

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			80	2,3	4,1	5	66,8	8,8	№10 программ а питание.	
горошек зеленый консервированный	105,6	76								
масло растительное	4	4								
макаронные изделия с тертым сыром			180	6,7	9	0,95	208,14	0,24	№21.1 программ а питание.	
макароны	54	54								
сыр	10	10								
масло сливочное	9	9								
Бутерброд с джемом или повидлом			45	1,7	3,6	11,6	117	0	№156 программ а питание	
масло сливочное	4	4								
хлеб пшеничный или батон	25	25								
джем или повидло	16	16								
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				10,7	16,7	29,75	438,74			
полдник										
банан			100	1,5	0,5	21	96	10		
обед										
салат "Свеколка"			100	2,4	3,03	4,56	55,2	2,1	№50 технологии	
свекла	107,9	89,1								
курага	4,5	5,5								
изюм	7,2	7,2								
масло растительное	9	9								
Щи из свежей капусты с картофелем			200	3,2	5,8	7,7	111	15,7	№871 программ а питание	
капуста белокочанная	50	40								
картофель	52	34								
морковь	10	8								
лук	9,6	8								
масло растительное	4	4								
мясо говядина	35	25								
вода	202	202								
сметана	10	10								
Котлеты или биточки рыбные			80	7,9	6,1	10,3	173	0,12	№56 программ а питание	
минтай	113	52								
хлеб пшеничный	15	15								
молоко или вода	20	20								
сахари	8	8								
масса полуфабриката		93								
масло растительное	3	3								

масса готовых изделий		92							
картофельное пюре			180	4,1	5,7	17,6	140,4	12,43	№104 детский сад питание
картофель	192	153							
молоко	29	29							
масло сливочное	6	6							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
молоко кипяченое			200	2,8	3,2	4,7	96		
всего за обед				22,12	24,13	55,46	629,1		
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			200	5,2	4,5	7,2	90	1,26	
ряженка	200	200							
всего за полдник				8,9	8,3	51,1	235		
ужин									
суп молочный с крупой			200	3,5	4,4	14,5	131	0,52	№45 детский сад питание
рис	12	12							
или крупа манная	12	12							
или крупа овсяная	12	12							
или крупа ячневая	16	16							
или гречневая крупа	16	16							
или крупа перловая	16	16							
молоко	150	150							
вода	60	60							
масло сливочное	3	3							
сахарный песок	2,4	2,4							
хлеб пшеничный			50	3,5	1,5	24,9	131		
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
какао с молоком			200	3,6	3,3	25	144	1,3	№508 детский сад питание
какао	2	2							
молоко	150	150							
вода	60	60							
сахар	15	15							
всего за ужин				12,3	9,5	75	459,5		
всего за день				55,52	59,13	232,31	1858,34		
соль на весь день		6							
ДЕНЬ 2									
завтрак									
Каша манная молочная вязкая с изюмом			180	6,6	7,2	47	232	0,504	№179 детский сад питание
крупа манная	35	35							
молоко	157	157							
вода	21	21							
сахар	5	5							
изюм	15	14							
масло сливочное	5,6	5,6							

Бутерброд с маслом и сыром			55	5,5	8,5	17,2	143,7	0,033	№2 детский сад питание
хлеб пшеничный	40	40							
сыр твердый	12,5	11,7							
масло сливочное	5	5							
чай с молоком и сахаром			200	1,4	1,6	15,8	80	0,26	№195 детский сад
чай	0,5	0,5							
сахар	15	15							
молоко	50	50							
всего за завтрак				13,5	17,3	80	455,7		
2 завтрак									
сок абрикосовый			180	0,9	0	24,6	100	7,2	
обед									
салат из моркови			80	0,8	3,6	11,6	80	1,38	№10 детский сад питание
в сыром виде только до 1 марта.									
морковь	86	68							
масло растительное	2	2							
сахар	8	8							
Рассольник ленинградский с гренками			200	1,9	4,1	8,5	88	5,36	№35 детский сад питание
говядина	35	25							
вода	201	201							
картофель	105	90							
крупа перловая	4	4							
или крупа овсяная	4	4							
или рис	4	4							
или крупа пшеничная	4	4							
морковь	10	8							
масло сливочное	4	4							
огурцы соленые	22	12							
сметана	10	10							
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			180	4,4	5,2	24,7	183	29,6	№134 детский сад питание
капуста белокочанная	215	205							
морковь	10	8							
лук репчатый	9	7,7							
мука пшеничная	1,98	1,98							
сахар	0,2	0,2							
томат-паста	4,68	4,68							
кислота лимонная	0,18	0,18							

масло сливочное	4	4							
хлеб пшеничный			25	1,75	0,75	12,45	65,5		
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
яблоки	40,5	36							
или груши	39,6	36							
сахар	13,5	13,5							
лим. кислота	0,18	0,18							
всего за обед				19,75	21,34	88,13	629,7		
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			200	5,6	6,4	8,2	112		
всего за полдник				8,5	7,9	25,5	244,5		
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			15	1,05	0,45	7,47	39,3		
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
кисель из кураги			180	0,7	0,05	24,9	136,4	0,43	№327 детский сад питание
курага	18	18							
сахар	13	13							
крахмал	9	9							
кислота лимонная	0,18	0,18							
вода	170	170							
печенье сахарное			25	1,8	2,9	18,6	109	0	
всего за ужин				10,3	9,3	71,6	422,8		
всего за день				52,95	55,84	289,83	1852,7		
соль на весь день		6							
день 3									
завтрак									
каша рисовая молочная жидкая			200	5	8,2	30,3	215	0,22	№131 детский сад питание
рис	31	31							
молоко	155	155							

вода	21	21							
сахар	5	5							
масло сливочное	5	5							
бутерброд с маслом			40	2	8,3	11,9	132		№1 детский сад питание
хлеб пшеничный	30	30							
масло сливочное 72,5%	10	10							
кофейный напиток на молоке			180	2,6	2,5	13,4	84,6	0,46	№272 детский сад питание
кофейный напиток	2,1	2,1							
сахар	9	9							
молоко	150	150							
вода питьевая	30	30							
всего за завтрак				9,6	19	55,6	431,6		
2 завтрак									
мандарин			220	1,76	0,66	17,8	88	76	
обед									
салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной			60	0,9	3,1	6	56,4	3,8	№37 детский сад питание
картофель	46,5	36,7							
лук репчатый	8	6							
огурцы соленые	12	7,5							
или капуста квашеная	11,4	7,8							
морковь	8,2	6							
масло растительное	1,9	1,9							
свекольник			180	1,4	3,7	10,6	81,5	5	№55 детский сад питание
говядина	30	22							
вода	180	180							
свекла	58,8	46,8							
картофель	78	51							
морковь	9	7,2							
лук репчатый	9,5	8,4							
масло сливочное	3,6	3,6							
или масло растительное	3,6	3,6							
томат	0,9	0,9							
сахар	1,2	1,2							
бульон мясной	144	144							
сметана	10	10							
тефтели из говядины с рисом			70	9,1	10,1	11,5	211,9	1,28	№107 детский сад питание
говядина	60,3	45							
мука пшеничная	5	5							
лук репчатый	28	24							
масло растительное	4	4							
рис	6,6	6,6							
вода питьевая	8	8							
масса полуфабриката		94,6							
масло растительное	3,6	3,6							
масса готовых тефтелей		80							
соус сметанный с томатом		35							
сметана	8,7	8,7							
мука пшеничная	1,3	1,3							
вода или мясной бульон	30	30							
масло сливочное	1,3	1,3							
морковь	2,6	2							
лук репчатый	0,8	0,6							
томат	3,3	3,3							
сахар	0,3	0,3							
макаронные изделия отварные			150	5,4	4,1	33,2	196,3		№202 детский сад питание

макаронные изделия высшего сорта	52,8	52,8							
масло сливочное	6,4	6,4							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			15	1	0,18	6,3	32,1		
чай зеленый с сахаром			200	0	0	13,6	52		№194 детский сад питание
чай	0,2	0,2							
вода	200	200							
сахар	15	15							
всего за обед				17,8	21,18	81,2	630,2		
полдник									
ватрушка с творогом			60	6,9	4,3	23,6	163,7	0,03	№252 детский сад питание
мука пшеничная	30	30							
сахар	1,6	1,6							
масло сливочное	1,38	1,38							
яйцо	1,6	1,6							
дрожжи сухие	0,24	0,24							
вода питьевая	12	12							
соль	0,42	0,42							
тесто дрожжевое		46							
творог	19	17							
мука пшеничная	0,96	0,96							
масло сливочное	0,96	0,96							
яйцо	1,86	1,86							
сахар	2,16	2,16							
фарш творожный		24							
мука пшеничная	1,38	1,38							
яйцо	1,2	1,2							
масло растительное	0,18	0,18							
йогурт			200	5,2	4,5	7,2	90	1,26	
всего за полдник				12,1	8,8	30,8	253,7		
ужин									
картофель отварной с маслом			180	8,1	11,2	11	162	1,5	№567 детский сад питание
картофель	239,4	191,7							
<i>масса отварного картофеля</i>		180							
масло сливочное	5	5							
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							
хлеб пшеничный			50	3,5	1,5	24,9	131		
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
компот из апельсинов			180	0,36	0,09	15,5	63	10,8	№204 детский сад питание
апельсины	67	45							
вода	180	180							
сахар	13,5	13,5							
соль йодированная на весь день		6							
всего за ужин				14,43	14,34	65,5	447		
всего за день				55,69	63,98	250,9	1850,5		

4 день

завтрак										
суп молочный с крупой			200	3,5	4,4	14,5	131	0,52	№45 детский сад питание	
пшено	12	12								
или крупа манная	12	12								
или крупа овсяная	12	12								
или крупа ячневая	16	16								
или гречневая крупа	16	16								
или крупа перловая	16	16								
молоко	150	150								
вода	60	60								
масло сливочное	3	3								
сахарный песок	2,4	2,4								
гренки с сыром			55	6,3	9,7	22	168	0,03	№5 детский сад питание	
хлеб пшеничный или батон	40	40								
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				11,5	14,4	59,3	399			
2 завтрак										
сок персиковый			200	1,6	0	18	86	50		
обед										
салат из свеклы с чесноком			80	1,2	5,6	6,8	89	4,6	№57 детский сад питание	
свекла	92	72								
чеснок	2,5	1,6								
масло растительное	2	2								
суп картофельный с фрикадельками мясными			200	4,4	3,8	15,4	114		№113 детский сад питание	
картофель	113	90								
морковь	8	7								
лук	8	7								
томат	1,7	1,7								
масло сливочное	1,7	1,7								
вода	200	200								
фрикадельки мясные		24								
говядина	34	25								
лук	2,8	2,4								
яйцо	2	2								
вода	2,4	2,4								
соль	0,12	0,12								
плов из говядины			180	13,1	13,6	32,1	306		№81 сборник Уфа	
говядина	77	57								
масса тушеного мяса		36								
рис	49	49								
масло растительное	7,2	7,2								
лук	10	10								
морковь	14	11								
томат	4	4								
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5			

Напиток лимонный			180	0,09	0	17	65,7	2,08	№207 детский сад питание
лимоны	20,7	9							
вода	160	160							
сахар	18	18							
всего за обед				20,5	23,3	81,9	628,2		
полдник									
запеканка из творога с морковью			100	4,7	9,78	33	172	0,95	№207 детский сад питание
творог	57	56							
масло сливочное	6	6							
морковь	47	42							
молоко	30	30							
сахар	6,5	6,5							
манка	6,5	6,5							
яйцо	4	4							
молоко сгущенное	20	20							
сметана	10	10							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД			180	0,9	0,05	24,75	92	0,28	№278 детский сад питание
св/мор ягода	45	45							
сахар	13	13							
лим. кислота	0,18	0,18							
вода	180	180							
всего за полдник				5,6	9,8	57,7	264		
ужин									
суп с рыбными консервами			200	6,1	6	10,31	182	6,5	№278 детский сад питание
консервы из рыбы	40	40							
картофель	93	70							
морковь	19,4	15,9							
лук	6,8	5,76							
рис	3,6	3,6							
масло сливочное	2,7	2,7							
вода питьевая	144	144							
хлеб пшеничный			20	1,4	0,6	9,96	52,4		
чай с молоком и сахаром			200	1,4	1,6	15,8	80	0,26	№195 детский сад питание
чай	0,5	0,5							
сахар	15	15							
молоко	50	50							
вафли с фруктовой начинкой			20	0,6	0,56	16,02	70	0	
всего за ужин				14,5	13,3	52,3	385,6		
СОЛЬ на весь день		6							
всего за день				53,7	60,8	269,2	1762,8		
день 5									
завтрак									
омлет натуральный			100	8,7	13,7	1,44	144	0,02	№152 детский сад питание
молоко	27,8	27,8							
яйцо	88,9	77,8							
масло сливочное	4,4	4,4							

какао с молоком			200	3,6	3,3	25	144	1,3	№508 детский сад питание
какао	2	2							
молоко	150	150							
вода	60	60							
сахар	15	15							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
Бутерброд с джемом или повидлом			45	1,7	3,6	11,6	108	0	№156 программ а питание
масло сливочное	4	4							
хлеб пшеничный или батон	30	30							
джем или повидло	11	11							
всего за завтрак				15,7	20,9	48,6	449,5		
2 завтрак									
апельсин			220	1,98	0,44	17,8	88		
обед									
салат из соленых огурцов с луком			80	0,4	3,9	1,5	40,9		
огурцы соленые	81	64							
лук репчатый	14	12							
масло растительное	3	3							
Борщ с капустой и картофелем			180	1,3	3,5	8,5	71,1	5,7	№36 детский сад питание
говядина	30	22,5							
вода	201	201							
свекла	36	28,8							
капуста белокочанная или квашеная капуста	18 15,3	14,4 10,8							
картофель	68	54,4							
морковь	9	7,2							
лук репчатый	9	7,2							
томат	2,16	2,16							
масло сливочное	3,6	3,6							
сахар	2,16	2,16							
кислота лимонная	0,18	0,18							
сметана	10	10							
суфле рыбное			80	13,1	9,8	2,2	149,3	0,008	№59 детский сад питание
горбуша потрашенная с головой или минтай	108,8 154,6	72,5 71,4							
соус молочный		27,7							
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 перловой крупой			150	2,7	7,6	25,5	182,2	1,6	№106 сборник Уфа
морковь	101	81							
масло сливочное	9	9							
сахар	3,7	3,7							
крупя перловая	24	24							
хлеб пшеничный			50	3,5	1,5	24,9	131		
чай с лимоном и сахаром			200	0,1	0	13,8	54	1,12	№196 сборник Уфа
чай	0,5	0,5							
вода	200	200							
сахар	15	15							
лимон	8	7							
всего за обед				21,1	26,3	76,4	628,5		

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			200	5,6	6,4	8,2	112			
всего за полдник				9,7	10	29,7	247			
ужин										
каша гречневая молочная вязкая			200	5,8	6,1	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	0,09	0,09	24,8	98,1	1,2	№36 детский сад питание	
яблоки	35,1	30,6								
вода	160	160								
сахар	18	18								
кислота лимонная	0,18	0,18								
пряник			40	1,9	1,1	31,08	70			
всего за ужин				9,5	7,5	101,9	446,6			
соль на весь день		6								
всего за день				57,98	65,14	274,4	1859,6			
день 6										
завтрак										
Плов с изюмом			180	4,23	14,5	47,7	267,2	1,5	№141 детский сад питание	
рис	46,8	46,8								
масло растительное	6	6								
лук	25	21								
морковь	47	38								
изюм	17,5	17								
или курага	17,5	17								
бутерброд с маслом			40	2	8,3	11,9	132		№1 детский сад питание	
хлеб пшеничный или батон	30	30								
масло сливочное 72,5%	10	10								
Чай с сахаром			180	0	0	12,2	46,8		№185 детский сад питание	
чай	0,5	0,5								
вода	180	180								
сахар	13	13								
всего за завтрак				6,23	22,8	71,8	446			

2 завтрак								
сок апельсиновый			200	1,6	0	18	86	
обед								
салат из картофеля с морской капустой и свеклой			80	1	3,6	6,8	62,2	9,8 №32 детский сад питание
картофель	49,6	36						
капуста морская консервированная	25	20						
свекла	13	10						
морковь	6	4,8						
лук репчатый	15	11						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с бобовыми и с гречками			180	6,4	3,2	8,8	137	5,2 №774 детский сад питание
говядина	30	22,5						
вода	180	180						
картофель	68	46						
горох лущеный	14,5	14,4						
лук репчатый	8,6	7,2						
морковь	9	7						
масло сливочное	4	4						
хлеб пшеничный на гречки	50	25						
печень по строгановски			80	13,8	10,6	3,3	193	5,5 №93 детский сад питание
печень говяжья	143	118						
масло растительное	6	6						
соус сметанный								
сметана	10	10						
мука	4	4						
вода	37	37						
томат	3,6	3,6						
сложный гарнир			200	4,1	4,6	22,4	118,6	20,4 №440 детский сад питание
картофельное пюре		100						
картофель	143	100						
молоко	16	16						
масло сливочное	4	4						
капуста тушеная		100						
капуста белокочанная	113	84						
масло сливочное	4	4						
морковь	5,3	4						
лук репчатый	6,6	6						
томат-пюре	8	8						
мука пшеничная	1,2	1,2						
сахар	3	3						
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5	
компот из апельсинов			180	0,36	0,09	15,5	63	10,8 №204 детский сад питание
апельсины	67,5	45						
вода питьевая	126	126						
сахар	13	13						
всего за обед				27,38	22,39	67,4	627,3	
полдник								
ряженка			200	5,7	5	8	96	1,26 №535 детский сад питание
ряженка	200	200						

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				9,2	8,9	34,7	270		
ужин									
вареники ленивые			180	12,6	13,3	17,2	325,8	0,195	№214 детский сад питание
творог	142	140							
мука пшеничная	20	20							
яйцо	9	9							
сахар	9	9							
соль	1,2	1,2							
масло сливочное	5	5							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
чай зеленый с сахаром			200	0	0	13,6	52		№194 детский сад питание
чай	0,2	0,2							
вода	200	200							
сахар	15	15							
всего за ужин				14,3	13,6	41,4	431,3		
всего за день				58,71	67,69	233,3	1860,6		
соль за весь день		6							
день 7									
завтрак									
каша овсяная молочная жидкая			180	7,1	7,2	29,6	225,4	0,48	№183 детский сад питание
крупа овсяная	36	36							
вода	30,4	30,4							
молоко	130	130							
сахар	4,32	4,32							
масло сливочное	4,5	4,5							
Бутерброд с маслом и сыром			55	5,5	6,5	17,2	143,7	0,033	№2 детский сад питание
хлеб пшеничный или батон	40	40							
сыр твердый	12,5	11,7							
масло сливочное	5	5							
чай с молоком и сахаром			200	1,4	1,6	15,8	80	0,26	№195 детский сад питание
чай	0,5	0,5							
сахар	15	15							
молоко	50	50							
всего за завтрак				14	15,3	62,6	449,1		
2 завтрак									
груша			200	0,8	0,6	19	84	10	
обед									
салат из квашеной капусты			100	1,5	2,5	7	75	10,9	№4 детский сад питание
квашеная капуста	117	82							

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							
<i>соус</i>									
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			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
хлеб пшеничный			25	1,7	0,75	12,45	65,5		
Чай с сахаром			180	0	0	12,2	46,8		
чай	0,5	0,5							
вода	180	180							
сахар	13	13							
всего за ужин				10,02	9,55	61,2	409,8		
всего за день				55,13	61,15	244,6	1814,25		
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			200	3,6	3,3	25	144	1,3	№508 детский сад питание
какао	3	3							
молоко	150	150							
вода	60	60							
сахар	15	15							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
Бутерброд с джемом или повидлом			45	1,7	3,6	11,6	108	0	№156 программ а питание
масло сливочное	2	2							
хлеб пшеничный или батон	30	30							
джем или повидло	11	11							
всего за завтрак				10,98	11,16	61,5	414,4		
2 завтрак									
сок абрикосовый			200	1,6	0	18	86		
обед									
салат из моркови с яблоками (сырая морковь до 1 марта)			60	0,54	2,04	5,04	40,2	1,26	№18 программ а питание
морковь	48	39							
яблоки	13,8	12							
сахар	1,2	1,2							
<i>заправка:</i>									
масло растительное	2,4	2,4							
кислота лимонная	0,18	0,18							

суп молочный с крупой			200	3,5	4,4	14,5	131	0,52	№45 детский сад питание
рис	12	12							
или крупа манная	12	12							
или крупа овсяная	12	12							
или крупа ячневая	16	16							
или гречневая крупа	16	16							
или крупа перловая	16	16							
молоко	150	150							
вода	60	60							
масло сливочное	3	3							
сахарный песок	2,4	2,4							
гренки с сыром			40	6,3	9,7	22	168	0,03	№5 детский сад питание
хлеб пшеничный или батон	60	50							
сыр	12	10							
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				11,5	14,4	59,3	399,3		
2 завтрак									
сок апельсиновый			200	1,6	0	18	86		
обед									
салат из кукурузы (консервированной)			60	1,7	3,7	4,8	59,5	5,5	
кукуруза сахарная консервированная	79	56							
сахар	1,2	1,2							
масло растительное	3,6	3,6							
суп полевой			180	7,2	8,6	11,08	106	6,5	№5 детский сад питание
говядина	30	25							
картофель	67	50							
крупа пшеничная	9	9							
лук репчатый	17	14							
морковь	17	14							
сметана	8	8							
рагу овощное с мясом			200	12,3	14,8	14,9	299	9,7	№5 детский сад питание
говядина	114	84							
картофель	97	73							
морковь	41	33							
лук репчатый	24	20							
капуста	101	81							
масло растительное	5,8	5,8							
соус томатный:		53,8							
бульон мясной	48	48							
масло сливочное	2,2	2,2							
мука пшеничная	2,2	2,2							
морковь	4,4	3,4							
лук репчатый	1,2	1							
томат	8	8							
масло сливочное	0,8	0,8							
сахар	0,6	0,6							
хлеб столовый из ржано-пшеничной муки			25	1,72	0,3	10,6	53,5		
кисель из плодов или ягод свежих			180	0,2	0,12	17	106	2,8	№326 детский сад питание

св/мор. Ягода	18,3	18,3							
вода	160	160							
сахар	15	15							
крахмал	9	9							
всего за обед				23,12	27,5	58,3	624		
полдник									
йогурт			150	3,3	3,2	7,5	75		
булочка "Веснушка"			50	3,9	2,7	26,8	149		№259 детский сад питание
мука пшеничная	36	36							
дрожжи сухие	0,25	0,25							
соль иодированная	0,4	0,4							
сахар	3,6	3,6							
масло сливочное	3	3							
яйцо	1,4	1							
изюм	1,8	1,8							
масса полуфабриката		58,5							
всего за полдник				7,2	5,9	34,3	224		
ужин									
вареники ленивые			150	7,5	8,08	14,3	271,5	0,16	№214 детский сад питание
творог	118	116							
мука пшеничная	17	17							
яйцо	7,5	7,5							
сахар	7,5	7,5							
соль	1	1							
масло сливочное	4,1	4,1							
хлеб пшеничный			20	1,3	0,6	9,9	52,4		
чай с молоком и сахаром			200	1,4	1,6	15,8	80	0,26	№195 детский сад питание
чай	0,5	0,5							
сахар	15	15							
молоко	50	50							
сухари сахарные			80	3,5	5,5	52,8	45		
всего за ужин				13,7	15,78	92,8	448,9		
всего за день				57,12	63,58	262,7	1782,2		
среднее за 10 дней				57,19	61,6	262,8	1836,04		

