

1 день											
№ ТК по сборнику	Завтрак	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
4.15/4.14	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	170	150	6,10	5,39	6,46	5,73	27,93	24,71	196,25	173,75
	или каша жидкая молочная рисовая	170	150								
	или каша жидкая молочная рисовая	170	150								
✓	или каша жидкая молочная овсяная	170	150								
	или каша жидкая молочная перловая	170	150								
	или каша жидкая молочная гречневая	170	150								
1.7/1.7	СЫР (порциями)	15	10	3,90	2,60	4,02	2,68	0,00	0,00	52,80	35,20
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	5	0,06	0,04	5,80	3,63	0,10	0,07	52,88	33,05
15.12/15.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вариант 2)	200	150	2,51	1,88	2,20	1,65	17,73	13,30	97,97	73,47
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (порциями)	25	20	2,03	1,63	0,23	0,18	13,44	10,75	66,95	53,56
	Итого			14,60	11,54	18,71	13,87	59,20	48,83	466,85	369,03
	Обед										
1.42/1.38	САЛАТ «ЦВЕТНОЙ»	60	50	0,83	0,65	4,84	4,04	5,69	4,48	72,66	59,18
2.35/2.31	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рисовой) (масло растительное) "С"	200	150	1,60	1,61	2,03	2,03	13,26	13,26	77,51	77,51
10.24/10.6	КОТЛЕТЫ «ЗДОРОВЬЕ» (масло сливочное)	80	50	12,06	7,51	6,89	4,41	5,91	3,65	136,41	85,94
12.9/12.5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	100	4,74	3,16	4,12	2,72	32,03	21,35	188,34	125,34
14.13/14.11	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	150	0,28	0,21	0,00	0,00	30,04	22,53	118,17	88,63
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (порциями)	30	25	2,58	2,15	0,15	0,13	13,83	11,53	66,30	55,25
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (10,5 часов)(на день)	4,5	3,5								
	Итого			22,09	15,29	18,03	13,33	100,76	76,8	659,39	491,85
	Полдник										
1.73/1.65	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	50	0,80	0,67	2,45	2,04	9,48	7,90	67,18	55,98
	или салат из моркови с яблоками (вариант1)	60	50								
	или морковь с сахаром	60	50								
8.1/8.1	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (с маслом сливочным)	120/5	120/4								
	вареники ленивые	120/...	120/...	15,98	15,98	8,27	8,27	16,63	16,63	209,56	209,56
	масло сливочное	.../5	.../4	0,04	0,03	3,63	2,90	0,07	0,05	33,05	26,44
14.4/14.4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	150	0,14	0,11	0,14	0,11	21,49	16,12	84,42	63,32
	Итого			16,96	16,79	14,49	13,32	47,67	40,70	394,21	355,30
	Итого за день			53,65	43,62	51,23	40,52	207,63	166,33	1520,45	1216,18

2 день

№ ТК по сборнику	Завтрак	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
2.57/2.51	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ ✓	170	150	4,95	4,37	4,62	4,08	14,93	13,17	121,91	107,55
	или суп молочный с овсяными хлопьями	170	150								
	или суп молочный с крупой перловой	170	150								
	или суп молочный с крупой пшенной	170	150								
	или суп молочный с крупой рисовой	170	150								
1.7/1.7	СЫР (порциями)	15		3,90		4,02		0,00		52,80	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10		0,08		7,25		0,13		66,10	
15.6/15.5	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вариант 1)	200	150	3,07	2,30	2,65	1,99	16,83	12,66	100,50	75,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (порциями)	30	25	2,44	2,03	0,27	0,23	16,12	13,44	80,34	66,95
	Итого			14,44	8,70	18,81	6,3	48,01	39,27	421,65	250,06
	Обед										
1.10/1.10	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	50	0,96	0,80	3,05	2,54	5,17	4,32	53,57	44,64
2.7/2.5	БОРИЦ С КАРТОФЕЛЕМ (вариант 2) СО СМЕТАНОЙ "С"	200/4	150/5								
	борщ с картофелем (вариант 2)	200/...	150/...	1,48	1,11	3,69	2,77	11,12	8,39	83,86	63,08
	сметана	.../4	.../5	0,10	0,13	0,88	1,10	0,12	0,15	8,78	10,98
11.15/11.3	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/5	60/5								
	фрикадельки из птицы	80/...	60/...	11,15	8,35	8,93	6,68	5,99	4,48	131,02	98,05
	масло сливочное	.../5	.../5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05
12.11/12.7	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	100	2,88	1,91	4,59	3,03	19,79	13,18	128,68	85,39
	или картофель отварной	150	100								
	или поре картофельное с морковью	150	100								
14.10/14.8	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ (чернослива или изюма)изюм	200	150	0,32	0,24	0,00	0,00	23,56	17,67	91,50	68,63
	или компот из плодов сушеных (яблок)	200	150								
	или компот из смеси сухофруктов	200	150								
	или отвар шиповника	200	150								
	или отвар шиповника с сахаром (вариант 2)	200	150								
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (порциями)	20	20	1,72	1,72	0,10	0,10	9,22	9,22	44,20	44,20
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (10,5 часов)(на день)	4,5	3,5								
	Итого			18,65	14,30	24,87	19,85	75,04	57,48	574,66	448,02
	Полдник										
16.2/16.2	БЛИНЫ НА КЕФИРЕ С ПОВИДЛОМ	60/15	60/8								
	блины на кефире	60/...	60/...	4,34	4,34	2,45	2,45	19,46	19,46	120,28	120,28
	повидло яблочное	.../15	.../8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,15	4,88	36,60	19,52
15.8/15.7	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,37		2,82		23,23		128,70	
15.9/15.9	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150		3,98		3,48		6,74		74,09
	ФРУКТЫ	200		0,80		0,80		19,60		90,00	
	ЙОГУРТ	120	120	3,48	3,48	2,40	2,40	16,20	16,20	100,20	100,20
	Итого			11,99	11,80	8,47	8,33	87,64	47,28	475,78	314,09
	Итого за день			45,08	34,8	52,15	34,48	210,69	144,03	1472,09	1012,17

3 день

№ ТК по сборнику	Завтрак	5 день									
		Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
10.5	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	40		3,92		8,42		0,58		95,76	
7.3/7.3	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	104	90	9,65	8,35	12,48	10,80	1,77	1,53	160,66	139,03
15.3/15.3	ЧАЙ С САХАРОМ (вариант 2)	190/10	142.5/7.2	0,03	0,02	0,01	0,01	9,01	6,76	34,11	25,58
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (порциями)	30	15	2,44	1,22	0,27	0,14	16,12	8,06	80,34	40,17
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	24,00	96,00	96,00
	Итого			16,04	9,59	21,18	10,95	51,48	40,35	466,87	300,78
	Обед										
1.104/1.91	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (вариант 2 с репчатым луком)	60	50	0,76	0,63	2,48	5,08	4,63	3,87	44,94	64,43
2.21/2.17	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (с перловой крупой) СО СМЕТАНОЙ "С"	200/4	150/4								
	рассольник ленинградский (с перловой крупой) сметана	200/...	150/...	1,64	1,43	3,48	2,63	12,23	9,68	86,93	68,42
		.../4	.../4	0,10	0,10	0,88	0,88	0,12	0,12	8,78	8,78
10.21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60		8,64		4,57		2,15		118,66	
10.4	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (вариант 2)		60		8,81		3,70		5,40		91,79
12.18/12.12	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (белокочанная свежая)	160	120	3,39	2,57	4,87	3,62	15,15	11,54	124,50	93,97
14.4/14.4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	150	0,14	0,11	0,14	0,11	21,49	16,12	84,42	63,32
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (порциями)	30	30	2,58	2,58	0,15	0,15	13,83	13,83	66,30	66,30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (порциями)	30		2,44		0,27		16,12		80,34	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (10,5 часов)(на день)	4,5	3,5								
	Итого			19,69	16,23	16,84	16,17	85,72	60,56	614,87	457,01
	Полдник										
1.66/1.66	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (вариант 1)	60	50	0,51	0,43	0,14	0,12	9,45	7,88	43,23	36,03
	или салат из моркови с изюмом	60	50								
	или морковь с сахаром	60	50								
8.10/8.6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (с манной крупой) (вариант 2)	110	90	16,73	13,69	11,85	9,70	15,34	12,55	240,46	196,74
	СОК	200	150	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	18,00	96,00	72,00
	ФРУКТЫ	200	150	0,80	0,60	0,80	0,60	19,60	14,70	90,00	67,50
	Итого			18,04	14,72	12,79	10,42	68,39	53,13	469,69	372,27
	Итого за день			53,77	40,54	50,81	37,54	205,59	154,04	1551,43	1130,06

4 день												
№ ТК по сборнику	Завтрак	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		
4.2/4.2	КАША вязкая молочная МАННАЯ	170	140	6,67	5,50	6,34	5,25	31,48	25,97	211,96	175,05	
	или каша вязкая молочная гречневая	170	140									
	или каша вязкая молочная пшенная	170	140									
	или каша вязкая молочная овсяная	170	140									
	или каша вязкая молочная перловая	170	140									
	или каша вязкая молочная рисовая	170	140									
1.7/1.7	СЫР (порциями)	15	10	3,90	2,60	4,02	2,68	0,00	0,00	52,80	35,20	
15.6	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вариант 1)	200		3,07		2,65		16,83		100,50		
15.9	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150		3,98		3,48		6,74		74,09	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (порциями)	20	30	1,63	2,44	0,18	0,27	10,75	16,12	53,56	80,34	
	Итого			15,27	14,52	13,19	11,68	59,06	48,83	418,82	364,68	
	Обед											
	МОРСКАЯ КАПУСТА (порциями)	40		0,40		0,08		2,00		9,20		
1.39	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ (вариант 1)		40		0,56		2,88		3,38		42,11	
2.14/2.10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (вариант 2) СО СМЕТАНОЙ "С"	200/4	150/4									
	щи из свежей капусты с картофелем (вариант 2) сметана	200/... .../4	150/... .../4	1,52 0,10	1,14 0,10	3,67 0,88	2,75 0,88	7,73 0,12	5,80 0,12	72,28 8,78	54,21 8,78	
9.10	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) РЫБНЫЕ	55		6,79		4,60		8,21		103,42		
9.7	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		50/3									
	котлеты (биточки) рыбные паровые масло сливочное		50/... .../3		6,82 0,02		1,86 2,18		4,44 0,04		62,84 19,83	
12.10/12.6	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	100	2,69	1,79	4,16	2,75	22,04	14,69	132,40	88,04	
	или пюре картофельное	150	100									
	или пюре картофельное с морковью	150	100									
14.11/14.9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	150	0,38	0,29	0,00	0,00	24,33	18,35	95,26	71,85	
	или компот из плодов сушеных (яблок)	200	150									
	или компот из плодов сушеных (изюма)	200	150									
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (порциями)	30	30	2,58	2,58	0,15	0,15	13,83	13,83	66,30	66,30	
	ФРУКТЫ	160	150	0,64	0,60	0,64	0,60	15,68	14,70	72,00	67,50	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (10,5 часов)(на день)	4,5	3,5									
	Итого			15,10	13,90	14,18	14,05	93,94	75,35	559,64	481,46	
	Полдник											
10.38/10.14	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	50	13,55	8,47	12,40	7,72	4,96	3,08	189,54	118,07	
3.8/3.8	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ	200	150	3,33	2,51	8,67	6,51	16,83	12,60	177,38	130,11	
15.17/15.14	ОТВАР ШИПОВНИКА С САХАРОМ (вариант 2)	200	150	0,61	0,46	0,00	0,00	17,34	13,01	70,97	53,23	
	или отвар шиповника	200	150									
	или компот из смеси сухофруктов	200	150									
	или компот из плодов сушеных (яблок)	200	150									
	или компот из плодов сушеных (изюма)	200	150									
	или напиток кофейный с молоком (вариант 2)	200	150									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (порциями)	20	25	1,63	2,03	0,18	0,23	10,75	13,44	53,56	66,95	
	Итого			19,12	13,47	21,25	14,46	49,88	42,13	491,45	368,36	
	Итого за день			49,49	41,89	48,62	40,19	202,88	166,31	1469,91	1214,5	

5 день												
№ ТК по сборнику	Завтрак	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		
2.60/2.54	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	170	150	4,06	3,59	4,32	3,81	13,89	12,26	111,20	98,10	
	или суп молочный с овсяными хлопьями	170	150									
	или суп молочный с крупой гречневой	170	150									
	или суп молочный с крупой перловой	170	150									
	или суп молочный с крупой пшениной	170	150									
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10	
15.3/15.3	ЧАЙ С САХАРОМ (вариант 2)	200	150	0,03	0,02	0,01	0,01	9,01	6,76	34,11	25,58	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (порциями)	20	20	1,63	1,63	0,18	0,18	10,75	10,75	53,56	53,56	
	кондитерские изделия	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	48,00	48,00	
	Итого			5,80	5,32	11,76	11,25	45,78	41,9	312,97	291,34	
	Обед											
1.62/1.54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (с маслом растительным)	60	50	0,86	0,73	3,06	2,55	5,24	4,37	51,17	42,64	
2.39/2.35	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (вариант 2)"С"	200	170	4,38	1,55	3,93	3,18	15,95	8,91	117,81	70,64	
10.30/10.10	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	50	11,85	7,40	4,74	2,94	5,79	3,60	115,27	71,75	
12.18/12.12	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (белокочанная свежая)	160	120	3,39	2,57	4,87	3,62	15,15	11,54	124,50	93,97	
14.4/14.4	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	150	0,14	0,11	0,14	0,11	21,49	16,12	84,42	63,32	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (порциями)	20	30	1,72	2,58	0,10	0,15	9,22	13,83	44,20	66,30	
	ФРУКТЫ		150		0,60		0,60		14,70		67,50	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (10,5 часов)(на день)	4,5	3,5									
	Итого			22,34	15,54	16,84	13,15	72,84	73,07	537,37	476,12	
	Полдник											
8.1/8.1	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ И САХАРОМ	120/15/5	120/10/4									
	вареники ленивые	120/.../...	120/.../...	15,98	15,98	8,27	8,27	16,63	16,63	209,56	209,56	
	сметана	.../15/...	.../10/...	0,38	0,25	3,30	2,20	0,44	0,29	32,94	21,96	
	сахар	.../.../5	.../.../4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	20,00	16,00	
15.8/15.7	КАКАО С МОЛОКОМ	200	150	3,37	2,53	2,82	2,12	23,23	17,42	128,70	96,53	
✓	ФРУКТЫ	160		0,64		0,64		15,68		72,00		
	Итого			20,37	18,76	15,03	12,59	60,98	38,34	463,20	344,05	
	Итого за день			48,51	39,62	43,63	36,99	179,60	153,31	1313,54	1111,51	

6 день											
№ ТК по сборнику	Завтрак	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
10.5/10.2	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	60	50	5,88	4,90	12,62	10,52	0,86	0,72	143,64	119,70
12.9/12.5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	100	4,42	3,16	3,85	2,72	29,89	21,35	175,78	125,34
15.6/15.5	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вариант 1)	200	150	3,07	2,30	2,65	1,99	16,83	12,66	100,50	75,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (порциями)	20	20	1,63	1,63	0,18	0,18	10,75	10,75	53,56	53,56
	Итого			15,00	11,99	19,30	15,41	58,33	45,48	473,48	374,16
	Обед										
1.104	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (вариант 2 с репчатым луком)	60		0,76		2,48		4,63		44,94	
1.39	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ (вариант 1)		40		0,56		2,88		3,38		42,11
2.35/2.31	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (рисовой) (масло растительное) "С"	200	150	1,60	1,61	2,03	2,03	13,26	13,26	77,51	77,51
10.24/10.6	КОТЛЕТЫ «ЗДОРОВЬЕ» (масло сливочное)	80	50	12,06	7,51	6,89	4,41	5,91	3,65	136,41	85,94
12.11/12.7	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	100	2,88	1,91	4,59	3,03	19,79	13,18	128,68	85,39
	или картофель отварной	150	100								
	или пюре картофельное с морковью	150	100								
14.11/14.9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	150	0,38	0,29	0,00	0,00	24,33	18,35	95,26	71,85
	или компот из плодов сушеных (яблок)	200	150								
	или компот из плодов сушеных (изюма)	200	150								
	или отвар шиповника	200	150								
	или отвар шиповника с сахаром (вариант 2)	200	150								
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (порциями)	25	30	2,15	2,58	0,13	0,15	11,53	13,83	55,25	66,30
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (10,5 часов)(на день)	4,5	3,5								
	Итого			19,83	14,46	16,12	12,5	79,45	65,65	538,05	429,1
	Полдник										
4.28/4.27	ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	120/4								
	запеканка пшеничная	130/...	120/...	6,05	5,58	4,82	4,48	33,25	30,71	201,62	186,58
	масло сливочное	.../5	.../4	0,04	0,03	3,63	2,90	0,07	0,05	33,05	26,44
15.10/15.9	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	150	5,30	3,98	4,64	3,48	8,98	6,74	98,75	74,09
	ФРУКТЫ	160	150	0,64	0,60	0,64	0,60	15,68	14,70	72,00	67,50
	Итого			12,03	10,19	13,73	11,46	57,98	52,20	405,42	354,61
	Итого за день			46,86	36,64	49,15	39,37	195,76	163,33	1416,95	1157,87

7 день											
№ ТК по сборнику	Завтрак	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
8.7/8.3	СЫРНИКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ со сметаной	100/15	100/10								
	сырники, запеченные со сметаной	100/...	100/...	13,78	13,78	10,85	10,84	22,35	22,35	246,77	246,77
	сметана	.../15	.../10	0,38	0,25	3,30	2,20	0,44	0,29	32,94	21,96
15.3/15.3	ЧАЙ С САХАРОМ (вариант 2)	190/10	142,5/7,5	0,03	0,02	0,01	0,01	9,01	6,76	34,11	25,58
	Итого			14,19	14,05	14,16	13,05	31,80	29,40	313,82	294,31
	Обед										
1.62/1.54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (с маслом растительным)	60	50	0,86	0,73	3,06	2,55	5,24	4,37	51,17	42,64
2.14/2.10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (вариант 2) СО СМЕТАНОЙ "С"	200/4	150/4								
	щи из свежей капусты с картофелем	200/...	150/...	1,52	1,14	3,67	2,75	7,73	5,80	72,28	54,21
	сметана	.../4	.../4	0,10	0,10	0,88	0,88	0,12	0,12	8,78	8,78
11.19/11.7	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (вариант 1) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/4	60/4								
	кнели из птицы (вариант 1)	80/...	60/...	13,33	10,04	13,52	10,15	5,02	3,85	172,24	129,77
	масло сливочное	.../4	.../4	0,03	0,03	2,90	2,90	0,05	0,05	26,44	26,44
12.5/12.1	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	130	100	3,59	2,76	3,44	2,67	17,85	13,71	119,50	92,04
	или каша вязкая рисовая	130	100								
	или каша вязкая перловая	130	100								
	или каша вязкая пшеница	130	100								
	СОК	200	150	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	18,00	96,00	72,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (порциями)	30	30	2,58	2,58	0,15	0,15	13,83	13,83	66,30	66,30
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (10,5 часов)(на день)	4,5	3,5								
	Итого			22,01	17,38	27,62	22,05	73,84	59,73	612,71	492,18
	Полдник										
4.35/4.34	МАННИК С ПОВИДЛОМ	110/15	110/10								
	манник	110/...	110/...	5,87	5,87	2,63	2,63	27,51	27,53	160,40	160,55
	повидло	.../15	.../10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,15	6,10	36,60	24,40
15.12/15.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вариант 2)	200	150	2,51	1,88	2,20	1,65	17,73	13,30	97,97	73,47
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	48,00	48,00
	ФРУКТЫ	200	150	0,80	0,60	0,80	0,60	19,60	14,70	90,00	67,50
	Итого			9,18	8,35	5,63	4,88	85,99	73,63	432,97	373,92
	Итого за день			45,38	39,78	47,41	39,98	191,63	162,76	1359,5	1160,41

8 день

№ ТК по сборнику	Завтрак	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
4.5/4.5	КАША вязкая молочная пшеничная V	170	150	7,00	5,48	6,75	5,30	32,93	29,12	223,01	188,36
	или каша вязкая молочная гречневая	170	150								
	или каша вязкая молочная манная	170	150								
	или каша вязкая молочная овсяная	170	150								
	или каша вязкая молочная перловая	170	150								
	или каша вязкая молочная рисовая	170	150								
1.7/1.7	СЫР (порциями)	15	15	3,90	3,90	4,02	4,02	0,00	0,00	52,80	52,80
	МАСЛО сливочное (порциями)	8		0,06		5,80		0,10		52,88	
15.6/15.5	ЧАЙ с МОЛОКОМ (вариант 1)	200	150	3,07	2,30	2,65	1,99	16,83	12,66	100,50	75,56
	ХЛЕБ пшеничный (порциями)	25	20	2,03	1,63	0,23	0,18	13,44	10,75	66,95	53,56
	Итого			16,06	13,31	19,45	11,49	63,30	52,53	496,14	370,28
	Обед										
1.10/1.10	САЛАТ из БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ с МОРКОВЬЮ	60	50	0,96	0,80	3,05	2,54	5,17	4,32	53,57	44,64
2.39/2.35	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с ГОРОХОМ (вариант 2) "С"	200	170	4,38	1,55	3,93	3,18	15,95	8,91	117,81	70,64
10.17	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80		15,68		8,83		1,44		150,73	
	или котлеты, биточки, пининцели	100									
10.12	ФРИКАДЕЛЬКИ в СОУСЕ		80		8,92		6,71		9,71		137,50
12.10/12.6	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	100	2,69	1,79	4,16	2,75	22,04	14,69	132,40	88,04
	или пюре картофельное	150	100								
	или пюре картофельное с морковью	150	100								
14.10/14.10	КОМПОТ из ПЛОДОВ СУШЕНЫХ (чернослива или изюма) изюм	200	150	0,32	0,24	0,00	0,00	23,56	17,67	91,50	68,63
	или компот из плодов сушеных (яблок)	200	150								
	или компот из смеси сухофруктов	200	150								
	или отвар шиповника	200	150								
	или отвар шиповника с сахаром (вариант 2)	200	150								
	ХЛЕБ ржаной (порциями)	25	20	2,15	1,72	0,13	0,10	11,53	9,22	55,25	44,20
	СОЛЬ йодированная (10,5 часов)(на день)	4,5	3,5								
	Итого			26,18	15,02	20,10	15,28	79,69	64,52	601,26	453,65
	Полдник										
16.2	БЛИНЫ на КЕФИРЕ с ПОВИДЛОМ	65/20									
	блины на кефире	65/...		4,72		2,68		21,15		130,92	
	повидло	.../20		0,00		0,00		12,20		48,80	
16.2	БЛИНЫ на КЕФИРЕ с МАСЛОМ сливочным		55/4								
	блины на кефире		55/...		3,98		2,24		17,84		110,25
	масло сливочное		.../4		0,03		2,9		0,05		26,44
	КЕФИР	200	150	5,60	4,2	6,40	4,8	8,20	6,15	112,00	84,00
	ФРУКТЫ	200	180	0,80	0,72	0,80	0,72	19,60	17,64	90,00	81,00
	Итого			11,12	8,93	9,88	10,66	61,15	41,68	381,72	301,69
	Итого за день			53,36	37,26	49,43	37,43	204,14	158,73	1479,12	1125,62

V

9 день												
№ ТК по сборнику	Завтрак	Сад	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		
8.9/8.5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (с манной крупой) (вариант 1) СО СМЕТАНОЙ	110/15	110/10									
	запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1) сметана	110/...	110/...	16,71	16,71	12,41	12,41	15,32	15,32	245,44	245,44	
15.12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вариант 2)	...	...	0,38	0,25	3,30	2,20	0,44	0,29	32,94	21,96	
15.9	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		2,51		2,20		17,73		97,97		
	Итого		150		3,98		3,48		6,74		74,09	
				19,60	20,94	17,91	18,09	33,49	22,35	376,35	341,49	
	Обед											
1.42	САЛАТ «ЦВЕТНОЙ»	60	50	0,83	0,65	4,84	4,04	5,69	4,48	72,66	59,18	
	или САЛАТ «АССОРТИ» (вариант 2)(горошек,огурец конс.)		50									
2.21/2.17	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (с перловой крупой) СО СМЕТАНОЙ "С"	200/4	150/5									
	рассольник ленинградский (с перловой крупой) сметана	200/...	150/...	1,64	1,43	3,48	2,63	12,23	9,68	86,93	68,42	
9.18/9.13	РЫБНИК (вариант 2) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	...	...	0,10	0,13	0,88	1,10	0,12	0,15	8,78	10,98	
	рыбник (вариант 2) масло сливочное	55/...	50/...	7,11	6,46	3,61	3,3	4,11	3,73	78,93	71,93	
12.18/12.12	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (белокочанная свежая)	...	...	0,04	0,03	3,63	2,90	0,07	0,05	33,05	26,44	
14.13/14.11	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	160	120	3,39	2,57	4,87	3,62	15,15	11,54	124,50	93,97	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (порциями)	200	150	0,28	0,21	0,00	0,00	30,04	22,53	118,17	88,63	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (10,5 часов)(на день)	30	25	2,58	2,15	0,15	0,13	13,83	11,53	66,30	55,25	
	Итого	4,5	3,5									
				15,97	13,63	21,46	17,72	81,24	63,69	589,32	474,80	
	Полдник											
1.99/1.95	ОВОЩИ ПОРЦИОННО	60	50	0,48	0,40	0,06	0,05	0,96	0,80	7,80	6,50	
фирм.	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ	150	100	3,00	2,00	1,80	1,20	29,10	19,40	144,60	96,40	
1.7/1.7	СЫР (порциями)	10		2,60		2,68		0,00		35,20		
15.17/15.14	ОТВАР ШИПОВНИКА С САХАРОМ (вариант 2)	200	150	0,61	0,46	0,00	0,00	17,34	13,01	70,97	53,23	
	или отвар шиповника	200	150									
	или компот из смеси сухофруктов	200	150									
	или компот из плодов сушеных (яблок)	200	150									
	или компот из плодов сушеных (изюма)	200	150									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (порциями)	20	20	1,63	1,63	0,18	0,18	10,75	10,75	53,56	53,56	
	кондитерские изделия		15		0,00		0,00		12,00		48,00	
	ФРУКТЫ	160	150	0,64	0,60	0,64	0,60	15,68	14,70	72,00	67,50	
	Итого			8,96	5,09	5,36	2,03	73,83	70,66	384,13	325,19	
	Итого за день			44,53	39,66	44,73	37,84	188,56	156,7	1349,8	1141,48	

10 день												
№ ТК по сборнику	Завтрак	Саа	Ясли	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		
2.59/2.53	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕННОЙ	170	150	4,81	4,25	4,62	4,08	15,47	13,65	123,49	108,96	
	или суп молочный с овсяными хлопьями	170	150									
	или суп молочный с крупой гречневой	170	150									
	или суп молочный с крупой перловой	170	150									
	или суп молочный с крупой рисовой	170	150									
15.8/15.7	КАКАО С МОЛОКОМ	200	150	3,37	2,53	2,82	2,12	23,23	17,42	128,70	96,53	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10		0,08		7,25		0,13		66,10		
1.7/1.7	СЫР (порциями)		15		3,90		4,02		0,00		52,80	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (порциями)	30	25	2,44	2,03	0,27	0,23	16,12	13,44	80,34	66,95	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	15	0,00	0	0,00	0	24,00	12	96,00	48,00	
	Итого			10,70	12,71	14,96	10,45	78,95	56,51	494,63	373,24	
Обед												
1.10/1.10	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	50	0,96	0,80	3,05	2,54	5,17	4,32	53,57	44,64	
2.7/2.5	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (вариант 2) СО СМЕТАНОЙ "С"	200/5	150/4									
	борщ с картофелем (вариант 2)	200/...	150/...	1,48	1,11	3,69	2,77	11,12	8,39	83,86	63,08	
	сметана	.../5	.../4	0,13	0,10	1,10	0,88	0,15	0,12	10,98	8,78	
10.40/10.16	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ (вариант 1) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/5	50/4									
	пудинг из говядины (вариант 1)	80/...	50/...	18,55	11,59	8,07	4,98	0,82	0,52	152,39	94,70	
	масло сливочное	.../5	.../4	0,04	0,03	3,63	2,90	0,07	0,05	33,05	26,44	
12.6/12.2	КАША ВЯЗКАЯ ПЕРЛОВАЯ	130	120	2,36	2,18	2,79	2,60	16,99	15,68	104,96	97,15	
	или каша вязкая пшеничная	130	100									
	или каша вязкая гречневая	130	100									
	или каша вязкая рисовая	130	100									
	СОК	200	150	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	18,00	96,00	72,00	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (порциями)	20	20	1,72	1,72	0,10	0,10	9,22	9,22	44,20	44,20	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ (10,5 часов)(на день)	4,5	3,5									
	Итого			25,24	17,53	22,43	16,77	67,54	56,3	579,01	450,99	
Полдник												
9.10	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) РЫБНЫЕ	55		6,79		4,60		8,21		103,42		
9.7	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		40/3									
	котлеты (биточки) рыбные паровые		40/...		5,45		1,49		3,55		50,27	
	масло сливочное		.../3		0,02		2,18		0,04		19,83	
12.10/12.6	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	170	120	3,05	2,15	4,71	3,3	24,98	17,63	150,05	105,65	
	КЕФИР	200	150	5,60	4,2	6,40	4,8	8,20	6,15	112,00	84,00	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (порциями)	20	15	1,63	1,22	0,18	0,14	10,75	8,06	53,56	40,17	
	ФРУКТЫ	160	150	0,64	0,6	0,64	0,6	15,68	14,7	72,00	67,50	
	Итого			17,71	13,64	16,53	12,51	67,82	50,13	491,03	367,42	
	Итого за день			53,65	43,88	53,92	39,73	214,31	162,94	1564,67	1191,65	