

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					энерг. цен. (ккал)	витамин С	№ рецепту ры
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	7			
1	2	3	4	5	6	7	8	7	8	
ДЕНЬ 1										
завтрак										
салат из горошка зеленого консервированного			50	1,43	2,56	3,1	41,75	5,5	№10 программ а питание.	
горошек зеленый консервированный	66	47,5								
масло растительное	2,5	2,5								
макаронные изделия с тертым сыром			150	5,5	7,5	0,79	172,3	0,24	№21.1 программ а питание.	
макароны	45	45								
сыр	8,3	8,3								
масло сливочное	7,5	7,5								
Бутерброд с джемом или повидлом			35	1,3	2,8	9,02	89	0	№156 программ а питание	
масло сливочное	4	4								
хлеб пшеничный или батон	20	20								
джем или повидло	11	11								
Чай с сахаром			180	0	0	12,2	46,8		№284 программ а питание	
чай	0,5	0,5								
вода	180	180								
сахар	13	13								
всего за завтрак				8,23	12,86	25,1	349,85			
полдник										
банан			80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
обед										
салат "Свеколка"			60	1,44	1,8	2,7	33,12	1,26	№50 технологии	
свекла	64,7	53,4								
курага	2,7	3,3								
изюм	4,3	4,3								
масло растительное	5,4	5,4								
Щи из свежей капусты с картофелем			180	2,88	5,2	6,9	99,9	14,1	№871 программ а питание	
капуста белокочанная	45	36								
картофель	46,8	30,6								
морковь	9	7,2								
лук	8,6	7,2								
масло растительное	3,6	3,6								
мясо говядина	31	22								
вода	182	182								
сметана	8	8								
Котлеты или биточки рыбные			60	5,9	4,5	7,7	129,7	0,09	№56 программ а питание	
минтай, потрашенный без головы	85	40								
хлеб пшеничный	11	11								
молоко или вода	15	15								
сахари	6	6								
масса полуфабриката		70								
масло растительное	2	2								

масса готовых изделий		69							
картофельное пюре			150	3,4	4,7	14,6	117	10,3	№104 детский сад питание
картофель	160	127							
молоко	24	24							
масло сливочное	5	5							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			15	1,03	0,18	6,36	32,1		
молоко кипяченое			150	2,1	2,4	3,5	72		
всего за обед				16,75	18,78	41,7	483,8		
полдник									
булочка сдобная			50	3,7	3,8	43,9	145	0,01	№ 176 сборник Уфа
мука пшеничная	30	30							
дрожжи прессованные	1,5	1,5							
соль	0,3	0,3							
сахарный песок	8	8							
масло сливочное	4,5	4,5							
яйца	5	4							
яйца на смазку	1	0,9							
молоко	4,5	4,5							
вода	9	9							
масса полуфабриката		61							
ряженка			150	3,9	3,3	5,4	67,5	0,94	
ряженка	150	150							
всего за полдник				7,6	7,1	49,3	212,5		
ужин									
суп молочный с крупой			165	2,8	3,5	11,9	108	0,52	№45 детский сад питание
рис	10	10							
или крупа манная	10	10							
или крупа овсяная	10	10							
или крупа ячневая	13	13							
или гречневая крупа	13	13							
или крупа перловая	13	13							
молоко	124	124							
вода	49	49							
масло сливочное	2,5	2,5							
сахарный песок	2	2							
хлеб пшеничный			30	2,1	0,9	14,9	78,6		
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
какао с молоком			150	2,6	2,4	18,7	108	1,3	№508 детский сад питание
какао	1,5	1,5							
молоко	112,5	112,5							
вода	45	45							
сахар	11	11							
всего за ужин				9,22	7,1	56,1	348,1		
всего за день				43	46,24	189	1471,05		
соль на весь день		4							
ДЕНЬ 2									
завтрак									
Каша манная молочная вязкая с изюмом			180	6,6	7,2	47,01	202	0,5	№179 детский сад питание
крупа манная	35	35							
молоко	141	141							
вода	19	19							
сахар	4,5	4,5							
изюм	13,5	13							
масло сливочное	5	5							

Бутерброд с маслом и сыром			35	3,5	5,4	10,9	91,4	0,02	№2 детский сад питание
хлеб пшеничный	20	20							
сыр твердый	12,5	11,7							
масло сливочное	5	5							
чай с молоком и сахаром			150	1,05	1,2	11,85	60	0,195	№195 детский сад питание
чай	0,37	0,37							
сахар	11	11							
молоко	37	37							
всего за завтрак				11,15	13,8	69,76	353,4		
2 завтрак									
сок абрикосовый			180	0,9	0	24,6	100	7,2	
обед									
салат из моркови			50	0,5	0,13	7,25	50	0,86	№10 детский сад питание
в сыром виде только до 1 марта.									
морковь	54	43							
масло растительное	1,25	1,25							
сахар	5	5							
Рассольник ленинградский с грёнками			180	1,7	3,7	7,65	78,2	4,8	№35 детский сад питание
говядина	32	22							
вода	181	181							
картофель	95	81							
крупа перловая	3,6	3,6							
или крупа овсяная	3,6	3,6							
или рис	3,6	3,6							
или крупа пшеничная	3,6	3,6							
морковь	9	7,2							
масло сливочное	3,6	3,6							
огурцы соленые	20	11							
сметана	8	8							
котлета "здоровье"			60	9	7,3	4,8	101,5	0,33	№100 детский сад питание
говядина	60	44,5							
или фарш	45	45							
лук репчатый	4	3							
морковь	8,7	7							
молоко	8,5	8,5							
яйцо	5	4,98							
соль	1,2	1,2							
сухари панировочные	6	6							
масло сливочное	3,4	3,4							
соус томатный			35						
бульон мясной	30	30							
масло сливочное	1,6	1,6							
мука	1,6	1,6							
морковь	2,6	2							
лук	0,8	0,7							
томат	4,5	4,5							
сахар	0,3	0,3							
капуста тушеная			150	3,6	4,3	20,5	149,5	24,6	№134 детский сад питание
капуста белокочанная	179	171							
морковь	8	7							
лук репчатый	7,5	6,4							
мука пшеничная	1,6	1,6							
сахар	0,15	0,15							
томат-паста	4	4							

кислота лимонная	0,15	0,15							
масло сливочное	3,3	3,3							
хлеб пшеничный			20	1,4	0,6	9,9	52,4		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ			180	0,18	0,09	15,48	58,2	1,44	№206 детский сад питание
яблоки	40,5	36							
или груши	39,6	36							
сахар	13,5	13,5							
лим. кислота	0,18	0,18							
всего за обед				16,38	16,12	65,58	489,8		
полдник									
пирог с повидлом			50	2,9	1,5	17,3	132,5	0,04	№177 детский сад питание
мука пшеничная	25	25							
сахар	1,5	1,5							
яйцо	1,7	1,5							
вода	10	10							
масло сливочное	1	1							
дрожжи прессованные	0,75	0,75							
соль поваренная	0,4	0,4							
тесто дрожжевое		39							
повидло	19,2	19							
мука пшеничная	1	1							
масло растительное	0,2	0,2							
яйцо	1,15	1							
кефир			150	4,2	4,8	6,15	84		
всего за полдник				7,1	6,3	23,45	216,5		
ужин									
Уха с крупой			200	5,1	5,6	10,08	84,6	0,34	№48 детский сад питание
горбуша	32	22							
или хек	36	21							
или треска	25	21							
картофель	75	60							
крупя перловая	5	5							
лук	17	14							
масло сливочное	5	5							
морковь	17	14							
хлеб пшеничный			20	1,4	0,6	9,9	52,4		
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
кисель из кураги			150	0,5	0,04	20,79	113,6	0,43	№327 детский сад питание
курага	15	15							
сахар	11	11							
крахмал	7,5	7,5							
кислота лимонная	0,15	0,15							
вода	145	145							
всего за ужин				8,7	6,5	51,3	304,1		
всего за день				44,23	42,72	234,69	1463,8		
соль на весь день		4							
день 3									
завтрак									
каша рисовая молочная жидкая			180	4,5	7,3	27,2	193	0,198	№131 детский сад питание
рис	28	28							
молоко	139	139							
вода	19	19							
сахар	4,5	4,5							

масло сливочное	4,5	4,5								
бутерброд с маслом			30	1,5	6,2	8,9	86		№1 детский сад питание	
хлеб пшеничный	20	20								
масло сливочное 72,5%	10	10								
кофейный напиток на молоке			150	2,1	2,08	11,1	70,5	0,38	№272 детский сад питание	
кофейный напиток	1,7	1,7								
сахар	7,5	7,5								
молоко	125	125								
вода питьевая	25	25								
всего за завтрак				8,1	15,5	47,2	349,5			
2 завтрак										
мандарин			200	1,6	0,6	16,1	80	69		
обед										
салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной			50	0,75	2,6	5	47	3,1	№37 детский сад питание	
картофель	38,7	30,5								
лук репчатый	6,5	6,5								
огурцы соленые	10	6								
или капуста квашеная	9,5	6,5								
морковь	7	5								
масло растительное	1,5	1,5								
свекольник с гренками			150	1,16	3,08	8,8	63	4,1	№55 детский сад питание	
говядина	25	18,3								
вода	150	150								
свекла	49	39								
картофель	65	42,5								
морковь	7,5	6								
лук репчатый	7,9	7								
масло сливочное	3	3								
или масло растительное	3	3								
томат	0,75	0,75								
сахар	1	1								
бульон мясной	120	120								
сметана	8	8,3								
хлеб ржано пшеничный на гренки	25	10								
тефтели из говядины с рисом			50	6,5	7,2	8,2	151,3	0,9	№107 детский сад питание	
говядина	43,07	32								
мука пшеничная	3,5	3,5								
лук репчатый	20	17								
масло растительное	2,8	2,8								
рис	4,7	4,7								
вода питьевая	5,7	5,7								
масса полуфабриката		67								
масло растительное	2,5	2,5								
масса готовых тефтелей		57,1								
соус сметанный с томатом		25								
сметана	6,2	6,2								
мука пшеничная	0,9	0,9								
вода или мясной бульон	21	21,4								
масло сливочное	0,9	0,9								
морковь	1,8	1,4								
лук репчатый	0,5	0,4								
томат	2,3	2,3								
сахар	0,2	0,2								
макаронные изделия отварные			120	4,3	3,2	26,5	157		№202 детский сад питание	
макаронные изделия высшего сорта	42,2	42,2								

суп молочный с крупой			180	3,15	3,9	13,05	117,9	0,46	№45 детский сад питание
пшено	10,8	10,8							
или крупа манная	10,8	10,8							
или крупа овсяная	10,8	10,8							
или крупа ячневая	14,4	14,4							
или гречневая крупа	14,4	14,4							
или крупа перловая	14,4	14,4							
молоко	135	135							
вода	54	54							
масло сливочное	2,7	2,7							
сахарный песок	2,1	2,1							
гренки с сыром			35	4	6,1	14	106,9	0,01	№5 детский сад питание
хлеб пшеничный или батон	20	20							
сыр	12	11							
масло сливочное	4	4							
Чай с сахаром			180	0	0	12,2	46,8		
чай	0,5	0,5							
вода	180	180							
сахар	13	13							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
всего за завтрак				8,8	10,3	49,8	325,1		
2 завтрак									
сок персиковый			150	1,2	0	13,5	64,5	37,5	
обед									
салат из свеклы с чесноком			30	0,45	2,1	2,55	33,3	1,6	№57 детский сад питание
свекла	57,5	45							
чеснок	1,5	1							
масло растительное	1,25	1,25							
суп картофельный с фрикадельками мясными			180	3,9	3,4	13,8	102,6		№113 детский сад питание
картофель	101,7	81							
морковь	7,2	6,3							
лук	7,2	6,3							
томат	1,53	1,5							
масло сливочное	1,53	1,5							
вода	180	180							
фрикадельки мясные		22							
говядина	30,6	22,5							
лук	2,5	2,16							
яйцо	1,8	1,8							
вода	2,1	2,1							
соль	0,1	0,1							
плов из говядины			150	10,9	11,3	26,7	255		№81 сборник Уфа
говядина	64	47,5							
масса тушеного мяса		30							
рис	40,8	40							
масло растительное	6	6							
лук	8,3	8,3							
морковь	11,6	9,1							
томат	3,3	3,3							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			15	1,03	0,18	6,3	32,1		
Напиток лимонный			150	0,07	0	14,1	54,75	1,7	№207 детский сад питание

лимоны	17,5	7,5							
вода	133	133							
сахар	15	15							
всего за обед				16,3	16,9	63,45	477,75		
полдник									
запеканка из творога с морковью			80	3,76	7,8	26,4	132,6	0,76	№207 детский сад питание
творог	45,6	44,8							
масло сливочное	4,8	4,8							
морковь	37,6	33,6							
молоко	24	24							
сахар	5,2	5,2							
манка	5,2	5,2							
яйцо	3,2	3,2							
молоко сгущенное	16	16							
сметана	8	8							
компот из свежих плодов или ягод			150	0,75	0,04	20,6	76,6	0,23	№278 детский сад питание
св/мор ягода	31,25	37,5							
сахар	9	10,8							
лим. кислота	0,12	0,15							
вода	150	150							
всего за полдник				4,5	7,8	47	209,1		
ужин									
суп с рыбными консервами и с гренками			180	5,4	5,4	9,2	155	5,8	№278 детский сад питание
консервы из рыбы	36	36							
картофель	83,7	63							
морковь	17,4	14,3							
лук	6,12	5,1							
рис	3,2	3,2							
масло сливочное	2,4	2,4							
вода питьевая	129,6	129,6							
хлеб пшеничный на гренки	20	10							
хлеб пшеничный			20	1,4	0,6	9,96	52,4		
чай с молоком и сахаром			180	1,26	1,44	14,16	72	0,22	№195 детский сад питание
чай	0,4	0,4							
сахар	13	13							
молоко	50	50							
вафли с фруктовой начинкой			20	0,6	0,56	16,02	70	0	
всего за ужин				8,6	8	49,3	349,4		
соль на весь день		4							
всего за день				39,4	43	223,05	1425,85		
день 5									
завтрак									
омлет натуральный			80	6,9	10,9	1,15	115,2	0,01	№152 детский сад питание
молоко	22,2	22,2							
яйцо	71,12	71,12							
масло сливочное	3,5	3,5							
какао с молоком			150	2,7	2,47	18,7	108	0,9	№508 детский сад питание
какао	1,5	1,5							
молоко	112	112							

вода	45	45							
сахар	11	11							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			15	1,03	0,18	6,3	32,1		
Бутерброд с джемом или повидлом			35	1,3	2,8	9,02	84	0	№156 программа питания
масло сливочное	4	4							
хлеб пшеничный или батон	20	20							
джем или повидло	11	11							
всего за завтрак				11,9	16,35	35,17	339,3		
2 завтрак									
апельсин			170	1,53	0,34	13,75	68		
обед									
салат из соленых огурцов с луком			50	0,25	2,43	0,93	25,5		
огурцы соленые	50,6	40							
лук репчатый	8,7	7,5							
масло растительное	1,8	1,8							
Борщ с капустой и картофелем с гречками			150	1,08	2,91	7,08	59,25	4,75	№36 детский сад питание
говядина	25	18,7							
вода	167	167,5							
свекла	30	24							
капуста белокочанная или квашеная капуста	15	12							
картофель	12,75	9							
морковь	56,6	45,3							
морковь	7,5	6							
лук репчатый	7,5	6							
томат	1,8	1,8							
масло сливочное	3	3							
сахар	1,8	1,8							
кислота лимонная	0,15	0,15							
сметана	8	8							
хлеб пшеничный на гречки	20	10							
суфле рыбное			80	13,1	9,8	2,2	149,3	0,008	№59 детский сад питание
горбуша потрашенная с головой или минтай	108,8	72,5							
соус молочный	154,6	71,4							
молоко	27,7	27,7							
масло сливочное	3,2	3,2							
мука	3,2	3,2							
яйцо	13,8	11,7							
масло сливочное на полив	4	4							
морковь тушеная с крупой перловой			120	2,16	6,08	20,4	145,7	1,2	№106 сборник Уфа
морковь	80,8	64,8							
масло сливочное	7,2	7,2							
сахар	2,9	2,9							
крупка перловая	19,2	19,2							
хлеб пшеничный			20	1,4	0,6	9,95	52,4		
чай с лимоном и сахаром			150	0,075	0	10,35	40,5	0,84	№196 сборник Уфа
чай	0,3	0,3							
вода	150	150							
сахар	11	11							
лимон	6	5							
всего за обед				18,06	21,8	50,9	472,6		
полдник									
оладьи с молоком сгущенным			50	4,1	3,6	21,5	135	0,06	№36 детский сад питание

мука	28	28							
яйцо	1,65	1,35							
молоко	28	28							
дрожжи прессованные	0,8	0,8							
сахар	1	1							
соль	0,25	0,25							
масло растительное	2,6	2,6							
молоко сгущенное	10	10							
кефир			150	3,9	4,8	6,15	84		
всего за полдник				8	8,4	27,6	219		
ужин									
каша гречневая молочная вязкая			200	3,8	4,1	35,5	225	0,2	№36 детский сад питание
гречка	51	51							
вода	84	84							
молоко	96	96							
сахар	4	4							
масло сливочное	4	4							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
кисель из яблок			180	0,06	0,06	18,5	71,5	0,9	№36 детский сад питание
яблоки	28,8	27,5							
вода	144	144							
сахар	16	16							
кислота лимонная	0,16	0,16							
всего за ужин				5,5	4,5	64,6	350		
соль на весь день		4							
всего за день				44,99	51,39	192,02	1448,9		

день 6

завтрак									
Плов с изюмом			150	3,5	9,08	39,7	205,6	1,25	№141 детский сад питание
рис	39	39							
масло растительное	5	5							
лук	20	17,5							
морковь	39	31,6							
изюм	14,5	14							
или курага	14,5	14							
бутерброд с маслом			30	1,5	6,2	8,9	99		№1 детский сад питание
хлеб пшеничный или батон	20	20							
масло сливочное 72,5%	10	10							
Чай с сахаром			170	0	0	11,5	44,2		№185 детский сад питание
чай	0,5	0,5							
вода	180	180							
сахар	13	13							
всего за завтрак				5	15,28	60,1	348,8		
2 завтрак									
сок апельсиновый			200	1,6	0	18	86		
обед									
салат из картофеля с морской капустой и свеклой			50	0,6	2,2	4,2	38,8	6,1	№32 детский сад питание

картофель	31	22,5							
капуста морская консервированная	15,6	12,5							
свекла	8,1	6,25							
морковь	3,7	3							
лук репчатый	9,3	6,8							
масло растительное	2,5	2,5							
Суп картофельный с бобовыми и с гречками			150	5,3	2,6	7,3	114,16	4,3	№774 детский сад питание
говядина	20,8	18,7							
вода	125	150							
картофель	47,1	38,3							
горох лущеный	10	12							
лук репчатый	5,9	6							
морковь	6,2	5,8							
масло сливочное	2,7	3,3							
хлеб пшеничный на гречки	40	25							
печень по строгановски			60	10,35	7,95	2,47	144,75	4,1	№93 детский сад питание
печень говяжья	107,5	88,5							
масло растительное	4,5	4,5							
соус сметанный									
сметана	7,5	7,5							
мука	3	3							
вода	27,7	27,7							
томат	2,7	2,7							
сложный гарнир			150	3,07	3,45	16,8	85,95	15,3	№440 детский сад питание
<i>картофельное пюре</i>		75							
картофель	107,25	75							
молоко	12	12							
масло сливочное	3	3							
<i>капуста тушеная</i>		75							
капуста белокочанная	84,7	63							
масло сливочное	3	3							
морковь	3,9	3							
лук репчатый	4	4,5							
томат-пюре	6	6							
мука пшеничная	0,9	0,9							
сахар	2,2	2,25							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
КОМПОТ из апельсинов			150	0,3	0,07	12,9	52,5	9	№204 детский сад питание
апельсины	56,2	37,5							
вода питьевая	105	105							
сахар	10,8	10,8							
всего за обед				21,3	16,5	54,2	489,6		
ПОЛДНИК									
ряженка			150	4,2	3,7	6	72	0,94	№535 детский сад питание
ряженка	150	150							
булочка домашняя			50	3,5	3,9	26,7	174		№261 детский сад питание
мука пшеничная	34	34							
сахар	5,5	5,5							
масло сливочное	7,5	7,5							
яйцо	1,1	1							
соль	0,3	0,3							
дрожжи сухие	0,25	0,25							
всего за полдник				7,7	7,6	32,7	246		

ужин										
вареники ленивые			150	8,5	11,08	14,3	271,5	0,16	№214 детский сад питание	
творог	118	116								
мука пшеничная	16,6	16,6								
яйцо	7,5	7,5								
сахар	7,5	7,5								
соль	1	1								
масло сливочное	4,1	4,1								
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			15	1,03	0,18	6,3	32,1			
чай зеленый с сахаром			150	0	0	10,2	39		№194 детский сад питание	
чай	0,15	0,15								
вода	150	150								
сахар	11	11								
всего за ужин				9,5	11,26	30,8	342,6			
всего за день				45,1	50,64	195,8	1513			
соль за весь день		4								
день 7										
завтрак										
каша овсяная молочная жидкая			160	6,3	6,4	26,3	200,35	0,42	№183 детский сад питание	
крупка овсяная	32	32								
вода	27	27								
молоко	115	115								
сахар	3,8	3,8								
масло сливочное	4	4								
Бутерброд с маслом и сыром			40	3,5	4,1	10,9	89,4	0,021	№2 детский сад питание	
хлеб пшеничный или батон	25	25								
сыр твердый	11,5	10								
масло сливочное	5	5								
чай с молоком и сахаром			150	1,05	1,2	11,8	60	0,19	№195 детский сад питание	
чай	0,37	0,37								
сахар	11	11								
молоко	38	38								
всего за завтрак				10,8	11,7	49	349,7			
2 завтрак										
груша			170	0,68	0,51	16,15	71,4	10		
обед				0,578	0,4335	13,7275	60,69			
салат из квашеной капусты			50	0,75	1,25	3,5	37,5	5,45	№4 детский сад питание	
квашеная капуста	58,5	41								
масло растительное	2,5	2,5								
сахар	2,5	2,5								
лук	6	5								
Суп крестьянский с крупой			150	1,4	3,4	6,9	64,5	3,5	№43 детский сад питание	
говядина	25	18,7								
вода	150	150								
капуста белокочанная	22,5	18								
картофель	43,7	31								

морковь	7,5	6							
лук	7,5	6							
масло растительное	3	3							
крупа перловая	6	6							
или рис	6	6							
или крупа ячневая	6	6							
или крупа пшеничная	6	6							
сметана	8,3	8,3							
хлеб пшеничный на гренки	35	15							
гуляш			45	9,3	11,1	2,1	174	0,6	№92 детский сад питание
говядина	96	71							
лук репчатый	8,2	6,7							
масло растительное	8,1	6,7							
томат	2,7	2,7							
мука	2	2							
масса тушеного мяса		45							
масса соуса		34							
картофель тушеный			130	2,7	5,2	19,5	105,2	10,6	№132 детский сад питание
картофель	138	109							
морковь	25,8	13							
лук репчатый	24,2	21,6							
масло сливочное	7	7							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
Напиток лимонный			150	0,07	0	14,1	54,7	1,7	№207 детский сад питание
лимоны	17,25	7,5							
вода	133	133							
сахар	15	15							
всего за обед				15,9	21,2	56,7	489,4		
полдник									
снежок			150	4,2	3,7	6	72	0,9	№535 детский сад питание
снежок	150	150							
плюшка новомосковская			50	3,9	2,9	25,5	145,75	0,015	№258 детский сад питание
мука	35	35							
дрожжи сухие	0,15	0,15							
соль	0,5	0,5							
сахар	3,5	3,5							
масло сливочное	3,25	3,25							
яйцо	1	1							
молоко	3,5	3,5							
вода	14	14							
масса полуфабриката		59							
всего за полдник				8,1	6,6	31,5	217,75		
ужин									
рагу из овощей			200	6,6	8,5	26	244	14,56	№144 детский сад питание
картофель молодой	123	78							
морковь	27,5	22							
лук репчатый	25	21							
капуста белокочанная	52	41							
масло растительное	4	4							
соус									
бульон мясной	54,8	54,8							
масло сливочное	4	4							
мука пшеничная	3	3							

морковь	5	4							
лук репчатый	25,2	20,8							
сахар	0,2	0,2							
томат	2	2							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			20	1,03	0,18	6,3	32,1		
Чай с сахаром			180	0	0	12,2	46,8		
чай	0,5	0,5							
вода	180	180							
сахар	13	13							
всего за ужин				7,63	8,68	44,5	322,9		
всего за день				43,11	48,69	197,85	1451,15		
соль за весь день		4							

день 8

завтрак									
суп молочный с макаронными изделиями			180	3,96	3,96	14,31	108,9	0,468	№44 детский сад питание
макаронные изделия	14,4	14,4							
вода	25,6	25,6							
молоко	140	140							
масло сливочное	1,44	1,44							
сахар	1,44	1,44							
какао с молоком			150	2,7	2,5	18,7	108	0,9	№508 детский сад питание
какао	2,25	2,25							
молоко	112,5	112,5							
вода	45	45							
сахар	11	11							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			15	1,03	0,18	6,3	32,1		
Бутерброд с джемом или повидлом			35	1,3	2,8	9,02	84	0	№156 программа питание
масло сливочное	2	2							
хлеб пшеничный или батон	20	20							
джем или повидло	13	13							
всего за завтрак				8,9	9,4	48,3	333		
2 завтрак									
сок абрикосовый			150	1,2	0	13,5	64,5		
обед									
салат из моркови с яблоками (сырая морковь до 1 марта)			50	0,45	1,7	4,2	33,5	1,05	№18 программа питание
морковь	40	32,5							
яблоки	11,5	10							
сахар	1	1							
<i>заправка:</i>									
масло растительное	2	2							
кислота лимонная	0,15	0,15							
вода питьевая	5	5							
сахар	0,4	0,4							
соль	0,15	0,15							
борщ с фасолью и картофелем			180	2,5	3,6	10,4	85,1	4,5	№63 программа питание
говядина	30,6	22,5							
свекла	36	28,8							
картофель	50,9	36							
фасоль	7,2	7,2							
морковь	11,3	9							
лук	8,6	7,2							
томат-паста	5,4	5,4							

масло растительное	3,6	3,6							
сахар	1,08	1,08							
вода	180	180							
сметана	8	8							
Рыба, запеченая с морковью			80	9,8	6,8	2,25	110,5	0,35	№82 программ а питание
минтай	81,3	60,8							
соус:		35							
сметана	8	8							
мука пшеничная	2,3	2,3							
бульон	25,6	25							
морковь	8	6,4							
лук репчатый	4	3,3							
масло растительное	4	4							
сыр твердый голландский	4,6	4							
картофельное пюре			150	3,3	3,9	18,5	137		№104 программ а питание
картофель	160	127							
молоко	24	24							
масло сливочное	3	3							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ			180	0,18	0,09	15,48	58,2	1,44	№206 детский сад питание
груши	40,5	36							
сахар	13,5	13,5							
лим. кислота	0,18	0,18							
всего за обед				17,9	16,4	61,4	477,8		
ПОЛДНИК									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			150	0,75	0,04	20,6	76,6	0,23	№278 детский сад питание
сухофрукты	37	37							
сахар	11	11							
лим. кислота	0,15	0,15							
вода	150	150							
запеканка из творога			60	7,5	7,2	10,2	132	0,14	№237 детский сад питание
творог	56,2	55							
крупа манная	3,6	3,6							
или мука пшеничная	4,8	4,8							
сахар	4,8	4,8							
яйцо	2,4	2,4							
масло сливочное	2,4	2,4							
сахари панировочные	2,4	2,4							
сметана	2,4	2,4							
всего за полдник				8,2	7,2	30,8	208,6		
УЖИН									
бигус			200	3,7	10,7	17,04	145		№86 детский сад питание
говядина	96	86							
капуста белокочанная	196	162							
томат-паста	4	4							
морковь	5	4							
лук репчатый	12	10							
масло растительное	5	5							
кисель из яблок			150	0,075	0,075	20,6	81,7	1	№36 детский сад питание
яблоки	29	29							
вода	133	133							

сахар	15	15							
кислота лимонная	0,15	0,15							
крахмал	7,5	7,5							
хлеб пшеничный			50	3,5	1,5	24,8	124		
всего за ужин				7,2	12,2	62,4	350,7		
всего за день				43,4	45,2	216,4	1434,6		
соль за день		4							
9 день									
завтрак									
каша кукурузная молочная жидкая			170	5,2	7	29	221	0,75	№182 детский сад питание
крупa кукурузная	26,5	26,5							
молоко	149	149							
сахар	4	4							
масло сливочное	4	4							
бутерброд с маслом			40	1,2	5,1	7,3	81,2		№1 детский сад питание
хлеб пшеничный или батон	30	30							
масло сливочное 72,5%	10	10							
Чай зеленый с сахаром			180	0	0	12,2	46,8		
чай	0,18	0,18							
вода	180	180							
сахар	13	13							
всего за завтрак				6,4	12,1	48,5	349		
2 завтрак									
банан			75	1,12	0	16,8	68,2		
обед									
салат из белокочанной капусты			50	2,5	1,8	1,5	49,5	11,3	№6 детский сад питание
капуста белокочанная	74	59							
<i>масса стертой капусты</i>		37,5							
морковь	9	6,2							
сахар	2,5	2,5							
кислота лимонная	0,12	0,12							
масло растительное	1,8	1,8							
суп картофельный с клецками			180	1,44	2,16	10,44	67	4,7	№62 детский сад питание
говядина	30	24							
картофель	67	54							
лук репчатый	8,4	7,2							
морковь	9,5	7,2							
масло растительное	1,8	1,8							
клецки:									
мука пшеничная	2,3	2,3							
масло сливочное	0,18	0,18							
яйцо	0,54	0,54							
вода	3,6	3,6							
соль поваренная пищевая	0,18	0,18							
жаркое по домашнему			150	10	10	12,1	202,9	0,9	№98 детский сад питание
говядина	128	95							
картофель	116	96							
лук	10,8	9,1							
масло растительное	3,3	3,3							
томат	1,9	1,9							
хлеб пшеничный			25	1,7	0,75	12,45	65,5		

хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
чай с лимоном и сахаром			150	0,07	0	10,3	40,5	0,8	№196 сборник Уфа
чай	0,37	0,37							
вода	150	150							
сахар	11	11							
лимон	6	6							
всего за обед				17,4	15,01	57,4	478,9		
полдник									
кефир			150	4,2	3,7	6,1	84		
пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные)			50	7,1	5,1	16,96	143,3	0,06	№454а детский сад питание
<i>тесто дрожжевое:</i>		35,8							
мука пшеничная	22,6	22,6							
сахар	1,5	1,5							
маргарин	0,6	0,6							
соль поваренная пищевая	0,3	0,3							
дрожжи прессованные	0,6	0,6							
вода	10,7	10,7							
<i>фарш морковный с изюмом:</i>		21							
морковь	24,8	19,8							
изюм	6	4,5							
сахар	0,21	0,21							
масло сливочное	1,68	1,68							
всего за полдник				11,3	8,8	23,06	227,3		
ужин									
омлет с сыром			100	9	13,08	35,6	201,8		
яйцо	70	70							
молоко	26,25	26,25							
сыр твердый	8,3	8,3							
масло сливочное	5	5							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			15	1,03	0,18	6,3	32,1		
кофейный напиток на молоке			150	2,1	2,08	11,1	70,5	0,38	№272 детский сад питание
кофейный напиток	1,75	1,75							
сахар	7,5	7,5							
молоко	125	125							
вода питьевая	30	30							
всего за ужин				12,13	15,3	53	304,4		
СОЛЬ на весь день		4							
всего за день				48,35	51,21	198,76	1427,8		
день 10									
завтрак									
суп молочный с крупой			165	2,8	3,5	11,9	108	0,52	№45 детский сад питание
рис	10	10							
или крупа манная	10	10							
или крупа овсяная	10	10							
или крупа ячневая	13	13							
или гречневая крупа	13	13							
или крупа перловая	13	13							
молоко	124	124							
вода	49	49							
масло сливочное	2,5	2,5							
сахарный песок	2	2							

гренки с сыром			30	4,7	7,2	16,5	126	0,02	№5 детский сад питание
хлеб пшеничный или батон	15	15							
сыр	12	10							
масло сливочное	5	5							
Чай с сахаром			150	0	0	10,16	39		
чай	0,4	0,4							
вода	150	150							
сахар	11	11							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			15	1,03	0,18	6,3	32,1		
всего за завтрак				8,5	10,8	44,8	305,1		
2 завтрак									
сок апельсиновый			180	1,4	0	16,2	77,4		
обед									
салат из кукурузы (консервированной)			40	1,12	2,4	30,2	35,6	3,6	
кукуруза сахарная консервированная	52,6	37							
сахар	0,8	0,8							
масло растительное	2,4	2,4							
суп полевой			150	6	7,1	9,2	88,3	5,4	№5 детский сад питание
говядина	25	21							
картофель	56	41,6							
крупа пшеничная	7,5	7,5							
лук репчатый	14,1	11,6							
морковь	14,1	11,6							
сметана	6,6	6,6							
хлеб пшеничный на гренки	25	10							
рагу овощное с мясом			150	9,2	11,1	11,1	224	7,2	№5 детский сад питание
говядина	86	63							
картофель	73	55							
морковь	31	25							
лук репчатый	18	15							
капуста	76	61							
масло растительное	4,5	4,5							
соус томатный:		40							
бульон мясной	36	36							
масло сливочное	1,6	1,65							
мука пшеничная	1,6	1,65							
морковь	3,3	2,5							
лук репчатый	0,9	0,75							
томат	6	6							
масло сливочное	0,6	0,6							
сахар	0,45	0,45							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
кисель из плодов или ягод свежих			150	0,16	0,1	14,1	88	2,3	№326 детский сад питание
св/мор. Ягода	15,25	15,25							
вода	133	133							
сахар	12,5	12,5							
крахмал	7,5	7,5							
всего за обед				18,2	21	75,2	489,4		
полдник									
йогурт			150	3,3	3,2	7,5	75		
булочка "Веснушка"			40	3,12	2,16	21,4	119,2		№259 детский сад питание
мука пшеничная	29	29							
дрожжи сухие	0,2	0,2							

