.2	66.8	
				15.18	10.38	20.86	242.75	
Какао			200					61
Какао	0.5	0.5						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	7	7				7	27.9	
				3.64	4.16	13.11	96.8	
хлеб			30					
хлеб пшеничный	30	30		2.22	0.87	15.42	75.0	67
Всего полдник			350	21.04	15.41	49.39	414.55	
ИТОГО			1610	78.11	63.33	184.74	1608.87	

4-й день 1 неделя

сад								№ технологической карты. Сборник. Организация детского питания
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккал	
<i>Картофельное пюре</i>			150					34
				4.37	4.13	0.74	57.65	
Картофель	200	150		2	0.4	16.3	80	
Масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	17.4	
				2.87	5.49	17.76	134.9	
<i>чай с сахаром</i>			200					65
чай	0,5	0.5		-	-	-	-	
сахар	7	7				7	27.9	
						7	27.9	
<i>хлеб с маслом</i>			40/10					67
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100	
масло сливочное	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
				3.06	9.42	20.66	170.9	
Всего завтрак			425	10.3	19.04	46.16	391.35	
2-й завтрак								
Сок			200			11.5	92	69
ОБЕД								
<i>салат из моркови с яблоком</i>			60					1
Яблоко	15	12		0.05	-	1.18	5.4	
морковь	55	44		0.12	0.04	2.88	13.6	
Сахар	2	2		-	-	2	7.6	
Масло растительное	3	3			3.0		27	
				0.17	3.04	6.06	53.6	
<i>суп картофельный</i>			200					26
картофель	180	126		2.52	0.50	20.52	100.8	
морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.08		0.56	2.6	
Масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0	
мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5	
				7.69	3.9	21.97	146.0	
<i>ленивые голубцы</i>			190					45
капуста	200	150		2.88	0.16	7.38	43.2	
рис	10	10		0.7	0.1	7.14	33.0	
лук	10	8		0.11	-	0.73	3.3	
Мясо	90	70		12.6	6.17		115	
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3	
Томат	5	5						
масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0	
масло растительное	3	3		-	3.0	-	27	
				17.07	12.65	15.46	253.12	
<i>Компот из лимонов</i>			180					63

Лимон	30	30		0.16	0.02	0.54	5.9	
сахар	12	12				12	45.36	
				0.16	0.02	12.54	51.26	
хлеб			40					66
хлеб ржаной	40	40		2.64	0.48	13.68	76.2	
всего обед			670	27.73	20.09	69.71	580.18	
ПОЛДНИК								
Вафли	30	30	30	1.62	9.42	17.55	160.8	
каша манная			200					16
крупа манная	20	20		2.06	0.2	13.53	65.6	
сахар	5	5				4.99	18.9	
молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87	
Масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
				6.29	9.13	25.62	209.0	
Какао			200					61
какао	0.5	0.5						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	7	7				7	27.9	
				3.64	4.16	13.11	96.8	
хлеб			30					67
хлеб пшеничный	30	30		2.22	0.87	15.42	75	
всего полдник			460	13.77	23.58	71.7	541.6	
ИТОГО			1755	51.8	62.71	199.07	1605.13	

5-й день 1 неделя

сад								№ технологической карты. Сборник. Организация детского питания
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккал	
<i>каша пшениная</i>			200					17
крупa пшeно	30	30		3.45	0.1	19.98	104.4	
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
сахар	5	5				4.99	18.9	
				7.12	8.39	31.13	229.7	
<i>Чай с молоком с сахаром</i>			200					59
Чай	0.5	0.5						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	7	7				7	27.9	
				3.64	4.16	13.11	96.8	
<i>хлеб с маслом</i>			40/10					67
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.2	20.56	100	
масло сливочное	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
				3.06	9.46	20.66	170.9	
Всего завтрак			450	13.82	22.01	64.9	497.4	
2-й завтрак								
Сок			200			23	92	69
<i>Салат зимний</i>			60					11
морковь	15	10		0.04	0.01	0.86	4.0	
Картофель	50	35		0.64	0.13	5.97	28.4	
масло растительное	2	2			2.0		18	
Лук	10	8		0.09	-	0.78	3.57	
Солёный Огурец	10	8		0.07	-	0.14	1.0	
				0.84	2.14	7.75	54.97	
<i>борщ со сметаной</i>			200/5					25
мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5	
Свекла	40	30		0.48	0.03	2.91	13.44	
капуста	40	30		0.58	0.03	1.5	8.6	
Морковь	10	8		0.02	-	0.58	2.7	
Картофель	70	50		1.0	0.2	8.15	40.0	
лук репчатый	10	8		0.11	-	0.73	3.4	
томат-паста	3	3		0.14	-	0.57	3.0	
масло растительное	2	2		-	2.0	-	18.0	
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3	
масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
				7.53	6.66	14.62	137.94	
<i>Оладьи из печени с тушеной капустой</i>			90/140					36/73
печень	100	100		17.9	3.7	5.3	127	
масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
масло растительное	2	2		-	2.0	-	18.0	

лук	10	8		0.11	-	0.73	3.4	
мука пшеничная	10	10		1.0	0.13	7.1	33.4	
Капуста	240	180		3.46	0.19	9.02	51.84	
Морковь	30	20		0.06	-	1.74	8.1	
Лук	10	8		0.11	-	0.74	3.4	
Томат	3	3		0.14	-	0.57	3.0	
Масло растительное	5	5			5.0		45.0	
				22.79	12.67	25.22	308.14	
компот из сухофруктов			200					62
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	
сахар	7	7				7	27.9	
				0.45		16.9	68	
хлеб ржаной	40	40	40	2.64	0.48	13.68	76.2	66
Всего обед			735	34.25	21.95	78.17	645.25	
ПОЛДНИК								
Рыба запеченная с овощами			120					48
Рыба	120	80		25.08	6.96	-	163.2	
Морковь	50	40		1.0		2.9	13.5	
Лук	10	8		0.11		0.74	3.4	
Томат	5	5		0.23		0.95	5.0	
Масло растительное	2	2			2.0		18.0	
				26.42	8.96	4.59	203.1	
Кофейный напиток			200					60
Кофе	2.0	2.0						
сахар	7	7				7	27.9	
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
				3.64	4.16	13.11	96.8	
Булка гренка	40		40					70
Булка	40	40		2.22	0.87	15.42	78.6	
Сахар	1	1				1.0	3.8	
Молоко	15	15		0.42	0.48	0.71	8.7	
Масло растительное	1.5	1.5			1.5		13.5	
				2.64	2.85	17.13	104.6	
всего полдник			360	32.7	15.97	34.83	404.5	
ИТОГО			1745	80.77	59.93	200.9	1639.15	

6-й день 2-я неделя

сад								№ технологической карты. Сборник. Организация детского питания
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккал	
<i>Плов из риса с сухофруктами (изюмом)</i>			150					22
Рис	60	60		4.2	0.6	42.84	198	
Масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
сахар	3	3		-	-	2.99	11.4	
Изюм	10	10		0.23		6.6	26.4	
всего				4.25	4.73	52.49	273.3	
<i>Какао</i>			200					61
Какао	0.5	0.5						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	7	7				7	27.9	
всего				3.64	4.16	13.11	96.8	
<i>хлеб с маслом и сыром</i>			40/10/20					67/68
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100	
масло сливочное	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
сыр	20	20		4.6	5.8	-	72	
				7.66	15.22	20.66	242.9	
всего завтрак			420	15.55	24.11	86.26	613	
2-й завтрак								
Яблоко		110	100	0.38	-	9.51	43.7	69
<i>салат из свеклы</i>			60					5
Свекла	70	55		0.54	0.05	4.73	21.8	
Чеснок								
Масло растительное	3	3		-	3.0	-	27.0	
				0.54	3.05	4.73	48.8	
<i>Рассольник</i>			200/5					24
Мясо	20	20		5,05	1,75	-	36,0	
Огурец	15	12		0.01		0.31	1.7	
Картофель	100	70		1.0	0.2	8.15	40.0	
морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.08		0.56	2.6	
Масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15.0	
сметана	5	5		0,14	1,0	0,15	10,3	
Крупа перловая	5	5		0.46	0.06	3.73	16.0	
Масло растительное	2	2			2.0		18.0	
				6.78	6.66	13.8	143.7	
<i>тефтели с макаронами</i>			80/120					14/40
Мясо	90	60		12.6	6.17		115.8	
Рис	10	10		0.7	0.1	7.14	33	
лук репчатый	10	8		0.12		0.74	3.4	
Масло растительное	3	3			3.0		27	
Яйцо	5.8	5.2		0.5	0.46	0.03	6.32	

				13.92	9.73	7.91	185.52	
макароны	45	45		5.9	0.95	30.6	155.25	
масло сливочное	5	5		0.06	3.62	0.04	33.05	
				5.96	4.57	30.64	188.3	
<i>компот из сухофруктов</i>			180					62
сухофрукты	10	10		0.45	-	9.9	40.1	
сахар	7	7				7	27.9	
				0.45		16.9	68	
<i>хлеб ржаной</i>	40	40	40	2.64	0.48	13.68	76.2	66
Всего обед			685	30.29	24.49	82.93	710.52	
ПОЛДНИК								
<i>Пирог с повидлом</i>			90					55
сахар	5	5				4.99	18.9	
Мука	50	50		5.0	0.6	35.5	167	
Молоко	40	40		1.12	1.28	1.87	23.2	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Масло растительное	2	2			2.0		18	
Масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.4	
Дрожжи	1	1		0.5	0.1	0.4	4.1	
Повидло	20	20		-	-	11.6	46.4	
				7.15	8.57	54.44	321.32	
<i>чай с сахаром и молоком</i>			150					59
чай	0.5	0.5		-	-	-	-	
молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58	
сахар	7	7				7	27.9	
				2.8	3.2	11.7	85.9	
<i>хлеб пшеничный</i>	30	30	30	2.22	0.87	15.42	75	67
Всего полдник			270	12.17	12.64	81.56	482.22	
ИТОГО			1475	58.39	61.24	260.26	1849.44	

7-й день 2-я неделя

сад								№ технологической карты. Сборник. Организация детского питания
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углевод ы	ккал	
<i>Запеканка творожная</i>			140/20					50
Творог	130	130		22.1	11.7	2.6	206.6	
Сахар	5	5				5	19.93	
Манка	10	10		1.03	0.1	6.77	32.8	
Яйцо	12	10		1.26	1.14	0.08	15.8	
Масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Молоко	20	20		0.56	0.64	0.93	11.6	
Сметана	20	20		0.56	4	0.64	41.2	
				25.53	20.04	16.05	350.43	
<i>Какао</i>			200					61
Какао	0.5	0.5						
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	7	7				7	27.9	
				3.64	4.16	13.11	96.8	
<i>хлеб с маслом</i>			40/10					67
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	100	
масло сливочное	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
				3.06	9.42	20.66	170.9	
Всего завтрак			410	32.23	33.62	49.82	618.13	
2-й завтрак								
Сок			200			23	92	69
<i>Салат из свежих помидор</i>			50					2
Помидор	50	45		0.52	0.09	1.79	10.8	
Масло растительное	2	2			2.0		18.0	
Лук	10	8		0.12		0.74	3.4	
				0.64	2.09	2.53	32.2	
<i>Суп-лапша</i>			200					31
Мука	25	25		2.5	0.3	17.75	83.5	
Морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
Лук	10	8		0.08		0.56	2.6	
Масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
Мясо	20	20		5.05	1.75	-	23.5	
яйцо	5.8	5.2		0.5	0.46	0.03	6.32	
				8.62	4.16	19.23	135.0	
<i>Картофель тушеный с мясом (жаркое по дом.)</i>			200					37
Мясо	100	70		14.17	6.94	-	119.0	
Картошка	200	140		2.8	0.56	32.6	112	
Морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
Лук	10	8		0.08		0.56	2.6	
Томат	5	5		0.24		0.85	5.0	
Масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Масло растительное	3	3			3		27	

				17.34	10.26	34.91	292.2	
компот из сухофруктов			180					62
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	
сахар	7	7				7	27.9	
				0.45		16.9	68	
хлеб ржаной	40	40	40	2.64	0.48	13.68	76.2	66
Всего обед			670	29.69	16.99	87.25	603.6	
ПОЛДНИК								
Каша геркулесовая			200					15
Крупа геркулесовая	20	20		2.2	1.24	10.02	61	
масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
Молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	87	
Сахар	5	5				4.99	18.9	
				6.43	10.17	22.11	204.4	
Печенье			40	3.12	6.32	26.64	176.4	
чай с молоком			200					59
чай	0.5	0.5		-	-	-	-	
сахар	7	7				7	27.9	
Молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58	
				2.8	3.2	11.7	85.9	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.22	0.87	15.42	75	67
Всего полдник			470	14.57	20.56	75.87	541.7	
ИТОГО			1750	76.49	71.17	235.94	1855.43	

8 –й день 2-я неделя

сад								№ технологической карты. Сборник. Организация детского питания
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккал	
<i>Вермишель отварная в молоке</i>			200					13
Вермишель	20	20		2.26	0.42	14.93	69	
Молоко	130	130		3.64	4.16.	6.11	68.9	
Масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
сахар	5	5				4.99	18.9	
				5.93	8.71	26	194.5	
<i>Кофейный напиток</i>			200					60
Кофе	2.0	2.0			-			
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	7	7				7	27.9	
				3.64	4.16	13.11	96.8	
<i>хлеб с маслом</i>			40/10					67
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104.8	
масло сливочное	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
				3.06	9.42	20.66	175.7	
Всего завтрак			450	12.63	22.29	59.77	467	
2-й завтрак								
Апельсин		100	80	0.72	0.16	6.48	32	63
ОБЕД								
<i>салат витаминный</i>			60					10
капуста	60	42		0.76	0.04	1.97	11.34	
Морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1	
сахар	1.5	1.5				1.5	6.7	
масло растительное	2	2			2.0		18.0	
Лук	5	4		0.05		0.34	1.56	
				0.84	2.04	4.69	41.7	
<i>Суп рыбный картофельный</i>			200					30
Рыба	40	25		8.36	2.32		54.4	
картофель	160	120		2.4	0.48	20.76	96	
морковь	10	8		0.03		0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.1		0.68	3.12	
масло растительное	2	2			2.0		18.0	
масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
				10.89	6.45	22.33	190.62	
<i>Котлета рыбная с тушеными овощами</i>			90/140					47/32
Рыба	120	80		16.72	4.64		108.8	
Хлеб пшеничный	10	10		0.74	0.29	5.14	25.0	
масло растительное	2	2			2.0		18.0	
лук репчатый	10	8		0.1		0.68	3.12	

ЯЙЦО	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
				18.06	7.39	5.85	161.24	
Картофель	120	80		1.6	0.32	13.84	64	
Масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Капуста	80	50		0.9	0.05	2.35	13.5	
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	15.9	
Морковь	40	30		0.39		2.52	10.2	
Лук	10	8		0.1		0.68	3.12	
				3.85	3.79	20.83	129.22	
Компот из сухофруктов			200					62
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	
сахар	7	7				7	27.9	
				0.45		16.9	68	
хлеб ржаной	40	40	40	2.64	0.48	13.68	76.2	66
Всего обед			730	36.73	20.15	84.28	666.98	
ПОЛДНИК								
Ватрушка с творогом			100					54
Мука	40	40		4.12	0.44	27.6	134	
Молоко	50	50		1.4	1.6	2.35	29	
Яйцо	12	10		1.26	1.14	0.08		
Масло растительное	2	2			2.0		18.0	
Творог	30	30		5.01	2.7	0.6		
Сахар	5	5				5.0	18.95	
Масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Дрожжи	3	3						
				11.81	10.34	35.66	286.0	
Какао			200					61
Какао	0.5	0.5						
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
Сахар	7	7				7	27.9	
				3.64	4.16	13.11	96.8	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.22	0.87	15.42	75	67
всего полдник			330	17.67	15.37	64.19	457.8	
ИТОГО			1590	67.75	57.97	214.72	1623.78	

9-й день 2 неделя

сад								№ технологической карты. Сборник. Организация детского питания
	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккал	
ЗАВТРАК			200					
<i>каша пшениная</i>								17
Пшено	30	30		3.17	0.28	17.65	81.25	
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	5	5				4.99	18.9	
масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
				6.84	8.57	28.8	206.6	
<i>Кофейный напиток</i>			200					60
Кофе	2.0	2.0						
молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	7	7				7	27.9	
				3.64	4.16	13.11	96.8	
<i>хлеб с маслом с сыром</i>			40/10/20					67,68
хлеб пшеничный		40	40	2.96	1.16	20.56	104	
масло сливочное		10	10	0.1	8.26	0.1	70.9	
сыр	20	20	20	4.6	5.8	-	72	
				7.66	15.22	20.66	246.9	
всего завтрак			480	18.14	27.95	62.57	550.3	
2-й завтрак								
яблоко	100	90	90	0.4	0.4	9.8	45	69
ОБЕД								
<i>Салат из зеленого горошка</i>			50					6
лук репчатый	10	8		0.11		0.73	3.4	
масло растительное	1	1			1.0		9.0	
Зеленый горошек	55	40		1.24	0.08	2.6	16.0	
				1.35	1.08	3.33	28.4	
<i>суп гороховый</i>			200					23
мясо	20	20		3.72	3.2		43.6	
Картофель	150	120		2.4	0.48	20.76	96	
морковь	10	8		0.03	-	0.87	4.1	
лук репчатый	10	8		0.11	-	0.74	3.12	
масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Горох	20	20		4.6	0.32	11.54	64.6	
				10.88	6.46	33.94	233.92	
<i>Шницель рубленый с тушеной капустой</i>			80/140					42,36
Мясо	110	80		14.88	12.8		174.4	
Масло растительное	3	3			3.0		27.0	
Лук	10	8		0.11		0.74	3.12	
Яйцо	5	4		0.5	0.46	0.03	6.32	
Хлеб	10	10		0.74	0.3	5.14	25	
				16.3	16.56	5.91	235.84	
Капуста тушеная	220	160		2.88	0.16	7.52	43.2	
Масло сливочное	3	3		0.02	2.46	0.03	22.5	
Морковь	30	20		0.06		1.74	8.2	

ЛУК	10	8		0.11		0.74	3.12	
Масло растительное	4	4			4.0		36	
Томат	3	3		0.14	-	0.51	3.0	
				3.21	6.62	10.54	116.02	
компот из сухофруктов			200					62
сухофрукты	10	10		0.45		9.9	40.1	
сахар	7	7				7	27.9	
				0.45		16.9	68	
хлеб ржаной	40	40	40	2.64	0.48	13.68	76.	66
всего обед			710	34.83	31.2	84.3	758.18	
ПОЛДНИК								
Винегрет			120					8
Картофель	40	30		0.56	0.12	6.52	22.4	
Масло растительное	3	3		-	3.0		27	
Лук	10	8		0.13		0.8	3.7	
Свекла	45	35		0.57	0.03	3.27	15	
Морковь	30	24		0.06	0.02	1.74	8.2	
Соленый огурец	30	24		0.02	-	0.62	3.4	
				1.34	3.17	12.95	79.7	
чай с сахаром и лимоном			200					65
чай	0.5	0.5						
Лимон	10	10		0.01		0.21	2.3	
сахар	12	12				12	47.83	
				0.01		12.21	59.3	
Вафли	30	30	30	1.62	9.42	17.55	160.8	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.22	0.87	15.42	75	67
всего полдник			380	5.19	13.46	58.13	374.8	
ИТОГО			1660	58.56	73.01	214.8	1728.28	

10-й день 2-я неделя

сад								№ технологической карты. Сборник. Организация детского питания
ЗАВТРАК	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	ккал	
<i>Каша рисовая молочная</i>			200					20
Рис	30	30		2.1	0.3	21.42	99	
масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
Сахар	5	5				4.99	18.9	
Молоко	150	150		4.2	4.8	7.05	79.5	
				6.33	9.23	33.51	234.9	
<i>Какао</i>			200					61
Какао	0.5	0.5						
Молоко	130	130		3.64	4.16	6.11	68.9	
сахар	7	7				7	27.9	
				3.64	4.16	13.11	96.8	
<i>хлеб с маслом</i>			40/10					67
хлеб пшеничный	40	40		2.96	1.16	20.56	104	
масло сливочное	10	10		0.1	8.26	0.1	70.9	
				3.06	9.42	20.66	174.9	
Всего завтрак			450	13.03	22.81	67.28	506.6	
2-й завтрак								
<i>Яблоко</i>	100	100	100	0.4	0.4	9.8	45	69
ОБЕД								
<i>Салат из огурцов</i>			60					3
Огурец	60	55		0.48	0.06	0.9	7.32	
масло растительное	1	1			1.0		9	
Лук	5	4		0.06		0.37	1.7	
				0.54	1.06	1.27	18.02	
<i>суп крестьянский со сметаной с мясом</i>			200/5					28
мясо	20	20		5.05	1.75	-	43.6	
Картофель	50	28		0.6	0.12	4.89	24.	
пшено	5	5		0.58	0.17	3.33	17.4	
морковь	10	8		0.02	-	0.58	3.12	
масло сливочное	2	2		0.01	1.65	0.02	15	
сметана	5	5		0.14	1.0	0.16	10.3	
Лук	10	8		0.11		0.73	3.12	
Капуста	60	40		0.58	0.03	1.5	8.6	
Масло растительное	2	2			2.0		18.0	
				7.09	6.72	11.21	143.04	
<i>Гуляш с карт. пюре</i>			70/150					38/34
мясо	110	90		16.74	14.4		196.2	
масло сливочное	5	5		0.03	4.13	0.05	37.5	
Молоко	30	30		0.84	0.96	1.41	17.4	
Картофель	190	140		2.8	0.56	24.22	112	
Масло растительное	2	2			2.0		18.0	
Лук	10.	8		0.11		0.73	3.12	
Томат	3	3		0.14	-	0.57	3	

Мука	2	2		0.2	0.03	1.42	6.7	
				20.86	22.08	28.4	393.92	
Компот из лимонов			200					63
Лимон	30	30		0.16	0.02	0.54	5.9	
сахар	15	15				15	56.8	
				0.16	0.02	15.54	62.7	
Хлеб ржаной	40	40	40	2.64	0.48	13.68	76.2	66
Всего обед			725	31.29	30.36	70.1	693.88	
ПОЛДНИК								
Блинчики со сметаной			80					71
мука пшеничная	40	40		3.0	0.4	21.3	102.2	
яйцо	1/8	1/8		0.51	0.46	0.03	6.3	
молоко	100	100		2.8	3.2	4.69	58	
сахар	5	5				4.9	19.0	
Сметана	10	10		0.28	2.0	0.32	20.6	
масло растительное	5	5			5.0	-	45	
				6.59	11.06	31.24	251.1	
Чай с сахаром и молоком			200					58
чай	0.5	0.5		-	-	-	-	
молоко	100	100		2.8	3.2	4.7	58	
сахар	7	7				7	27.9	
				2.8	3.2	11.7	85.9	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2.22	0.87	15.42	75	67
всего полдник			310	11.61	15.13	58.36	412	
всего за день			1585	56.33	68.7	205.54	1657.48	