

Возрастная категория: План меню 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная вязкая</u>	200	6,46	6,26	25,22	183,48	4.10
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вода	36/36	0	0	0	0	
	Молоко	150,66/150,66	4,37	4,82	7,08	90,4	
	<u>Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)</u>	190	3,02	3,31	14,23	97,72	514
	Сахарный песок	9,5/9,5	0	0	9,48	36,01	
	Кофейный напиток	1,9/1,9	0,26	0,27	0,28	4,71	
	Вода	114/114	0	0	0	0	
	Молоко	95/95	2,76	3,04	4,46	57	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
<u>Сыр (порциями) 10 г</u>	10	2,32	2,95	0	36	7	
Сыр "Российский"	10,67/10	2,32	2,95	0	36,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	14,57	12,87	56,35	399,45	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты свежие (яблоко)</u>	200	0,8	0,8	19,6	94	3681
	Яблоки	200/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,8	0,8	19,6	94	
ОБЕД	<u>Икра кабачковая (промышленного производства)</u>	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Икра кабачковая	60/60	0	0	0	0	
	<u>Рассольник ленинградский</u>	200	3,14	3,94	23,48	142,74	76
	Огурец соленый	13,4/12	0,1	0,01	0,2	1,56	
	Лук репчатый	4,8/4	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Крупа перловая	4/4	0,37	0,04	2,68	12,6	
	Картофель	140/120	2,4	0,48	19,56	92,4	
	Морковь	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Сметана	4/4	0,11	0,4	0,16	4,76	
Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97		

	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Пюре картофельное	130	2,87	3,9	19,16	123,66	321
	Картофель	148,2/111,15	2,22	0,44	18,12	85,59	
	Масло сливочное	4,55/4,55	0,06	2,8	0,08	25,75	
	Молоко	20,54/20,54	0,6	0,66	0,97	12,32	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	Гуляш из отварного мяса	70	11,01	10,42	2,72	148,72	277
	Лук репчатый	7,43/6,12	0,09	0,01	0,5	2,51	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,75/1,75	0,19	0,02	1,22	5,84	
	Томатная паста. Консервы	2,62/2,62	0,13	0	0,5	2,68	
	Морковь	8,32/6,57	0,09	0,01	0,45	2,3	
	Говядина бескостная (1 сорта)	76,57/56,43	10,5	9,03	0	123,03	
	Масло сливочное	2,18/2,18	0,03	1,34	0,04	12,36	
	Отвар овощной	0/23,18	0	0	0	0	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	0	0	211
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	19,8/19,8	0	0	0	0	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	21,46	24,2	66,68	569,02	
ПОЛДНИК	Ряженка 140	200	5,8	5	8,2	101,12	401,2
	Простокваша "Мечниковская" 4,0% жирности	211,12/200	5,6	8	8,2	132	
	Ватрушка с творогом	75	11,17	7,42	27,45	219,82	12
	Творог	40,5/40,5	6,76	3,64	0,81	62,9	
	Пшеничная мука, высшего сорта	28,8/28,8	3,11	0,37	20,13	96,19	
	Сахарный песок	2,85/2,85	0	0	2,84	10,8	
	Сахарный песок	2,85/2,85	0	0	2,84	10,8	
	Дрожжи прессованные	1,2/1,2	0,15	0,03	0,1	1,31	
	Яйцо	2,85/2,85	0,36	0,33	0,02	4,47	
	Яйцо	2,85/2,85	0,36	0,33	0,02	4,47	
	Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23	
	Молоко	14,4/14,4	0,42	0,46	0,68	8,64	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	16,97	12,42	35,65	320,94	
УЖИН	Капуста тушеная	150	3,84	4,71	16,24	124,35	336
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,8/1,8	0,19	0,02	1,26	6,01	
	Капуста белокочанная	214,95/171,9	3,09	0,17	8,08	48,13	
	Томатная паста. Консервы	9/9	0,43	0	1,71	9,18	
	Морковь	3,75/3	0,04	0	0,21	1,05	
	Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4,49	17,06	
Масло подсолнечное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46		

	Котлеты рубленые из птицы паровые	80	14,4	9,16	8,34	170,54	306
	Куриный окорочок	101/59	12,57	6,49	0,06	108,91	
	Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Молоко	21/21	0,61	0,67	0,99	12,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,56	1,6	17,34	87,8	506
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко	50/50	1,45	1,6	2,35	30	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,5/0,5	0,1	0	0,02	0,96	
ИТОГО ЗА УЖИН		465	22,57	15,82	58,82	464,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2065	76,37	66,11	237,1	1848,35	
День 2							
	Каша жидкая (геркулесовая)	200	8,74	10,36	31,58	254,88	185,3
	Овсяные хлопья "Геркулес"	30,04/30,04	3,69	1,86	18,56	105,74	
	Сахарный песок	4,88/4,88	0	0	4,87	18,5	
	Масло сливочное	4,88/4,88	0,06	3	0,08	27,62	
	Молоко	171,7/171,7	4,98	5,49	8,07	103,02	
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	190	3,02	3,31	14,23	97,72	514
	Сахарный песок	9,5/9,5	0	0	9,48	36,01	
	Кофейный напиток	1,9/1,9	0,26	0,27	0,28	4,71	
	Вода	114/114	0	0	0	0	
	Молоко	95/95	2,76	3,04	4,46	57	
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	14,61	21,27	62,84	500,85	
ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Мультифрукт)	200	0	0	25,2	100,8	799
	Сок детский Мультифрукт Фрутоняня	200/200	0	0	25,2	100,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0	0	25,2	100,8	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65	12
	Кукуруза, сахарная консервированная	66,45/46,5	1,02	0,19	5,21	26,97	
	Сахарный песок	1/1	0	0	1	3,79	

	<u>Борщ с капустой и картофелем вегетарианский;</u>	200	1,56	4,56	10,66	89,94	НИИ
	Свекла	40/32	0,48	0,03	2,82	13,44	
	Лук репчатый	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48	
	Картофель	25,16/22	0,44	0,09	3,59	16,94	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Сметана	4/4	0,11	0,4	0,16	4,76	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	1600/1600	0	0	0	0	
	<u>Жаркое по-домашнему</u>	190	23,26	5,97	20,67	229,12	276
	Говядина 1 кат.	151,15/111,42	20,72	17,83	0	242,89	
	Лук репчатый	11,23/9,5	0,13	0,02	0,78	3,9	
	Картофель	151,15/113,14	2,26	0,45	18,44	87,12	
	Томатная паста. Консервы	8,65/8,65	0,41	0	1,64	8,82	
	Масло сливочное	5,19/5,19	0,07	3,19	0,09	29,36	
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0,13	0	18,85	71,77	376
	Сахарный песок	12,6/12,6	0	0	12,57	47,75	
	Смесь сухофруктов	18/43,2	0,13	0	6,26	24,02	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	82,5	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	29,69	14,22	70,9	522,98	
ПОЛДНИК	<u>Кефир 140</u>	200	6	2	8	80	401.4
	Кефир	202,22/200	6	2	8	80	
	<u>Крендель</u>	50	4,07	4,25	30,24	173,66	№57
	Пшеничная мука, высшего сорта	30/30	3,24	0,39	20,97	100,2	
	Соль пищевая йодированная	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,66/8,66	0	0	8,65	32,84	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Дрожжи прессованные	0,34/0,34	0,04	0,01	0,03	0,37	
	Яйцо	5,66/3,34	0,42	0,38	0,02	5,24	
	Масло подсолнечное	0,67/0,67	0	0,66	0	5,98	
Молоко	10,66/10,66	0,31	0,34	0,5	6,4		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,07	6,25	38,24	253,66	
УЖИН	<u>Горошница с маслом</u>	150	7,61	3,2	18,3	132,39	№5
	Масло сливочное	3/4,01	0,05	2,46	0,07	22,67	
	Горох	46,99/37,01	7,59	0,74	18,32	110,27	
	<u>Биточки паровые</u>	80	15,64	3,66	8,33	125,89	289
	Филе птицы (полуфабрикат)	80/59	13,92	1,12	0,24	66,67	

	Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Молоко	17/17	0,49	0,54	0,8	10,2	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Чай с лимоном	185	0,11	0,02	9,43	37,92	393
	Вода	140,86/140,86	0	0	0	0	
	Лимон	7,51/6,57	0,06	0,01	0,2	2,23	
	Сахарный песок	9,4/9,4	0	0	9,38	35,62	
	Вода	30,43/30,43	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,56/0,56	0,11	0	0,02	1,08	
ИТОГО ЗА УЖИН		450	26,13	7,23	52,96	378,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005	80,5	48,97	250,14	1756,74	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	27,98	25,92	18,98	419,06	323
	Творог	141,82/138,18	23,08	12,44	2,76	214,59	
	Крупа манная	7,28/7,28	0,75	0,07	5,14	24,24	
	Молоко сгущенное	36,36/36,36	2,55	2,87	3,45	49,09	
	Сметана	5,46/5,46	0,15	0,55	0,21	6,5	
	Сахарный песок	5,46/5,46	0	0	5,45	20,69	
	Масло сливочное	14/14	0,18	8,61	0,24	79,24	
	Яйцо	1,84/1,84	0,23	0,21	0,01	2,89	
	Молоко	36,36/36,36	1,05	1,16	1,71	21,82	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Чай с сахаром	175	0,1	0	9,21	35,96	392,2
	Чай высшего сорта	0,56/0,56	0,11	0	0,02	1,07	
	Сахарный песок	9,21/9,21	0	0	9,19	34,89	
	Вода	29,84/29,84	0	0	0	0	
	Сыр (порциями) 10 г	10	2,32	2,95	0	36	7
Сыр "Российский"	10,67/10	2,32	2,95	0	36,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	33,17	29,22	45,09	573,27	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	3681
	Яблоки	200/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,8	0,8	19,6	94	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,05	5,02	50,91	33
	Свекла	72,96/57	0,86	0,06	5,02	23,94	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,24	4,68	12,56	102,32	67
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	

	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	
	Картофель	62/54	1,08	0,22	8,8	41,58	
	Томатная паста. Консервы	2/2	0,1	0	0,38	2,04	
	Морковь	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Сметана	4/4	0,11	0,4	0,16	4,76	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	160/160	0	0	0	0	
	<u>Рыба тушеная в томате с овощами</u>	80	13,53	4,76	5,45	119,56	17
	Минтай	97,6/80	12,72	0,72	0	57,6	
	Лук репчатый	11,2/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
	Томатная паста. Консервы	8/8	0,38	0	1,52	8,16	
	Морковь	28,8/22,4	0,29	0,02	1,55	7,84	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	22,4/22,4	0	0	0	0	
	<u>Рис отварной</u>	130	3,16	4,65	31,8	181,74	315
	Крупа рисовая	46,41/46,41	3,25	0,46	34,34	154,55	
	Масло сливочное	5,85/5,85	0,08	3,6	0,1	33,11	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	82,5	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	<u>Напиток из плодов шиповника</u>	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Шиповник сухой	18/18	0,61	0,25	8,69	51,12	
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,69	17,99	90,2	616,03	
ПОЛДНИК	<u>Молоко</u>	220	6,38	7,04	10,34	132	401
	Молоко	231/220	6,38	7,04	10,34	132	
	<u>Кондитерское изделие (пряники)</u>	30	1,77	1,41	22,5	109,8	702.1
	Пряники	30/30	1,44	0,84	23,31	100,74	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,15	8,45	32,84	241,8	
УЖИН	<u>Пюре картофельное В-2</u>	170	3,69	1,45	24,96	128,03	321
	Картофель	193,8/145,35	2,91	0,58	23,69	111,92	
	Масло сливочное	3,4/3,4	0,04	2,09	0,06	19,24	
	Молоко	26,86/26,86	0,78	0,86	1,26	16,12	
	<u>Хлеб пшеничный 40 г</u>	40	3,16	0,4	19,32	85,44	1
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	85,44	
	<u>Рыба соленая (порциями)</u>	40	5,43	5,82	0	74,11	8
	Сельдь тихоокеанская	40/38,8	5,43	5,82	0	74,11	
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,12	0,04	19,98	80	392.2
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	
Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87		

	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,63/0,63	0,13	0	0,03	1,21
ИТОГО ЗА УЖИН		450	12,4	7,71	64,26	367,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	78,21	64,17	251,99	1892,68

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "План меню 3-7 лет"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	3,277	3,277
2	Говядина 1 кат.	кг	0,151	0,111
3	Говядина бескостная (1 сорта)	кг	0,077	0,056
4	Горох	кг	0,047	0,037
5	Дрожжи прессованные	г	1,535	1,535
6	Икра кабачковая	кг	0,06	0,06
7	Капуста белокочанная	кг	0,285	0,228
8	Картофель	кг	0,72	0,566
9	Кефир	кг	0,202	0,2
10	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	кг	0,02	0,02
11	Кофейный напиток	г	3,8	3,8
12	Крупа манная	кг	0,027	0,027
13	Крупа перловая	кг	0,004	0,004
14	Крупа рисовая	кг	0,046	0,046
15	Кукуруза, сахарная консервированная	кг	0,066	0,047
16	Куриный окорочок	кг	0,101	0,059
17	Лимон	кг	0,008	0,007
18	Лук репчатый	кг	0,061	0,051
19	Масло подсолнечное	л	0,023	0,023
20	Масло растительное	л	0,002	0,002
21	Масло сливочное	кг	0,065	0,066
22	Минтай	кг	0,098	0,08
23	Молоко	л	0,94	0,929
24	Молоко сгущенное	кг	0,036	0,036
25	Морковь	кг	0,076	0,06
26	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0,03	0,03
27	Огурец соленый	кг	0,013	0,012
28	Отвар овощной	л	0	0,023
29	Простокваша "Мечниковская" 4,0% жирности	л	0,211	0,2
30	Пряники	кг	0,03	0,03
31	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,062	0,062
32	Сахарный песок	кг	0,124	0,124
33	Свекла	кг	0,113	0,089

34	Сельдь тихоокеанская	кг	0,04	0,039
35	Смесь сухофруктов	кг	0,018	0,043
36	Сметана	кг	0,017	0,017
37	Сок детский Мультифрукт Фрутоняня	л	0,2	0,2
38	Соль пищевая йодированная	кг	0	0
39	Сыр "Российский"	кг	0,021	0,02
40	Творог	кг	0,182	0,179
41	Томатная паста. Консервы	кг	0,03	0,03
42	Филе птицы (полуфабрикат)	кг	0,08	0,059
43	Хлеб пшеничный	кг	0,245	0,245
44	Хлеб ржаной	кг	0,15	0,15
45	Чай высшего сорта	кг	0,002	0,002
46	Шиповник сухой	кг	0,018	0,018
47	Яблоки	кг	0,4	0,4
48	Яйцо	шт (яйца)	0,322	0,265

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	200	19,24	22,56	3,64	295	215
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Яйцо	138,38/138,38	17,57	15,91	0,97	217,26	
	Молоко	54,12/54,12	1,57	1,73	2,54	32,47	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,36	3,66	16,28	110,22	395
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	
	Кофейный напиток	3,26/3,26	0,45	0,47	0,49	8,08	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	<u>Сыр (порциями) 10 г</u>	10	2,32	2,95	0	36	7
Сыр "Российский"	10,67/10	2,32	2,95	0	36,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	27,69	29,52	36,82	523,47	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок для детского питания (Мультифрукт)</u>	200	0	0	25,2	100,8	799
	Сок детский Мультифрукт Фрутоняня	200/200	0	0	25,2	100,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0	0	25,2	100,8	
ОБЕД	<u>Суп гороховый со сметаной</u>	200	5,04	4,88	17,34	133,84	81
	Горох, лущеный	16,2/16	3,68	0,26	7,7	47,84	

Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28		
Картофель	63,4/50	1	0,2	8,15	38,5		
Морковь	12,8/10	0,13	0,01	0,69	3,5		
Сметана	4/4	0,11	0,4	0,16	4,76		
Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96		
Вода	140/140	0	0	0	0		
<u>Салат из отварной свеклы с черносливом</u>	60	0,89	3,09	10,52	73,63	28	
Свекла	63/49,2	0,74	0,05	4,33	20,66		
Чернослив (слива сушеная)	5,82/6,6	0,15	0,05	3,8	16,9		
Сахарный песок	2,4/2,4	0	0	2,4	9,1		
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	82,5	700	
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87		
<u>Котлеты рубленые из птицы</u>	70	13,79	3,32	7,45	112,25	305	
Филе птицы (полуфабрикат)	52,5/51,62	12,18	0,98	0,21	58,34		
Хлеб пшеничный	13,12/13,12	1,04	0,13	6,34	28,04		
Масло сливочное	2,62/2,62	0,03	1,61	0,04	14,86		
Вода	0,07/0,07	0	0	0	0		
Молоко	18,38/18,38	0,53	0,59	0,86	11,02		
<u>Макаронные изделия отварные</u>	150	5,76	0,83	31,14	155,1	204	
Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	52,5/52,5	5,93	1,1	36,54	179,55		
<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0,13	0	18,85	71,77	376	
Сахарный песок	12,6/12,6	0	0	12,57	47,75		
Смесь сухофруктов	18/43,2	0,13	0	6,26	24,02		
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	28,91	12,72	102	629,09		
ПОЛДНИК	<u>Напиток из плодов шиповника</u>	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Шиповник сухой	18/18	0,61	0,25	8,69	51,12	
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	<u>Снежок</u>	200	5,8	5	8,4	108	№ 6.4
	Ряженка 2,5% жирности	200/200	5,8	5	8,4	108	
	<u>Булочка "Домашняя" молочная "</u>	60	6,84	5,1	49,97	270,61	97
	Пшеничная мука, высшего сорта	51/51	5,51	0,66	35,65	170,34	
	Сахарный песок	12,5/12,5	0	0	12,47	47,37	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	
	Дрожжи прессованные	2,4/2,4	0,3	0,06	0,2	2,62	
	Яйцо	0,07/0,07	0,01	0,01	0	0,11	
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
Молоко	34/34	0,99	1,09	1,6	20,4		

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	13,25	10,35	77,04	457,61	
УЖИН	Капуста тушеная № 132	210	5,31	5,59	22,66	164,3	132
	Лук репчатый	18,21/15,39	0,22	0,03	1,26	6,31	
	Пшеничная мука, первого сорта	4,2/4,2	0,47	0,06	2,85	13,82	
	Капуста белокочанная	288,39/231	4,16	0,23	10,86	64,68	
	Томатная паста. Консервы	6,99/6,99	0,34	0	1,33	7,13	
	Морковь	14,01/11,19	0,15	0,01	0,77	3,92	
	Сахарный песок	5,61/5,61	0	0	5,6	21,25	
	Масло растительное	5,25/5,25	0	5,24	0	47,2	
	Хлеб пшеничный 40 г	40	3,16	0,4	19,32	85,44	1
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	85,44	
	Чай с молоком	185	1,44	1,48	16,04	81,22	506
	Чай высшего сорта	0,46/0,46	0,09	0	0,02	0,88	
	Сахарный песок	13,88/13,88	0	0	13,85	52,59	
	Вода	142,45/142,45	0	0	0	0	
Молоко	46,25/46,25	1,34	1,48	2,17	27,75		
ИТОГО ЗА УЖИН		435	9,91	7,47	58,02	330,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2230	79,76	60,06	299,08	2041,93	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6,34	6,86	26,48	191,4	5
	Крупа рисовая	10/10	0,7	0,1	7,4	33,3	
	Крупа пшеничная	10/10	1,27	0,11	7,06	32,5	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Вода	35/35	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Какао с молоком	165	3,37	3,5	14,07	100,47	397
	Сахарный песок	9,17/9,17	0	0	9,16	34,77	
	Какао-порошок	1,8/1,8	0,44	0,27	0,18	5,2	
	Вода	73,33/73,33	0	0	0	0	
	Молоко	100,83/100,83	2,92	3,23	4,74	60,5	
	Сыр (порциями) 10 г	10	2,32	2,95	0	36	7
Сыр "Российский"	10,67/10	2,32	2,95	0	36,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	14,8	13,66	57,45	410,12	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	3681
	Яблоки	200/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,8	0,8	19,6	94	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,76	0,11	3,71	22,8	10

Горошек зеленый. Консервы	87,72/57	1,77	0,11	3,7	22,8		
<u>Борщ с капустой и картофелем вегетарианский:</u>	200	1,56	4,56	10,66	89,94	НИИ	
Свекла	40/32	0,48	0,03	2,82	13,44		
Лук репчатый	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28		
Капуста белокочанная	20/16	0,29	0,02	0,75	4,48		
Картофель	25,16/22	0,44	0,09	3,59	16,94		
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5		
Сметана	4/4	0,11	0,4	0,16	4,76		
Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58		
Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96		
Вода	1600/1600	0	0	0	0		
<u>Печень по-строгановски</u>	120	35,23	23,66	15,66	419,09	93	
Пшеничная мука, высшего сорта	5,52/5,52	0,6	0,07	3,86	18,44		
Печень говяжья	226,2/189,24	33,87	7	10,03	240,33		
Томатная паста. Консервы	5,52/5,52	0,26	0	1,05	5,63		
Сметана	18,48/18,48	0,5	1,85	0,72	21,99		
Масло подсолнечное	14,76/14,76	0	14,75	0	132,69		
Вода	55,44/55,44	0	0	0	0		
<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	110	4,82	1,94	21,67	123,62	10	
Масло сливочное	1,1/1,1	0,01	0,68	0,02	6,23		
Крупа гречневая	49,5/38,5	4,85	1,27	21,87	118,58		
Вода	74,8/74,8	0	0	0	0		
<u>Соус сметанный</u>	40	0,6	1,04	2,49	21,92	354	
Соль поваренная пищевая	0,32/0,32	0	0	0	0		
Пшеничная мука, высшего сорта	3/3	0,32	0,04	2,1	10,02		
Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9		
Вода	30/30	0	0	0	0		
<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	82,5	700	
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87		
<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0,13	0	18,85	71,77	376	
Сахарный песок	12,6/12,6	0	0	12,57	47,75		
Смесь сухофруктов	18/43,2	0,13	0	6,26	24,02		
Вода	182,7/182,7	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	47,4	31,91	89,74	831,64		
ПОЛДНИК	<u>Кефир</u>	220	6,38	5,5	8,8	116,6	401
	Кефир 2,5% жирности	226,12/220	6,38	5,5	8,8	116,6	
	<u>Кондитерское изделие (вафли)</u>	30	0,84	0,99	23,19	105	702.4
	Вафли	30/30	0,96	0,84	24,33	102,63	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7,22	6,49	31,99	221,6		
УЖИН	<u>Запеканка морковная</u>	230	6,51	9,13	40,3	271,4	153

	Крупа манная	22,26/22,26	2,29	0,22	15,72	74,14	
	Морковь	302,7/241,87	3,14	0,24	16,69	84,65	
	Сметана	5,93/5,93	0,16	0,59	0,23	7,06	
	Сахарный песок	7,43/7,43	0	0	7,41	28,16	
	Масло сливочное	4,6/4,6	0,06	2,83	0,08	26,04	
	Масло сливочное	7,43/7,43	0,1	4,57	0,13	42,05	
	Яйцо	5,93/5,93	0,75	0,68	0,04	9,32	
	Вода	44,51/44,51	0	0	0	0	
	Соус шоколадный 1046	20	1,12	1,02	5,06	33,23	1
	Молоко сгущенное	9,1/9,1	0,64	0,72	0,86	12,28	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	
	Какао-порошок	2/2	0,49	0,3	0,2	5,78	
	Вода	6/6	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Чай с сахаром	185	0,11	0	7,88	31,01	175
	Чай высшего сорта	0,59/0,59	0,12	0	0,02	1,13	
	Сахарный песок	7,88/7,88	0	0	7,87	29,87	
	Вода	31,54/31,54	0	0	0	0	

ИТОГО ЗА УЖИН

470

10,51

10,5

70,14

417,89

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

2090

80,73

63,36

268,92

1975,25

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	6,68	7,3	26,38	198,12	2
	Пшено	20/20	2,3	0,66	13,3	68,4	
	Сахарный песок	6/6	0	0	5,99	22,74	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,56	1,6	17,34	87,8	506
	Вода	100/100	0	0	0	0	
	Молоко	50/50	1,45	1,6	2,35	30	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,5/0,5	0,1	0	0,02	0,96	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	11,09	16,5	60,75	434,17		
ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Яблоко)	200	1	0	20,2	84,44	799
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	1	0	20,2	84,44		

ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,83	2,81	5,16	49,73	45
	Свекла	15,3/12	0,18	0,01	1,06	5,04	
	Огурец соленый	15/12	0,1	0,01	0,2	1,56	
	Лук репчатый	11,28/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Картофель	21,24/15,6	0,31	0,06	2,54	12,01	
	Морковь	11,34/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Масло подсолнечное	2,7/2,7	0	2,7	0	24,27	
	Суп с рыбными консервами	200	1,98	2,2	15,82	91,3	87
	Крупа рисовая	4/4	0,28	0,04	2,96	13,32	
	Лук репчатый	7,6/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	
	Картофель	90,6/70	1,4	0,28	11,41	53,9	
	Морковь	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Вода	160/160	0	0	0	0	
	Консервы из рыбы	46/46	0	0	0	0	
	Рагу из курицы	230	26,43	9,27	23,07	282,39	НИИ
	Филе птицы (полуфабрикат)	98,58/98,58	23,26	1,87	0,39	111,39	
	Лук репчатый	16,49/13,22	0,19	0,03	1,08	5,42	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,33/1,33	0,14	0,02	0,93	4,46	
	Картофель	146,62/108,1	2,16	0,43	17,62	83,24	
	Томатная паста. Консервы	8,05/8,05	0,39	0	1,53	8,21	
	Морковь	27,21/21,85	0,28	0,02	1,51	7,65	
	Соль пищевая йодированная	0,97/0,97	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	6,9/6,9	0	6,89	0	62,03	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,13	0	18,85	71,77	376
	Сахарный песок	12,6/12,6	0	0	12,57	47,75	
	Смесь сухофруктов	18/43,2	0,13	0	6,26	24,02	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	32,67	14,88	79,6	577,69	
	ПОЛДНИК	Снежок	200	5,8	5	8,4	108
Ряженка 2,5% жирности		200/200	5,8	5	8,4	108	
Ватрушка с творогом		75	11,17	7,42	27,45	219,82	12
Творог		40,5/40,5	6,76	3,64	0,81	62,9	
Пшеничная мука, высшего сорта		28,8/28,8	3,11	0,37	20,13	96,19	
Сахарный песок		2,85/2,85	0	0	2,84	10,8	
Сахарный песок		2,85/2,85	0	0	2,84	10,8	
Дрожжи прессованные		1,2/1,2	0,15	0,03	0,1	1,31	
Яйцо		2,85/2,85	0,36	0,33	0,02	4,47	
Яйцо		2,85/2,85	0,36	0,33	0,02	4,47	
Масло растительное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23		

	Молоко	14,4/14,4	0,42	0,46	0,68	8,64	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	16,97	12,42	35,85	327,82	
УЖИН	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	5,74	5,88	8,54	155,3	93
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Вермишель	16/16	1,66	0,18	0,32	53,92	
	Вода	60/60	0	0	0	0	
	Молоко	140/140	4,06	4,48	6,58	84	
	<u>Хлеб пшеничный 40 г</u>	40	3,16	0,4	19,32	85,44	1
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	85,44	
	<u>Повидло, джем или варенье</u>	10	0,04	0	6,5	20	358.1
	Повидло	10/10	0	0	0	0	
	<u>Чай с лимоном</u>	185	0,11	0,02	9,43	37,92	393
	Вода	140,86/140,86	0	0	0	0	
	Лимон	7,51/6,57	0,06	0,01	0,2	2,23	
	Сахарный песок	9,4/9,4	0	0	9,38	35,62	
	Вода	30,43/30,43	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,56/0,56	0,11	0	0,02	1,08		
ИТОГО ЗА УЖИН		435	9,05	6,3	43,79	298,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2075	70,78	50,1	240,19	1722,78	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "План меню 3-7 лет"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вафли	кг	0,03	0,03
2	Вермишель	кг	0,016	0,016
3	Вода	л	3,627	3,627
4	Горох, лущеный	кг	0,016	0,016
5	Горошек зеленый. Консервы	кг	0,088	0,057
6	Дрожжи прессованные	г	3,6	3,6
7	Какао-порошок	г	3,799	3,799
8	Капуста белокочанная	кг	0,308	0,247
9	Картофель	кг	0,347	0,266
10	Кефир 2,5% жирности	л	0,226	0,22
11	Консервы из рыбы	банки	0,046	0,046
12	Кофейный напиток	г	3,26	3,26
13	Крупа гречневая	кг	0,049	0,038
14	Крупа манная	кг	0,022	0,022
15	Крупа пшеничная	кг	0,01	0,01
16	Крупа рисовая	кг	0,014	0,014

17	Лимон	кг	0,008	0,007
18	Лук репчатый	кг	0,073	0,06
19	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	кг	0,052	0,052
20	Масло подсолнечное	л	0,034	0,034
21	Масло растительное	л	0,01	0,01
22	Масло сливочное	кг	0,047	0,047
23	Молоко	л	0,858	0,858
24	Молоко сгущенное	кг	0,009	0,009
25	Морковь	кг	0,397	0,317
26	Огурец соленый	кг	0,015	0,012
27	Печень говяжья	кг	0,226	0,189
28	Повидло	кг	0,01	0,01
29	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,09	0,09
30	Пшеничная мука, первого сорта	кг	0,004	0,004
31	Пшено	кг	0,02	0,02
32	Ряженка 2,5% жирности	л	0,4	0,4
33	Сахарный песок	кг	0,166	0,166
34	Свекла	кг	0,118	0,093
35	Смесь сухофруктов	кг	0,054	0,13
36	Сметана	кг	0,042	0,042
37	Сок детский Мультифрукт Фрутоняня	л	0,2	0,2
38	Сок яблочный	л	0,2	0,2
39	Соль пищевая йодированная	кг	0,001	0,001
40	Соль поваренная пищевая	кг	0	0
41	Сыр "Российский"	кг	0,021	0,02
42	Творог	кг	0,041	0,041
43	Томатная паста. Консервы	кг	0,021	0,021
44	Филе птицы (полуфабрикат)	кг	0,151	0,15
45	Хлеб пшеничный	кг	0,233	0,233
46	Хлеб ржаной	кг	0,15	0,15
47	Чай высшего сорта	кг	0,002	0,002
48	Чернослив (слива сушеная)	кг	0,006	0,007
49	Шиповник сухой	кг	0,018	0,018
50	Яблоки	кг	0,2	0,2
51	Яйцо	шт (яйца)	3,661	3,661

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							

ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	200	14,7	13,8	33,84	371,14	238
	Крупа манная	9,24/9,24	0,95	0,09	6,52	30,77	
	Морковь	36,92/27,7	0,36	0,03	1,91	9,7	
	Сметана	6,16/6,16	0,17	0,62	0,24	7,33	
	Сахарный песок	21,54/21,54	0	0	21,5	81,64	
	Сухари панировочные	6,16/6,16	0	0	0	0	
	Творог 9%	84,76/83,08	11,63	7,48	2,33	179,45	
	Яйцо	6,16/6,16	0,78	0,71	0,04	9,67	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Молоко	27,7/27,7	0,8	0,89	1,3	16,62	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Сыр (порциями) 10 г	10	2,32	2,95	0	36	7
	Сыр "Российский"	10,67/10	2,32	2,95	0	36,4	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,36	3,66	16,28	110,22	395
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	
Кофейный напиток	3,26/3,26	0,45	0,47	0,49	8,08		
Вода	120/120	0	0	0	0		
Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	23,15	20,76	67,02	599,61	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	3681
	Яблоки	200/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,8	0,8	19,6	94	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Икра кабачковая	60/60	0	0	0	0	
	Суп гороховый со сметаной	200	5,04	4,88	17,34	133,84	81
	Горох, лущеный	16,2/16	3,68	0,26	7,7	47,84	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Картофель	63,4/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Морковь	12,8/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Сметана	4/4	0,11	0,4	0,16	4,76	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	140/140	0	0	0	0	
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,8	181,74	315
	Крупа рисовая	46,41/46,41	3,25	0,46	34,34	154,55	
	Масло сливочное	5,85/5,85	0,08	3,6	0,1	33,11	
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	13,53	4,76	5,45	119,56	17
	Минтай	97,6/80	12,72	0,72	0	57,6	
	Лук репчатый	11,2/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
Томатная паста. Консервы	8/8	0,38	0	1,52	8,16		

	Морковь	28,8/22,4	0,29	0,02	1,55	7,84	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	22,4/22,4	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Шиповник сухой	18/18	0,61	0,25	8,69	51,12	
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,78	20,48	94,58	668,04	
ПОЛДНИК	Ряженка	220	6,38	5,5	9,24	112,44	401.3
	Ряженка 4,0% жирности	226,12/220	6,16	8,8	9,24	147,4	
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,92	29,76	166,8	702.5
	Печенье, сахарное из муки высшего сорта	40/40	3	3,92	29,76	166,8	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,38	9,42	39	279,24	
УЖИН	Капуста тушеная	150	3,84	4,71	16,24	124,35	336
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,8/1,8	0,19	0,02	1,26	6,01	
	Капуста белокочанная	214,95/171,9	3,09	0,17	8,08	48,13	
	Томатная паста. Консервы	9/9	0,43	0	1,71	9,18	
	Морковь	3,75/3	0,04	0	0,21	1,05	
	Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4,49	17,06	
	Масло подсолнечное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Котлеты рубленые из птицы паровые	80	14,4	9,16	8,34	170,54	306
	Куриный окорочок	101/59	12,57	6,49	0,06	108,91	
	Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Молоко	21/21	0,61	0,67	0,99	12,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	19,98	80	392.2
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	
Чай высшего сорта	0,63/0,63	0,13	0	0,03	1,21		
ИТОГО ЗА УЖИН		465	21,13	14,26	61,46	457,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2070	81,24	65,72	281,66	2098,03	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	4,96	5,52	39,9	228,72	415

	Крупа рисовая	42,92/42,92	3	0,43	31,76	142,92	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	4,88/4,88	0,06	3	0,08	27,62	
	Вода	90,74/90,74	0	0	0	0	
	Молоко	65,36/65,36	1,9	2,09	3,07	39,22	
	Какао с молоком	200	3,46	3,58	13,2	98,24	2
	Сахарный песок	8,2/8,2	0	0	8,18	31,08	
	Какао-порошок	2,02/2,02	0,49	0,3	0,21	5,84	
	Вода	108,8/108,8	0	0	0	0	
	Молоко	102,22/102,22	2,96	3,27	4,8	61,33	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	11,27	16,7	70,13	475,21	
ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Яблоко-Персик)	200	0	0	24	96	799
	Сок детский Яблоко и Персик Фрутоняня	200/200	0	0	24	96	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	0	0	24	96	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65	12
	Кукуруза, сахарная консервированная	66,45/46,5	1,02	0,19	5,21	26,97	
	Сахарный песок	1/1	0	0	1	3,79	
	Рассольник ленинградский	200	3,14	3,94	23,48	142,74	76
	Огурец соленый	13,4/12	0,1	0,01	0,2	1,56	
	Лук репчатый	4,8/4	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Крупа перловая	4/4	0,37	0,04	2,68	12,6	
	Картофель	140/120	2,4	0,48	19,56	92,4	
	Морковь	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Сметана	4/4	0,11	0,4	0,16	4,76	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Голубцы ленивые	80	7,68	6,5	11,35	135,05	298
	Крупа рисовая	4,8/11,5	0,81	0,12	8,51	38,31	
	Лук репчатый	8/6,5	0,09	0,01	0,53	2,66	
	Капуста белокочанная	60,5/48	0,86	0,05	2,26	13,44	
	Говядина бескостная (1 сорта)	40,8/30	5,58	4,8	0	65,4	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	
	Яйцо	2,5/2,5	0,32	0,29	0,02	3,92	
	Соус томатный с овощами	30	2,2	3,4	2,79	50,85	349
Лук репчатый	3,57/3	0,04	0,01	0,25	1,23		
Морковь	6,75/5,4	0,07	0,01	0,37	1,89		

	Масло сливочное	0,9/0,9	0,01	0,55	0,02	5,09	
	Лук репчатый	0,92/0,54	0,01	0	0,04	0,22	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,22/1,22	0,13	0,02	0,85	4,06	
	Томатная паста. Консервы	4,05/4,05	0,19	0	0,77	4,13	
	Морковь	2,7/2,43	0,03	0	0,17	0,85	
	Масло сливочное	1,22/1,22	0,02	0,75	0,02	6,88	
	Сахарный песок	0,27/0,27	0	0	0,27	1,02	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,64	3,94	34,53	203,91	165
	Гречневая крупа ядрица	60,37/60,37	7,61	1,99	34,47	185,95	
	Соль пищевая йодированная	0,31/0,31	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,17/3,17	0,04	1,95	0,05	17,95	
	Вода	90,05/90,05	0	0	0	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,13	0	18,85	71,77	376
	Сахарный песок	12,6/12,6	0	0	12,57	47,75	
	Смесь сухофруктов	18/43,2	0,13	0	6,26	24,02	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,53	21,47	111,72	736,47	
ПОЛДНИК	Молоко	200	6,1	6,72	9,86	126	400
	Молоко	210/210	6,09	6,72	9,87	126	
	Крендель	50	4,07	4,25	30,24	173,66	№57
	Пшеничная мука, высшего сорта	30/30	3,24	0,39	20,97	100,2	
	Соль пищевая йодированная	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,66/8,66	0	0	8,65	32,84	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Дрожжи прессованные	0,34/0,34	0,04	0,01	0,03	0,37	
	Яйцо	5,66/3,34	0,42	0,38	0,02	5,24	
	Масло подсолнечное	0,67/0,67	0	0,66	0	5,98	
	Молоко	10,66/10,66	0,31	0,34	0,5	6,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,17	10,97	40,1	299,66	
УЖИН	Пюре картофельное	130	2,87	3,9	19,16	123,66	321
	Картофель	148,2/111,15	2,22	0,44	18,12	85,59	
	Масло сливочное	4,55/4,55	0,06	2,8	0,08	25,75	
	Молоко	20,54/20,54	0,6	0,66	0,97	12,32	
	Биточки рыбные запеченные	80	11,85	3,82	7,77	110,34	255
	Минтай	72/63,6	10,11	0,57	0	45,79	
	Хлеб пшеничный	14/14	1,11	0,14	6,76	29,9	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Молоко	20/20	0,58	0,64	0,94	12	
	Хлеб пшеничный 40 г	40	3,16	0,4	19,32	85,44	1

	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	85,44	
	Чай с молоком	185	1,44	1,48	16,04	81,22	506
	Чай высшего сорта	0,46/0,46	0,09	0	0,02	0,88	
	Сахарный песок	13,88/13,88	0	0	13,85	52,59	
	Вода	142,45/142,45	0	0	0	0	
	Молоко	46,25/46,25	1,34	1,48	2,17	27,75	
ИТОГО ЗА УЖИН		435	19,32	9,6	62,29	400,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2050	66,29	58,74	308,24	2008	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	19,24	22,56	3,64	295	215
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Яйцо	138,38/138,38	17,57	15,91	0,97	217,26	
	Молоко	54,12/54,12	1,57	1,73	2,54	32,47	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	19,98	80	392.2
	Вода	157,9/157,9	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10,52/10,52	0	0	10,5	39,87	
	Вода	34,11/34,11	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,63/0,63	0,13	0	0,03	1,21	
	Сыр (порциями) 10 г	10	2,32	2,95	0	36	7
Сыр "Российский"	10,67/10	2,32	2,95	0	36,4		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	24,45	25,9	40,52	493,25	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	3681
	Яблоки	200/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,8	0,8	19,6	94	
ОБЕД	Огурец соленый	60	0,12	0	0,24	1,98	1002
	Огурец соленый	60/60	0,48	0,06	1,02	7,8	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,22	4,76	13,7	111,64	63
	Свекла	40/32	0,48	0,03	2,82	13,44	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Фасоль, зерно	8/8	1,68	0,16	3,76	23,84	
	Картофель	26,6/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Томатная паста. Консервы	6/6	0,29	0	1,14	6,12	
	Морковь	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Сметана	4,66/4,66	0,13	0,47	0,18	5,55	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	1,2	4,55	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Запеканка картофельная с мясом	170	11,51	11,49	29,55	268,14	291
	Лук репчатый	13,4/11,34	0,16	0,02	0,93	4,65	

	Картофель	230,59/174,64	3,49	0,7	28,47	134,47	
	Говядина	74,19/54,6	10,32	6,77	0	102,11	
	Масло сливочное	2,06/2,06	0,03	1,27	0,03	11,64	
	Масло сливочное	2,06/2,06	0,03	1,27	0,03	11,64	
	Масло сливочное	5,15/5,15	0,07	3,17	0,09	29,15	
	Сухари панировочные	3,09/3,09	0	0	0	0	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,64	1,52	2,19	24,99	350
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,65/1,65	0,18	0,02	1,15	5,51	
	Соль пищевая йодированная	0,24/0,24	0	0	0	0	
	Сахарный песок	0,3/0,3	0	0	0,3	1,14	
	Масло сливочное	1,65/1,65	0,02	1,01	0,03	9,34	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
	Молоко	15/15	0,44	0,48	0,7	9	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	0	0	211
	Кисель (концентрат) на плодовых экстр.	19,8/19,8	0	0	0	0	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,79	18,37	62,38	489,25	
ПОЛДНИК	Кефир	220	6,38	5,5	8,8	116,6	401
	Кефир 2,5% жирности	226,12/220	6,38	5,5	8,8	116,6	
	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105	702.4
	Вафли	30/30	0,96	0,84	24,33	102,63	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,22	6,49	31,99	221,6	
УЖИН	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,17	3,16	24,79	148,19	205
	Масло сливочное	3,42/3,42	0,04	2,1	0,06	19,33	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	47,8/47,8	5,4	1	33,27	163,49	
	Рыба, запеченная с морковью	80	11,13	6,41	2,91	114,87	253
	Лук репчатый	4/4	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Минтай	64/59,2	9,41	0,53	0	42,62	
	Сыр "Российский"	4,3/4	0,93	1,18	0	14,56	
	Морковь	18/18	0,23	0,02	1,24	6,3	
	Масло растительное	2,56/2,56	0	2,56	0	23,01	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,17/1,17	0,13	0,02	0,82	3,91	
	Соль поваренная пищевая	0,21/0,21	0	0	0	0	
	Отвар	13/13	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	13/13	0,35	1,3	0,51	15,47	
	Масло сливочное	1,3/1,3	0,02	0,8	0,02	7,36	

	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Чай с лимоном	185	0,11	0,02	9,43	37,92	393
	Вода	140,86/140,86	0	0	0	0	
	Лимон	7,51/6,57	0,06	0,01	0,2	2,23	
	Сахарный песок	9,4/9,4	0	0	9,38	35,62	
	Вода	30,43/30,43	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,56/0,56	0,11	0	0,02	1,08	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	19,18	9,94	54,03	383,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2025	70,44	61,5	208,52	1681,33	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "План меню 3-7 лет"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вафли	кг	0,03	0,03
2	Вода	л	1,968	1,968
3	Говядина	кг	0,074	0,055
4	Говядина бескостная (1 сорта)	кг	0,041	0,03
5	Горох, лущеный	кг	0,016	0,016
6	Гречневая крупа ядрица	кг	0,06	0,06
7	Дрожжи прессованные	г	0,335	0,335
8	Икра кабачковая	кг	0,06	0,06
9	Какао-порошок	г	2,02	2,02
10	Капуста белокочанная	кг	0,275	0,22
11	Картофель	кг	0,609	0,476
12	Кефир 2,5% жирности	л	0,226	0,22
13	Кисель (концентрат) на фруктовых экстр.	кг	0,02	0,02
14	Кофейный напиток	г	3,26	3,26
15	Крупа манная	кг	0,009	0,009
16	Крупа перловая	кг	0,004	0,004
17	Крупа рисовая	кг	0,094	0,101
18	Кукуруза, сахарная консервированная	кг	0,066	0,047
19	Куриный окорочок	кг	0,101	0,059
20	Лимон	кг	0,008	0,007
21	Лук репчатый	кг	0,072	0,061
22	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	кг	0,048	0,048
23	Масло подсолнечное	л	0,02	0,02
24	Масло растительное	л	0,007	0,007
25	Масло сливочное	кг	0,067	0,067
26	Минтай	кг	0,234	0,203

27	Молоко	л	0,693	0,693
28	Морковь	кг	0,132	0,107
29	Огурец соленый	кг	0,073	0,072
30	Отвар	л	0,013	0,013
31	Печенье, сахарное из муки высшего сорта	кг	0,04	0,04
32	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,036	0,036
33	Ряженка 4,0% жирности	л	0,226	0,22
34	Сахарный песок	кг	0,13	0,13
35	Свекла	кг	0,04	0,032
36	Смесь сухофруктов	кг	0,018	0,043
37	Сметана	кг	0,019	0,019
38	Сметана 10,0% жирности	л	0,013	0,013
39	Сок детский Яблоко и Персик Фрутоняня	л	0,2	0,2
40	Соль пищевая йодированная	кг	0,001	0,001
41	Соль поваренная пищевая	кг	0	0
42	Сухари панировочные	кг	0,009	0,009
43	Сыр "Российский"	кг	0,026	0,024
44	Творог 9%	кг	0,085	0,083
45	Томатная паста. Консервы	кг	0,027	0,027
46	Фасоль, зерно	кг	0,008	0,008
47	Хлеб пшеничный	кг	0,244	0,244
48	Хлеб ржаной	кг	0,15	0,15
49	Чай высшего сорта	кг	0,002	0,002
50	Шиповник сухой	кг	0,018	0,018
51	Яблоки	кг	0,4	0,4
52	Яйцо	шт (яйца)	3,724	3,668

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	<u>Зразы из творога с изюмом со сметанным соусом</u>	200	20,58	16,54	53,44	508,18	241
	Пшеничная мука, высшего сорта	21,54/21,54	2,33	0,28	15,06	71,94	
	Пшеничная мука, высшего сорта	10,76/10,76	1,16	0,14	7,52	35,94	
	Изюм	29,24/21,54	0,62	0,13	14,22	56,89	
	Сметана	3,08/3,08	0,08	0,31	0,12	3,67	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Яйцо	11,7/11,7	1,49	1,35	0,08	18,37	
	Творог 9%	102,92/101,54	14,22	9,14	2,84	219,33	
Сахарный песок	10,76/10,76	0	0	10,74	40,78		

	Пшеничная мука, высшего сорта	3,46/3,46	0,37	0,05	2,42	11,56	
	Соль поваренная пищевая	0,37/0,37	0	0	0	0	
	Вода	34,62/34,62	0	0	0	0	
	Сметана	11,54/11,54	0,31	1,15	0,45	13,73	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,36	3,66	16,28	110,22	395
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	
	Кофейный напиток	3,26/3,26	0,45	0,47	0,49	8,08	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	26,79	27,8	86,75	766,65	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1	0	20,2	84,44	399
	Сок яблочный	200/200	1	0	20,2	84,44	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0	20,2	84,44	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,89	3,09	10,52	73,63	28
	Свекла	63/49,2	0,74	0,05	4,33	20,66	
	Чернослив (слива сушеная)	5,82/6,6	0,15	0,05	3,8	16,9	
	Сахарный песок	2,4/2,4	0	0	2,4	9,1	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,24	4,68	12,56	102,32	67
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	
	Картофель	62/54	1,08	0,22	8,8	41,58	
	Томатная паста. Консервы	2/2	0,1	0	0,38	2,04	
	Морковь	12,6/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Сметана	4/4	0,11	0,4	0,16	4,76	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода	160/160	0	0	0	0	
	Плов из птицы	200	28,26	7,12	35,78	320,92	304
	Филе птицы (полуфабрикат)	106,66/103,8	24,5	1,97	0,42	117,29	
	Крупа рисовая	51,8/43,8	3,07	0,44	32,41	145,85	
	Лук репчатый	12,48/8,58	0,12	0,02	0,7	3,52	
	Томатная паста. Консервы	6,66/6,66	0,32	0	1,27	6,79	
	Морковь	15,24/12,38	0,16	0,01	0,85	4,33	
Масло сливочное	7,62/7,62	0,1	4,69	0,13	43,13		
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398	
Шиповник сухой	18/18	0,61	0,25	8,69	51,12		

	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	700
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	35,3	15,74	94,23	658,37	
ПОЛДНИК	Булочка "Домашняя" молочная "	60	6,84	5,1	49,97	270,61	97
	Пшеничная мука, высшего сорта	51/51	5,51	0,66	35,65	170,34	
	Сахарный песок	12,5/12,5	0	0	12,47	47,37	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	
	Дрожжи прессованные	2,4/2,4	0,3	0,06	0,2	2,62	
	Яйцо	0,07/0,07	0,01	0,01	0	0,11	
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	
	Молоко	34/34	0,99	1,09	1,6	20,4	
	Молоко	200	6,1	6,72	9,86	126	400
Молоко	210/210	6,09	6,72	9,87	126		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	12,94	11,82	59,83	396,61	
УЖИН	Рагу из овощей	160	3,38	7,95	19,44	164,29	137
	Лук репчатый	24,77/20,64	0,29	0,04	1,69	8,46	
	Масло подсолнечное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77	
	Капуста белокочанная	26,48/27,15	0,49	0,03	1,28	7,6	
	Картофель	82,06/65,55	1,31	0,26	10,68	50,48	
	Морковь	46,96/40,77	0,53	0,04	2,81	14,27	
	Масло сливочное	5,17/5,17	0,07	3,18	0,09	29,25	
	Пшеничная мука, высшего сорта	3,48/3,48	0,38	0,05	2,44	11,64	
	Соль поваренная пищевая	0,37/0,37	0	0	0	0	
	Вода	34,84/34,84	0	0	0	0	
	Сметана	11,61/11,61	0,31	1,16	0,45	13,82	
	Оладьи из печени	80	15,13	3,6	19	169,7	284
	Лук репчатый	11,52/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
	Крупа манная	8/8	0,82	0,08	5,65	26,64	
	Пшеничная мука, высшего сорта	12/12	1,3	0,16	8,39	40,08	
	Печень говяжья	80/67	11,99	2,48	3,55	85,09	
	Яйцо	5,6/4	0,51	0,46	0,03	6,28	
	Молоко	12,8/12,8	0,37	0,41	0,6	7,68	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	82,25	701
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	
	Чай с сахаром	175	0,1	0	9,21	35,96	392,2
	Чай высшего сорта	0,56/0,56	0,11	0	0,02	1,07	
	Сахарный песок	9,21/9,21	0	0	9,19	34,89	
Вода	29,84/29,84	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА УЖИН		450	21,38	11,9	64,55	452,2	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2045	97,41	67,26	325,56	2358,27
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	20675	781,73	605,99	2671,4	19383,36
Среднее значение за период	2068	78,17	60,6	267,14	1938,34

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "План меню 3-7 лет"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Вафли	кг	0,06	0,06
2	Вермишель	кг	0,016	0,016
3	Вода	л	9,432	9,432
4	Говядина	кг	0,074	0,055
5	Говядина 1 кат.	кг	0,151	0,111
6	Говядина бескостная (1 сорта)	кг	0,117	0,086
7	Горох	кг	0,047	0,037
8	Горох, лущеный	кг	0,032	0,032
9	Горошек зеленый. Консервы	кг	0,088	0,057
10	Гречневая крупа ядрица	кг	0,06	0,06
11	Дрожжи прессованные	г	7,87	7,87
12	Изюм	кг	0,029	0,022
13	Икра кабачковая	кг	0,12	0,12
14	Какао-порошок	г	5,819	5,819
15	Капуста белокочанная	кг	0,945	0,762
16	Картофель	кг	1,82	1,427
17	Кефир	кг	0,202	0,2
18	Кефир 2,5% жирности	л	0,452	0,44
19	Кисель (концентрат) на фруктовых экстр.	кг	0,04	0,04
20	Консервы из рыбы	банки	0,046	0,046
21	Кофейный напиток	г	13,58	13,58
22	Крупа гречневая	кг	0,049	0,038
23	Крупа манная	кг	0,067	0,067
24	Крупа перловая	кг	0,008	0,008
25	Крупа пшеничная	кг	0,01	0,01
26	Крупа рисовая	кг	0,206	0,205
27	Кукуруза, сахарная консервированная	кг	0,133	0,093
28	Куриный окорочок	кг	0,202	0,118
29	Лимон	кг	0,023	0,02
30	Лук репчатый	кг	0,265	0,219
31	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	кг	0,1	0,1
32	Масло подсолнечное	л	0,086	0,086
33	Масло растительное	л	0,026	0,026

34	Масло сливочное	кг	0,205	0,206
35	Минтай	кг	0,331	0,283
36	Молоко	л	2,848	2,837
37	Молоко сгущенное	кг	0,045	0,045
38	Морковь	кг	0,68	0,547
39	Овсяные хлопья "Геркулес"	кг	0,03	0,03
40	Огурец соленый	кг	0,102	0,096
41	Отвар	л	0,013	0,013
42	Отвар овощной	л	0	0,023
43	Печень говяжья	кг	0,306	0,256
44	Печенье, сахарное из муки высшего сорта	кг	0,04	0,04
45	Повидло	кг	0,01	0,01
46	Простокваша "Мечниковская" 4,0% жирности	л	0,211	0,2
47	Пряники	кг	0,03	0,03
48	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,29	0,29
49	Пшеничная мука, первого сорта	кг	0,004	0,004
50	Пшено	кг	0,02	0,02
51	Ряженка 2,5% жирности	л	0,4	0,4
52	Ряженка 4,0% жирности	л	0,226	0,22
53	Сахарный песок	кг	0,476	0,476
54	Свекла	кг	0,334	0,263
55	Сельдь тихоокеанская	кг	0,04	0,039
56	Смесь сухофруктов	кг	0,09	0,216
57	Сметана	кг	0,109	0,109
58	Сметана 10,0% жирности	л	0,013	0,013
59	Сок детский Мультифрукт Фрутоняня	л	0,4	0,4
60	Сок детский Яблоко и Персик Фрутоняня	л	0,2	0,2
61	Сок яблочный	л	0,4	0,4
62	Соль пищевая йодированная	кг	0,002	0,002
63	Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
64	Сухари панировочные	кг	0,009	0,009
65	Сыр "Российский"	кг	0,068	0,064
66	Творог	кг	0,223	0,219
67	Творог 9%	кг	0,188	0,185
68	Томатная паста. Консервы	кг	0,087	0,087
69	Фасоль, зерно	кг	0,008	0,008
70	Филе птицы (полуфабрикат)	кг	0,338	0,313
71	Хлеб пшеничный	кг	0,792	0,792
72	Хлеб ржаной	кг	0,5	0,5
73	Чай высшего сорта	кг	0,007	0,007
74	Чернослив (слива сушеная)	кг	0,012	0,013
75	Шиповник сухой	кг	0,072	0,072

76	Яблоки	кг	1	1
77	Яйцо	шт (яйца)	8,131	7,978