

сз до 6 лет

ДЕНЬ 1

Завтрак

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Сборник рецептов
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120		22,2	16,2	13,9	290,28	0,1	0,0	0,1	3,1	189,6	27,6	267,6	1,0	СПб.: Речъ, 2008. - 800 с.
	ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	121,2	120	20,0	10,8	2,4	186,96	0,0	0,6	0,1	0,2	196,8	27,6	264,0	0,5	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15,6	15,6	1,6	0,2	10,6		0,0	0,0	0,0	0,2	2,8	2,5	13,4	0,2	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт	3,27	0,5	0,4	0,0	5,39258	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	0,4	6,3	0,1	
	САХАР ПЕСОК	10,8	10,8	0,0	0,0	10,8	43,1136	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,0	6,0	0,0	53,946	0,0	0,0	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100		5,7	18,2	39,5	344,63	0,1	0,0	0,1	1,7	17,4	10,5	57,5	1,0	
	МАСЛО СЛАДО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	20	20	0,1	16,5	0,3	150,18	0,0	0,0	0,1	0,2	2,4	0,1	3,8	0,0	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6,0	2,3	41,1		0,0	0,0	0,0	1,0	15,2	10,4	52,0	1,0	
1							209,36									СПб.: Речъ, 2008. - 800 с.

376	Чай сладкий	180		0,3	0,0	10,0	41,28	0,0	0,1	0,0	0,0	7,7	6,7	12,6	1,3	Дели принт, 2011.- 544с.
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,53	1,53	0,3	0,0	0,2	2,12		0,2			7,6	6,7	12,6	1,3	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162				0									
	САХАР ПЕСОК	9,99	9,99			9,8	39,16					0,1	0,0	0,0	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150,03	150,03				0									
		400		28,2	34,4	63,4	676,2	0,2	0,1	0,3	4,8	214,7	44,9	337,7	3,2	

Обед

95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЛК БУЛБОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5	7,4	9,1	9,0		0,0	6,8	0,2	0,5	30,4	22,8	88,3	1,5	СПб.: Речь, 2008.- 800 с.
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,2	0,8	0,1	147,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	0,5	3,1	0,0	
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,4	0,0	0,9	5,232	0,0	7,2	0,0	0,0	7,7	2,6	5,0	0,1	
	КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	1,1	0,2	6,9	33,5665	0,0	8,0	0,0	0,0	4,0	9,2	23,2	0,4	
	МОРКОВЬ	10,67	8	0,1	0,0	0,7	3,28	0,0	0,4	0,0	0,0	4,1	3,0	4,4	0,1	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0,0	0,8	3,67094	0,0	0,8	0,0	0,0	2,5	1,1	4,6	0,1	
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,3	0,0	0,9	4,928	0,0	1,6	0,0	0,0	1,7	2,4	7,8	0,0	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0,0	3,3	0,1	30,036	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	42,67	32	5,8	5,0	0,0	67,68	0,0	0,0	0,0	0,1	2,9	7,0	60,2	0,9	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155		2,7	3,3	17,5	110,5	0,0	0,0	0,0	0,6	13,8	4,6	22,2	0,6	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	25,6	25,6	2,7	0,3	17,9	84,6592	0,0	0,0	0,0	0,5	4,9	4,1	22,3	0,4	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
203	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,9	43,9	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

Дели
принт,
2011.-
544с.

	МАСЛО СЛАДОКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОПЕНОЕ	3,7	3,7	0,0	3,1	0,1	27,7833	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,7	0,0	
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60		8,5	8,8	5,6	135,075	0,0	0,8	0,0	1,1	10,7	11,0	78,5	1,2	
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	56,025	42	7,6	6,5	0,0	88,83	0,0	0,0	0,0	0,2	3,8	9,2	79,0	1,1	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	8,025	8,025	0,6	0,2	4,1		0,0	0,0	0,0	0,1	1,5	1,0	5,2	0,1	
286	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	12,1	12,2	12,4	21,0014	12,6	12,7	12,8	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,025	0,3	0,0	2,0	9,18883	0,0	2,0	0,0	0,0	6,2	2,8	11,6	0,2	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,025	2,025	0,0	2,0	0,0	18,2068	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
	СОУС СМЕТАННЫЙ №371		33,3				0									
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,025	2,025	0,2	0,0	1,4	6,52658	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,3	1,7	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,425	19,425	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
49	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,75	6,75	0,2	1,0	0,2	10,7055	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	0,7	4,2	0,0	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,225	0,225	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30		0,5	1,8	2,9	29,6	0,0	14,2	0,0	1,0	10,6	5,0	10,1	0,3	Делли принт, 2011.- 544с.
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	9,375	7,5	0,2	0,0	0,4	2,4525	0,0	3,4	0,0	0,0	3,6	1,2	2,3	0,0	
	МОРКОВЬ	6	4,5	0,1	0,0	0,4	1,845	0,0	0,2	0,0	0,0	2,3	1,7	2,5	0,0	
	ЛУК ЗЕЛЕНЬИЙ	3,75	3	0,0	0,0	0,1	0,723	0,0	0,9	0,0	0,0	3,0	0,5	0,8	0,0	
	ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬИЙ СЛАДКИЙ	6	4,5	0,1	0,0	0,3	1,51877	0,0	11,3	0,0	0,0	0,4	0,5	0,7	0,0	
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	9,23	6	0,3	0,0	0,8	4,62	0,0	1,5	0,0	0,0	1,6	2,3	7,3	0,0	

СПб.:
Речь,
2008.-
800 с.

	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,0	0,0	1,5	5,988	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,045	0,045	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,0	1,8	0,0	16,1838	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180		0,0	0,0	21,0		0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,7	0,0	0,0	
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18				83,88									
	САХАР ПЕСОК	21,6	21,6				0									
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18				0									
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189				0									
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПУШЕНИЧНЫЙ ОБОИ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
		685		23,1	23,5	81,3	628,9	0,1	21,8	0,2	3,2	94,6	73,3	293,9	5,9	
Полдник																
442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100		0,3		16,5	67,2	0,0	6,0	0,1	0,0	5,0	12,0	15,0	0,2	
	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	100	0,3	0,0	16,5	67,2	0,0	6,0	0,1	0,0	5,0	12,0	15,0	0,2	
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
	ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
453	ШАНГИ	55		4,2	3,6	26,9	157,034	0,1	1,7	0,0	0,5	11,7	10,5	50,1	0,7	
	ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ СДЮБНОЕ		42,5				0									
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	28,05	28,05	2,9	0,3	19,0	90,4052	0,0	0,0	0,0	0,4	5,0	4,5	24,1	0,3	
	САХАР ПЕСОК	2	2	0,0	0,0	2,0	8,05053	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
СПб.: РечЬ, 2008. - 800 с.																

	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	2,9	2,9	0,0	2,4	0,0	22,0264	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,6	0,0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт	3,02	0,4	0,3	0,0	4,98439	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,4	5,8	0,1
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	1,3	1,3	0,1	0,0	0,9	4,13618	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	1,1	0,0
	КАРТОФЕЛЬ	34,1	22,1	0,6	0,1	3,8	18,6154	0,0	4,4	0,0	0,0	2,2	5,1	12,9	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,18	0,0	0,2	0,0	1,64835	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт	1,19	0,2	0,1	0,0	1,96355	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	2,3	0,0
		255		4,9	4,0	53,2	268,6	0,1	17,7	0,1	1,1	32,7	30,5	76,1	3,1

УЖИН

324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		2,2	4,4	25,5	150,4	0,0	0,0	0,0	0,7	10,0	16,0	49,0	0,4	СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	36	36	4,5	1,2	20,6	111,06	0,2	0,0	0,0	0,3	7,2	72,0	107,3	2,4	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116	116	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,0	0,0	1,5	5,988	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	5	5	0,0	4,1	0,1	37,545	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	1,0	0,0	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	110		13,5	12,8	14,3	226,188	0,1	6,3	0,4	0,3	38,5	34,7	153,7	1,8	
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,7	7,7	0,2	1,2	0,2	12,2122	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	0,8	4,8	0,0	

Дели
принт,
2011.-
544с.

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3375	2,3375	0,2	0,0	1,6		7,53376	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	2,0	0,0	СП6.: Речб, 2008. - 800 с.
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,9625	22,963	0,0	0,0	0,0		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,275	0,275	0,0	0,0	0,0		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	85,525	64,213	15,7	11,9	0,5		171,315	0,0	0,0	0,0	0,3	10,3	11,6	106,5	1,0	
	КАРТОФЕЛЬ	91,1763	59,263	1,6	0,2	10,3		49,7309	0,1	11,9	0,0	0,1	5,9	13,6	34,4	0,5	
	МОРОКОВЬ	32,6288	24,475	0,4	0,0	2,1		10,0348	0,0	1,2	0,0	0,1	12,5	9,3	13,5	0,2	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,775	14,025	0,2	0,0	1,4		6,43562	0,0	1,4	0,0	0,0	4,3	2,0	8,1	0,1	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,3	0,0	9,1		37,56	0,0	1,2	0,0	0,0	22,1	9,4	12,6	1,2	
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,275	1,275	0,2	0,0	0,5		2,88	0,0	0,1	0,0		6,3	5,6	10,5	1,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,0	0,0	0,0		0									
	САХАР ПЕСОК	8,325	8,325	0,0	0,0	8,5		34	0,0	0,0	0,0		0,2	0,0	0,0	0,0	
	ЛИМОН	9,75	5,85	0,1	0,0	0,1		0,68	0,0	2,3	0,0		2,3	0,7	1,3	0,0	
377	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125,025	125,025	0,0	0,0	0,0		0									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		60	4,0	0,5	25,4			0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4		122,325	0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
		470		20,0	17,7	74,3		122,325	0,3	7,5	0,4	1,0	91,6	88,3	310,1	5,7	
2-УЖИН																	
435	КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0		57,8	0,1	2,0	0,0	0,0	252,0	30,0	196,0	0,0	
	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5,0	8,0		100,2	0,1	2,0			252,0	30,0	196,0		
	ПРЯНИКИ	30		1,8	1,4	22,5		109,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	
	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	30	1,8	1,4	22,5		109,6					8,7	6,0	27,0	0,6	
		230		7,8	1,6	30,5		167,4	0,1	2,0	0,0	0,0	260,7	36,0	223,0	0,6	

[illegible]

Казанская школа-интернат №11

**с 3 до 6 лет
ДЕНЬ 2**

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества				Сборник рецепту р
		Брутто , г	Нетто , г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		10,6	17,5	2,0	207,9	0,1	0,0	0,2	3,6	84,0	14,0	182,0	2,0	СПб.: Речб, 2008. - 800 с.	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (шт.)	2 шт	80,5	11,8	9,3	0,6	132,643	0,1	0,0	0,2	0,5	44,3	9,7	154,6	2,0		
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,8	0,8	1,4	15,81	0,0	0,4	0,0	0,1	36,0	4,2	27,0	0,0		
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	5,0	0,0	44,955	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
Завтрак																	

	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	5	5	0,0	4,1	0,1	37,545	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	1,0	0,0	
3	БУТЕРБРОД С БЫРОМ	90		9,8	12,7	29,4	271,058	0,1	0,0	0,1	1,2	230,3	15,0	164,1	0,8	
	СЫР РОССИЙСКИЙ	25	25	6,8	6,7	0,0	87,4113	0,0	0,7	0,1	0,1	260,1	12,5	135,0	0,3	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	5	5	0,0	4,1	0,1	37,545	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	1,0	0,0	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПИШЕН,ММКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	60	60	4,5	1,7	30,8	157,02	0,0	0,0	0,0	0,7	11,4	7,8	39,0	0,7	
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	17,2	102,8	0,0	1,3	0,0	0,0	120,2	14,0	90,0	0,1	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0,0	1,7	8									
	САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,0	0,0	10,8	43,2					0,2			0,0	
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	51,6	0,0	1,3	0,0		120,0	14,0	90,0	0,1	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,0	0,0	0,0	0									
		400		23,5	32,6	48,6	581,76	0,2	1,3	0,3	4,8	434,5	43,0	436,1	2,9	

Обед

99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БЫЛОНЕ	200/5		10,56	9,357	15,569	188,717	0,0993	3,9901	0,18	1,8304	35,15	32,25	114,16	2,2954	
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,15	0,75	0,145	7,93	0,0015	0,025	0,003	0,015	4,5	0,5	3,1	0,005	
	КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	1,1	0,2	6,9	33,5665	0,0	8,0	0,0	0,0	4,0	9,2	23,2	0,4	
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,7	0,3	8,3	50,3129	0,1	0,0	0,0	0,1	14,2	14,1	36,2	1,1	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0,0	0,8	3,67094	0,0	0,8	0,0	0,0	2,5	1,1	4,6	0,1	
	МОПКОВЬ	10,67	8	0,1	0,0	0,7	3,28	0,0	0,4	0,0	0,0	4,1	3,0	4,4	0,1	

СП6.:
Речб,
2008.-
800 с.

СП6.:
Речб,
2008.-
800 с.

СП6.:
Речб,
2008.-
800 с.

[illegible]

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ		1,4	1,4	0,2	0,0	1,0	4,72707	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	1,3	0,0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0,0	2,11459	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,2	2,5	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		0,2	0,2	0,0	0,2	0,0	1,64835	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	255		8,3	4,0	43,7	243,73	0,2	62,0	0,0	0,3	72,7	26,0	95,3	2,1		

УЖИН																
141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		200	2,7	14,0	15,9	200,4	0,1	13,6	0,7	3,8	45,8	32,7	75,5	1,5	СП6.: Речб, 2008.- 800 с.
	КАРТОФЕЛЬ		94,62	61,5	1,7	0,2	10,6	51,6085	0,1	12,3	0,0	0,1	6,2	14,1	35,7	
	МОРКОВЬ		41,07	30,8	0,5	0,0	2,6	12,628	0,0	1,5	0,0	0,1	15,7	11,7	16,9	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		18,5	30,8	0,5	0,0	3,0	14,1331	0,0	3,1	0,0	0,1	9,6	4,3	17,9	
	КАЛУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		49,2	38,5	0,9	0,0	2,2	12,5895	0,0	17,3	0,0	0,0	18,5	6,2	11,9	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		7,7	7,7	0,0	7,7	0,0	69,2307	0,0	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0	
	СОУС СМЕТАННЫЙ №371		58,5				0									
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ		4,6	4,6	0,5	0,1	3,1	14,8258	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8	0,7	4,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		45,7	45,7	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		15,5	15,5	0,5	2,3	0,4	24,583	0,0	0,1	0,0	0,0	14,0	1,6	9,6	
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ		0,03	0,03	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ		0,02	0,02	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		25	2,7	5,8	0,1	63,2143	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	4,5	35,8	0,4	СП6.: Речб, 2008.- 800 с.
	СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ		25,5	2,8	6,0	0,4	66,5931	0,0	0,0	0,0	0,1	8,8	5,0	39,8	0,5	
411	КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ		150	0,1	0,1	19,9	80,9	0,0	2,0	0,0	0,1	5,0	2,0	8,0	0,4	СП6.: 2008.- 800 с.

	КИСЕЛЬ (КОЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0,0	0,0	13,9	55,6													Речб, 2008. - 800 с.
	САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,0	0,0	7,3	29,2													
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0													
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0,0	0,0	0,0	0													
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОФ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	75		5,0	0,7	31,8	152,906	0,1	0,0	0,0	1,7	26,3	35,3	118,5	2,9					
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОФ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	75	75	5,0	0,7	31,8	152,906	0,1	0,0	0,0	1,7	26,3	35,3	118,5	2,9					
		450		10,4	20,5	67,7	497,42	0,2	15,6	0,7	5,6	84,9	74,5	237,8	5,3					
2-УЖИН																				
435	РЯЖЕНКА	200		6,0	2,0	8,4	75,6	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0					
	РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	6,0	2,0	8,4	75,6													
	БАФЛИ	30		0,9	1,0	23,2	105,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5					
	БАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,9	1,0	23,2	105,2													
				6,9	3,0	31,6	180,8	0,0	1,0	0,0	0,0	252,8	31,0	194,8	0,5					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	230		76,9	85,0	289,6	2232	1,1	97,9	1,3	18,0	981,4	339,0	1490,9	20,1					

с3 до 6 лет
ДЕНЬ 3

Завтрак

№ рецен- туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецепту р				
		Брутто , г	Нетто , г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг							
Завтрак																						
184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,4	6,3	26,9	185,9	0,1	1,0	0,0	0,6	118,0	27,0	179,0	1,0	СПб.: Речб, 2008. - 800 с.							
							КРУПА ЯЧНЕВАЯ	33	33	3,2	0,5	22,1	105,534	0,1		0,0	0,0	0,5	26,4	16,5	113,2	0,6
							ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0,0	0,0	0,0	0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
							МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	74	74	2,1	1,9	3,5	38,998	0,0		1,0	0,0	0,3	88,8	10,4	66,6	0,0
							СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
							САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,0	0,0	1,5	5,988	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,0	4,1	0,1	37,545	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	1,0	0,0							
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	100	9,7	7,0	31,0	225,667	0,0	0,0	0,0	0,0	26,7	21,0	114,3	1,3								
							БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,7	30,8	157,02	0,0	0,0		0,0	0,7	11,4	7,8	39,0	0,7
6	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	40	40	4,8	5,4	0,0	67,96	0,0	0,0	0,0	0,2	15,2	8,8	75,2	0,9	СПб.: Речб, 2008. - 800 с.						

378	ЧАЙ С МОЛОКОМ		150		2,4	1,8	12,1		74,2	0,0	0,6	0,0	0,0	119,8	20,2	84,6	1,4	Дели принт, 2011.- 544с.
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ		1,3	1,3	0,3	0,0	0,5		3,2									
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		135	135	0,0	0,0	0,0		0									
	САХАР ПЕСОК		8,3	8,3	0,0	0,0	8,1		32,4									
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ		75	75	2,1	1,8	3,5		38,6									
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		50	50	0,0	0,0	0,0		0									
			405		17,47	15,1	70	485,77	0,0 9	1,6	0,0 4	0, 6	264	68,2	377,9	3,73 3		Обед

76	БОРЩ НА МК БУЛБОНЕ СО СМЕТАНОЙ		200	10	7,3	8,8	10,4		150	0,0	6,7	0,2	0, 4	39,0	24,4	87,1	1,8	СПб.: Речб, 2008.- 800 с.
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		4	4	0,1	0,6	0,1		6,344	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	0,4	2,5	0,0	
	СВЕКЛА		42,67	32	0,6	0,0	3,2		15,488	0,0	3,2	0,0	0,0	11,8	7,0	13,8	0,4	
	КАЛУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		20	16	0,4	0,0	0,9		5,232	0,0	7,2	0,0	0,0	7,7	2,6	5,0	0,1	
	КАРТОФЕЛЬ		24,62	16	0,4	0,1	2,8		13,4266	0,0	3,2	0,0	0,0	1,6	3,7	9,3	0,1	
	МОРКОВЬ		10,67	8	0,2	0,0	1,4		6,7133	0,0	1,6	0,0	0,0	0,8	1,8	4,6	0,1	
	ЛЮК РЕПЧАТЫЙ		9,6	8	0,1	0,0	0,8		3,67094	0,0	0,8	0,0	0,0	2,5	1,1	4,6	0,1	
	ТОМАТНАЯ ПАСТА		2,4	2,4	0,1	0,0	0,5		2,2752	0,0	0,0	1,1	0,0	1,9	0,7	1,6	0,1	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		4	4	0,0	3,3	0,1		30,036	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	
	САХАР ПЕСОК		2,4	2,4	0,0	0,0	2,4		9,5808	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА		0,4	0,4	0,0	0,0	0,0		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		160	160	0,0	0,0	0,0		0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
299	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ		42,67	32	5,8	5,0	0,0		67,68	0,0	0,0	0,0	0,1	2,9	7,0	60,2	0,9	СПб.: Речб, 2008.- 800 с.
	ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)		3,2	2,4	0,0	0,0	0,3		1,56074	0,0	0,8	0,0	0,0	1,4	0,5	1,8	0,0	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		125		10,0	14,8	20,8		256,533	0,2	9,6	0,0	2,9	17,5	35,0	135,5	2,3	

	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,3333	40	7,2	6,2	0,0	84,6	0,0	0,0	0,0	0,2	3,6	8,8	75,2	1,1	2008. - 800 с.
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,0	2,0	0,0	17,982	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
	КАРТОФЕЛЬ	178,458	116	3,2	0,5	20,1	97,3429	0,1	23,2	0,0	0,1	11,6	26,7	67,3	1,0	
	ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	11	9	0,2	0,0	0,9	4,12981	0,0	0,9	0,0	0,0	2,8	1,3	5,2	0,1	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,0	2,0	0,0	17,982	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,0	2,0	0,0	17,982	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
	СУХАРИ ПЛАНКОВЫЕ	3	3	0,4	0,0	1,8	8,76	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	2,5	0,8	0,1	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3	3	0,0	2,5	0,0	22,527	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,6	0,0	
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОПРИСЫМ	60		0,4	0,1	1,4	7,66	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	60	0,4	0,1	1,4	7,66	0,0	3,0	0,0		13,8	8,4	14,4	0,4	
402	КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	150		0,4	0,1	25,9	105,675	0,0	1,5	1,0	0,0	3,4	1,4	3,0	0,1	СПб.: Речб, 2008. - 800 с.
	СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15	15	0,4	0,1	8,4	35,775	0,0	1,5	0,0		3,0	1,4	3,0	0,1	
	САХАР ПЕСОК	18	18	0,0	0,0	17,5	69,9	0,0	0,0	1,0		0,4	0,0	0,0	0,1	
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,0	0,0	0,0	0									
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0,0	0,0	0,0	0									
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ			4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
		605		22,1	24,3	83,9	642,19	0,3	20,8	1,2	3,3	94,7	97,4	334,8	6,9	

Полдник																
442	Молоко кипяченое	200		5,6	5,0	9,5	105,4	0,1	2,6	0,0	1,6	240,0	28,0	180,0	0,1	СПб.: Речб, 2008.- 800 с.
	Молоко кипяченое 2.5 % жирности	200	200	5,6	5,0	9,5	105,4	0,1	2,6	0,0	1,6	240,0	28,0	180,0	0,1	
	ГРУША	100		0,4	0,3	10,3	45,9333	0,0	5,0	0,0	0,3	19,0	12,0	16,0	2,0	
	ГРУША	111,1333	100	0,4	0,3	10,3	45,9333	0,0	5,0	0,0	0,3	19,0	12,0	16,0	2,0	
	ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,1667	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	4,0	18,0	0,4	
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2,0	14,9	83,1667	0,0	0,0	0,0		5,8	4,0	18,0	0,4	
		320		7,5	7,3	34,7	234,5	0,1	7,6	0,0	1,9	264,8	44,0	214,0	2,5	

Ужин																
190	КАША "ДРУЖБА"	150		4,8	7,5	20,8	169,82	0,1	1,6	0,1	0, 2	141, 1	26,4	133,3	0,0	СПб.: Речб, 2008.- 800 с.
	КРУПА РИСОВАЯ	7,8	7,8	0,5	0,1	5,6	25,2938	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	3,9	11,7	0,1	
	ПШЕНО	7,8	7,8	0,9	0,3	5,2	26,9158	0,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,5	18,2	0,2	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,6	18,6	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	116,3	116,3	3,3	2,7	5,5	59,4226	0,0	1,5	0,0	0,5	139,6	16,3	104,7	0,1	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4,7	4,7	0,0	3,9	0,1	35,2923	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,9	0,0	
	САХАР ПЕСОК	4,7	4,7	0,0	0,0	4,7	18,7624	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	СПб.: Речб, 2008.- 800 с.
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60		7,7	5,3	9,0	114,825	0,1	0,0	0,0	2, 1	19,2	26,6	111,2	0,8	
239	РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	79.2	39.6	13.7	0.4	0.0	58.1212	0.0	0.0	0.0	0.1	15.9	21.8	95.3	0.3	СПб.: Речб, 2008.-

	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧКА ВЫСШ. СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,8	10,8	0,8	0,3	5,6	28,2636	0,0	0,0	0,0	0,1	2,1	1,4	7,0	0,1	800 с.
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	СУХАРИ ПЛАНКОВЫЕ	6	6	0,8	0,0	3,6	17,52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	5,0	1,6	0,3	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,0	4,8	0,0	43,1568	0,0	0,0	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,0	0,0	14,6		0,0	344,0	0,0	1,6	160,0	140,0	80,0	1,6	
	Сок фруктовый		200	1,0	0,0	14,6	62,4	0,0	0	0,0	6	0	0	80,0	1,6	
		60		4,0	0,5	25,4	62,4	0,1	344,0	0,0	1,6	160,0	140,0	80,0	1,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						122,325									
		60	60	4,0	0,5	25,4		0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						122,325									
		470		17,5	13,4	69,8	469,37	0,3	345,6	0,1	3,9	341,3	221,1	419,3	4,7	

2-УЖИН

	БИФИДОК	200		6,8	5,0	11,0	116,2	0,5	1,4	0,1	0,0	216,0	32,0	190,0	0,2	
	КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,8	5,0	11,0										
	СУШКИ	10		1,1	0,1	6,8	116,2	0,03	0	0	0	3	4,6	12,1	0,3	
	СУШКИ ПРОСТЫЕ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,5	0,03	0	0	0	3	4,6	12,1	0,3	
		210		7,9	5,1	17,8	148,7	0,5	1,4	0,1	0,0	219,0	36,6	202,1	0,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,5	65,1	276,2	1980	1,3	376,9	1,4	9,7	#### #	467,3	1548, 1	18,3	

с 3 до 6 лет
ДЕНЬ 4

Завтрак

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептов р
		Брутто , г	Нетто , г	Белки , г	Жиры , г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																		
187	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,9	8,8	25,9	202,4	0,1	2,0	0,0	0,2	74,8	36,9	126,0	1,6	СП6.: Речь, 2008.- 800 с.		
	КУКУРУЗА	30	30	2,5	0,4	21,7	100,127	0,0	0,0	0,0	0,2	6,0	10,8	32,7	0,8			
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	54	54	1,5	1,4	2,6	28,458	0,0	0,7	0,0	0,2	64,8	7,6	48,6	0,0			
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	САХАР ПЕСОК	3,6	3,6	0,0	0,0	3,6	14,3712	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0			
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	ЯБЛОКИ	26,4	23,3	0,1	0,1	2,4	10,9425	0,0	38,4	0,0	0,0	3,7	2,1	2,6	0,5			
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0,0	5,0	0,1	45,054	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	1,1	0,0			
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	9,516	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,6	3,7	0,0			
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70		4,26	9,662	29,543	222,168	0,066 7	0	0,067	1,171 4	12,44	7,87 9	42,12 9	0,74			
1	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,25	0,16	75,09	0	0	0,059	0,1	1,2	0,04	1,9	0,02	СП6.: Речь, 2008.- 800 с.		
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,018	0	0	0,72	11,4	7,8	39	0,72			

433	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	180	3,4	2,7	4,6	56,34	0,0	1,2	1,0	0,0	108,0	12,6	81,0	0,1
		3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	
	СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)					9,9								
	САХАР ПЕСОК	90	90	2,5	2,2	4,2	0,0	1,2	1,0		108,0	12,6	81,0	0,1
		99	99	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0		0,0	0,0	0,0	0,0
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА					0								
		18	18	0,0	0,0	17,5			3,0		0,4	0,0	0,0	0,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ					69,84	0,0	0,0						
		400		12,6	21,2	60,0	480,91	0,2	3,2	1,1	1,4	195,2	57,4	249,1
														2,4

СНБ.:
Реш,
2008.-
800 с.

Обед																		
93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200			6,089	4,301	20,73	149,7	0,156	4,5 8	0,13 3	1,031	19,7	52,8	101,9	2,04 8	СТ6.: Речб, 2008.- 800 с.	
			ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	110	82,5	14,9	12,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,4	18,2	155,1	2,2			
			КАРТОФЕЛЬ	77,54	50,4	1,4	0,2	8,7	0,1	10,1	0,0	0,1	5,0	11,6	29,2	0,5		
			КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20	20	2,5	0,7	11,4	0,1	0,0	0,0	0,2	4,0	40,0	59,6	1,3		
			МОРКОВЬ	12,8	9,6	0,2	0,0	0,8	0,0	0,5	0,0	0,0	4,9	3,6	5,3	0,1		
			ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	9,6	0,2	0,0	0,9	0,0	1,0	0,0	0,0	3,0	1,3	5,6	0,1		
			МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0		
			ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150		6,2	4,9	13,1	15,018	0,1	0,0	0,1	15,0	8,4	6,5	22,5		0,4
			ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25,2	5,58	0,4	11,7	72,5	121,3	0,1	0,0	0,0		6,4	6,0	18,4		0,4
			ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,98	0	0,0	0,0	0,0	396,3									
352	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0											
		МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,03	5,03	4,0	0,0	35,8	159,04	0,0	0,0	0,0		0,6	0,0	1,0	0,0		

	МОЛОКО ПЛАСТЕР, 2,5% ЖИРНОСТИ	14,85	0,45	0,4	0,1	5,5	24,16	0,0	0,0	0,0		0,5	0,1	0,4	0,0	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	2,63	2,63	2,1	0,0	18,9		0,0	0,0	0,0		0,3	0,0	0,5	0,0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,63	0,3	0,0	1,7	8,1	84	0,0	0,0	0,0		0,5	0,4	2,3	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	0	0,0	0,0	0,0	47,97									
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,225	0	0,0	0,0	0,0	0									
	КОПЛЕТА МЯСНАЯ	50		8,1	8,9	7,5	142,688	0,0	0,0	0,0	1,4	6,9	12,3	77,0	1,2	
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	49,3125	37	6,7	5,7	0,0	78,255	0,0	0,0	0,0	0,1	3,3	8,1	69,6	1,0	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,6		0,0	0,0	0,0	0,1	1,7	1,2	5,9	0,1	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,0	0,0	0,0	23,553	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0,0	3,0	14,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	4,2	1,4	0,2	
272	МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,0	3,0	0,0	26,973	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	СПб.: Речб, 2008. - 800 с.
	САЛАТ "СВЕКОЛИКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50		0,8	5,0	8,1		0,0	1,8	0,0	2,2	22,8	13,7	26,4	0,8	
	СВЕКЛА	52,6667	39,5	0,7	0,0	4,0	80,6667	0,0	4,0	0,0	0,0	14,6	8,7	17,0	0,6	
	СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАТА)	2,5	4	0,1	0,0	2,7	11,44	0,0	0,2	0,0	0,2	4,6	3,7	7,7	0,5	
	ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ВЗКОМ)	4	4	0,1	0,0	2,8	11,632	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	1,7	5,2	0,1	
50																СПб.: Речб, 2008. - 800 с.

	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	5,0	0,0	44,955	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
411	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ	150		0,0	0,0	21,2		0,0	0,0	1,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18	18	0,0	0,0	13,9	84,6	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	
	САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0,0	0,0	7,3	55,5	0,0	0,0	1,0		0,2	0,0	0,0	0,0	
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,0	0,0	0,0	29,1	0,0	0,0	2,0		0,0	0,0	0,0	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5	142,5	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	3,0		0,0	0,0	0,0	0,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
		660		25,2	23,7	96,0	701,3	0,3	6,3	1,2	19,6	78,9	113, 4	322,6	6,8	

Полдник																
442	СОК ЯБЛОЧНО- ВИШНЕВЫЙ	100		0,7	0,2	11,4		0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	
	СОК ЯБЛОЧНО- ВИШНЕВЫЙ	100	100	0,7	0,2	11,4	50,2	0,0	2,0	0,0		7,0	4,0	7,0	1,4	
	БАНАН	100		1,6	0,6	21,0	95,2429	0,0	6,4	0,0	0,0	5,1	27,0	18,0	0,4	
	БАНАН	142,8571	100	1,6	0,6	21,0	95,2429	0,0	6,4	0,0	0,0	5,1	27,0	18,0	0,4	
	ПРЯНИКИ	50		2,9	2,3	37,5	182,667	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	2,9	2,3	37,5	182,667	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	
		250		5,2	3,1	69,9	328,11	0,0	8,4	0,0	0,0	12,1	31,0	25,0	1,8	

Ужин																
324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		2,2	4,4	25,5	150,4	0,0	0,0	0,0	0,7	10,0	16,0	49,0	0,4	СП6.: РечЬ, 2008. -

	КРУПА ПЕРЛОВАЯ	32	32	2,9	0,4	20,8	98,176	0,0	0,0	0,0	0,4	12,2	12,8	103,4	0,6	800 с
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	119	119	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,0	0,0	1,5	5,988	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,0	4,1	0,1	37,545	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	1,0	0,0	
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	40		5,8	5,8	0,1	75,15	0,0	0,2	0,0	0,2	7,6	5,3	53,7	0,6	СПб.: РечЬ, 2008.- 800 с.
	КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	36,85	27,65	6,7	5,1	0,2	73,7685	0,0	0,0	0,0	0,1	4,4	5,0	45,9	0,4	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт	7,3	1,1	0,8	0,1	12,0285	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,9	14,0	0,2	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №369		10,9				0									
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8,05	8,05	0,2	0,2	0,4	4,24235	0,0	0,1	0,0	0,0	9,7	1,1	7,2	0,0	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,45	1,45	0,0	1,2	0,0	10,8881	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,45	1,45	0,1	0,0	1,0	4,67335	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	1,2	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,65	1,65	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200		0,5	0,1	34,0	138,9	0,0	30,0	0,0	0,1	17,5	6,5	11,5	0,2	
	АПЕЛЬСИН	75	50	0,5	0,1	4,0	18,9	0,0	30,0	0,0		17,0	6,5	11,5	0,2	
399	САХАР ПЕСОК	24	24	0,0	0,0	23,3	93,2	0,0	0,0	0,0		0,5	0,0	0,0	0,1	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0,0	0,0	0,0	0				0,0					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	60		4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3		
	450		12,5	10,8	85,0		486,78	0,1	30,2	0,0	1,0	56,0	56,0	209,0	3,6

2-УЖИН

КАТЫК	200		5,8	6,4	9,4	118,4	0,1	1,6	0,1	0,0	236,0	32,0	192,0	0,2
435	200	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,1	1,6	0,1	0,0	236,0	32,0	192,0	0,2
Коржик молочный	15		0,9	1,7	9,2		0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	3,6	16,2	0,4
483	15	15	0,9	1,7	9,2	55,4625	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	3,6	16,2	0,4
Коржик молочный	215		6,7	8,1	18,6	55,4625	0,1	1,6	0,1	0,0	241,2	35,6	208,2	0,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1975		62,1	66,8	329,5	2167	0,8	49,7	2,4	22,0	583,5	293,4	1013,9	15,1

с3 до 6 лет
ДЕНЬ 5

№ рецен- туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества				Сборник рецепту р
		Брутто , г	Нетто , г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		14,45	23,86	2,727	283,5	0,082	0	0,27 3	4,909	115	19,1	248,2	2,727	СП6.: Речб, 2008.- 800 с.	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,74 шт	109,77	16,032	12,63	0,76885	180,876	0,0768 8	0	0,2746	0,6586 4	60,40 5	13,17 9	210,86 9	2,7456 9		
	МОЛОКО ПАСТЕР, 2,5% ЖИРНОСТИ	40,9091	40,909	1,1536	1,0227	1,935	21,5591	0,0163 6	0,5318 2	0,0082	0,1636 4	49,09 1	5,727 3	36,818 2	0,0245 5		
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,36364	1,3636	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,81818	6,8182	0	6,8114	0	61,3023	0	0	0	3	0	0	0	0		
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,81818	6,8182	0,0341	5,625	0,10909	51,1977	0	0	0,0402	0,0681 8	0,818 2	0,027 3	1,2954 5	0,0136 4		
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90		7,5	5,1	39,0	231,833	0,1	0,0	0,0	1,5	100, 9	11,4	99,4	0,9	СП6.: Речб, 2008.- 800 с.	
	СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,7	2,7	0,0	34,9645	0,0	0,3	0,0	0,0	104,0	5,0	54,0	0,1		
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	80	80	6,0	2,3	41,1	209,36	0,0	0,0	0,0	1,0	15,2	10,4	52,0	1,0		
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	17,2	102,8	0,04	1,3	0,02	0	120,2 2	14	90	0,0933		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8										

	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	3,46667	3,4667	0,0173	2,86	0,05547	26,0312	0	0	0,0205	0,03467	0,416	0,0139	0,65867	0,00693	
259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40		11,85	12,95	2,8	175,15	0,05	0,75	0	1,75	7,95	13,6	102,75	1,5	
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	84,25	63,2	11,376	9,796	0	133,668	0,03792	0	0	0,2528	5,6883	13,905	118,822	1,70649	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0	3,1968	0		0	0	0	1,408	0	0	0	0	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1334	0	0,78434	28,7712	0,004	0,80035	0	0,016	2,4811	1,1205	4,64204	0,06403	
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1248	0	0,4914	2,4648	0,00182	0,052	1,17	0	2,028	0,78	1,768	0,0598	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,4	2,4	0,2472	0,0264	1,6272	7,7352	0,00408	0	0	0,036	0,432	0,384	2,064	0,0288	
	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50		0,5	1	3,75	26	0	2	0	0,6667	20,42	15,17	22	0,4167	
	МОРКОВЬ	50	40	0,65	0,04	3,36	16,4	0,024	2	0	0,16	20,4	15,2	22	0,28	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	0,999	0	8,991	0	0	0	0,44	0	0	0	0	
	САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	0,998	3,992	0	0	0	0	0,02	0	0	0,003	
394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150		0,15	0,15	20,325		0,0089	49,005	0	0,225	5,112	2,673	3,267	0,7074	
	ЯБЛОКИ	33,75	30	0,15	0,15	2,85	83,25	0,0089	49,005	0	0,225	4,752	2,673	3,267	0,6634	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129	129	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,475	69,9	0	0	0	0	0,36	0	0	0,054	
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
		614		25,548	25,802	81,2572	677,7	0,28486	55,155	0,2208	3,09633	68,227	81,75	339,654	6,35353	

Полдник

СПб.: Речб, 2008. - 800 с.

СПб.: Речб, 2008. - 800 с.

260	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,84	3,84	0,1843	0	0,72576	3,64032	0,0026 9	0,0768	1,728	0	2,995 2	1,152	2,6112	0,0883 2	Дели принт, 2011.- 544с.
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,14933	0,1493	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,13333	2,1333	0,2197	0,0235	1,4464	6,87573	0,0036 3	0	0	0,032	0,384	0,341 3	1,8346 7	0,0256	
	САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7904	19,1616	0	0	0	0	0,096	0	0	0,0144	
	СОЛЬ ИДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
411	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02133	0,0213	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ТЕФТЕЛИ РЫБЬИЕ ПЛАВОВЫЕ	60	60	7,125	0,675	5,55	56,775	0,075	0,375	0	0,075	19,05	22,35	97,575	0,45	
	РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	81	40,5	14,038	0,3655	0	59,4421	0,0446 7	0	0,0041	0,1215	16,24 5	22,33 7	97,472 2	0,3249 1	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	9,75	9,75	0,7313	0,2828	5,0115	25,5158	0,0029 3	0	0	0,117	1,852 5	1,267 5	6,3375	0,117	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
411	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,825	8,25	0,1376	0	0,80885	3,78566	0,0041 3	0,8253 6	0	0,0165	2,558 6	1,155 5	4,7871 1	0,0660 3	
	КИСЕЛЬ	200	200	0,1	0,1	27,9	112,9	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0,03	
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74									
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,8	0	0	0		0,2	0	0	0,03	
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0									
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0									
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	

	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	60	60	4,0	0,5	25,4		122,325	0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
		480		15,253	5,8867	69,3283		391,31	0,22567	29,175	0,1173		136,25	81,483	255,308	4,1	
2-УЖИН																	
483	ЙОГУРТ	150		3	2,3	4,5		50,7	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	
	ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	150	150	3	2,3	4,5		50,7	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	
	КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	30		2,138	3,93	10,365		85,38	0,0525	0	0	0	12,75	4,5	30	0,375	
		180		5,1375	6,23	14,865		136,08	0,1525	1,4	0,1	0	252,75	32,5	220	0,375	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1964		74,39	70,661	281,805		2060	0,90461	111,03	0,8689	11,1106	832,16	279,84	1320,53	17,5715	

Казанская школа-интернат №11

с3 до 6 лет
ДЕНЬ 6

№	Наименование	Выход	Химический состав	Энерге-	Витамины	Минеральные вещества	Сборник
---	--------------	-------	-------------------	---------	----------	----------------------	---------

рецеп- туры	блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Тяжелеская ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецептур
Завтрак																
184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	155		6,3	6,7	30,9	209,1	0,2	0,4	0,0	1,1	87,8	37,2	132,8	1,1	СПб.: Речб, 2008.- 800 с.
	ПШЕНО	38	38	4,4	1,3	25,5	131,128	0,2	0,0	0,0	0,1	10,3	31,6	88,6	1,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2,0	1,8	3,4	37,944	0,0	0,9	0,0	0,3	86,4	10,1	64,8	0,0	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,0	0,0	1,5	5,988	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,0	4,1	0,1	37,545	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	1,0	0,0	
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	70		3,6	5,4	33,7	197,699	0,1	0,0	0,0	0,9	13,2	8,7	37,4	0,8	СПб.: Речб, 2008.- 800 с.
	ПОВИДЛО	15	15	0,1	0,0	9,6	38,58	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,1	2,9	0,2	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,0	4,1	0,1	37,545	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	1,0	0,0	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,8	1,5	25,7	130,85	0,0	0,0	0,0	0,6	9,5	6,5	32,5	0,6	
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	16,2	98,8	0,0	1,5	0,0	0,0	128,6	21,5	104,0	1,5	
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0,0	0,7	4	0,0	0,2	0,0		8,4	7,5	14,0	1,4	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,0	0,0	0,0	0									
	САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,0	0,0	10,8	43,2	0,0	0,0	0,0		0,2	0,0	0,0	0,0	
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	51,6	0,0	1,3	0,0		120,0	14,0	90,0	0,1	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0,0	0,0	0,0	0									
		425		13,0	14,5	80,8	505,6	0,3	1,9	0,1	2,0	229,7	67,3	274,2	3,4	

Обед

311	СУП КУРИНЫЙ	210	67	11,7	11,9	0,2	154,814	0,0	0,0	0,2	0,1	18,7	12,7	100,2	1,0	Дели принт, 2011.- 544с.
	КУРЫ ПОТРОШ. 1	89,3	67	16,3	12,4	0,5	178,752	0,0	0,0	0,0	0,3	10,8	12,1	111,1	1,1	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	4	3,4	0,1	0,0	0,3	1,56015	0,0	0,3	0,0	0,0	1,1	0,5	2,0	0,0	
	МОРКОВЬ	4,53	3,4	0,1	0,0	0,3	1,394	0,0	0,2	0,0	0,0	1,7	1,3	1,9	0,0	
	СОЛЬ	1	1	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ЙОДИРОВАННАЯ	140	140	14,4	7,9	0,5	130,751	0,0	0,0	0,0	0,4	17,9	12,9	115,5	7,8	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90,8444	68,133	16,6	12,6	0,5	181,776	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	12,3	113,0	1,1	
	КУРЫ ПОТРОШ. 1	7,46667	7,4667	0,0	7,5	0,0	67,1328	0,0	0,0	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,4	7,4667	0,1	0,0	0,7	3,42621	0,0	0,7	0,0	0,0	2,3	1,0	4,3	0,1	
45	ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	9,95556	7,4667	0,1	0,0	0,6	3,06133	0,0	0,4	0,0	0,0	3,8	2,8	4,1	0,1	СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
	МОРКОВЬ	1,86667	1,8667	0,1	0,0	0,4	1,7696	0,0	0,0	0,8	0,0	1,5	0,6	1,3	0,0	
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	32,6667	32,667	2,3	0,3	23,5	105,931	0,0	0,0	0,0	0,1	2,6	16,3	49,0	0,3	
	КРУПА РИСОВАЯ	60	60	1,0	2,9	5,2	50,9	0,0	9,2	0,0	1,4	36,2	7,9	14,7	0,6	
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	59,18	47,34	1,1	0,0	2,7	15,4802	0,0	21,3	0,0	0,0	22,7	7,6	14,7	0,3	
402	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	7,5	6	0,1	0,0	0,3	1,446	0,0	1,8	0,0	0,0	6,0	1,1	1,6	0,1	Дели принт, 2011.- 544с.
	ЛЮК ЗЕЛЕНЫЙ	0,18	0,18	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	5,82	5,82	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0,0	0,0	3,0	11,976	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	
	САХАР ПЕСОК	3	3	0,0	0,0	0,0	26,973	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	180	180	0,0	0,0	21,0	83,88	0,0	0,0	0,0	8,2	1,7	0,0	0,0	0,0	
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	18	18				0									
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)															

СПб.:
Речь,
2008. -
800 с.

Дели
принт,
2011.-
544с.

СПб.:
Речь,
2008. -
800 с.

САХАР ПЕСОК	21,6	21,6																		
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18								0										
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189								0										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3					
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3						
	650		31,1	23,2	52,3	542,7	0,2	9,2	0,2	1,9	101,9	63,4	325,2	11,7						

ПОЛДНИК

442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	СПб.: Печь, 2008.- 800 с.
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	38,067	0,1	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3	СПб.: Печь, 2008.- 800 с.
	АПЕЛЬСИН	142,8667	0,9	0,2	8,1	38,067	0,1	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3	
444	ОПАДЫ СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90	10	8,1	48,7	253,013	0,1	0,2	0,0	0,0	52,8	12,9	81,9	0,7	СПб.: Печь, 2008.- 800 с.
	МОЛОКО СТУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	15	1,1	1,3	8,3	49,095	0,0	0,2	0,0	42,3	4,5	33,6	0,0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	54,1	54,1	5,6	0,6	38,2	180,424	0,1	0,0	0,0	9,1	8,1	43,6	0,6	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт	2,3	0,3	0,0	3,6133	0,0	0,0	0,0		1,3	0,3	4,7	0,1	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,1	54,1	0,0	0,0	0									
	ДРОЖКИ	1,5	1,5	1,2	0,3	8,7									
	САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0,0	0,0	1,9	7,5848	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,0	0,0	0,0	0											
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4		0,4	0,0	3,5964											
		300		9,6	3,1	67,0	334,4	0,2	62,2	0,0	0,2	93,8	29,9	111,9	2,4			
УЖИН																		
306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170		15,3	19,4	13,1	287,98	0,2	15,5	0,0	3,9	60,8	105,0	354,6	3,7			
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАНАЯ	139,4	110,5	2,5	0,1	6,3	36,1335	0,0	49,7	0,0	0,1	53,0	17,7	34,3	0,7			
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	91,8	68,85	12,4	10,7	0,0	145,618	0,0	0,0	0,0	0,3	6,2	15,1	129,4	1,9			
	КРУПА РИСОВАЯ	9,35	9,265	0,6	0,1	6,7	30,0445	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	4,6	13,9	0,1			
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,4	17	0,3	0,0	1,7	7,80076	0,0	1,7	0,0	0,0	5,3	2,4	9,9	0,1			
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8,5	8,5	0,0	8,5	0,0	76,4235	0,0	0,0	0,0	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0			
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200		0,1	0,1	27,9	112,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0			
411	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,0	0,0	18,5	74											
	САХАР ПЕСОК	10	10	0,0	0,0	9,7	38,8	0,0	0,0	0,0		0,2	0,0	0,0	0,0			
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0											
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,0	0,0	0,0	0											
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80		5,3	0,7	33,9	163,1	0,1	0,0	0,0	1,8	28,0	37,6	126,4	3,1			

СПб.:
Речб,
2008.-
800 с.

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	5,3	0,7	33,9	163,1	0,1	0,0	0,0	1,8	28,0	37,6	126,4	3,1	
	450		20,7	20,2	74,9	564,0	0,3	15,5	0,0	5,8	89,0	142,6	481,0	6,8	

2-УЖИН

435	КЕФИР	200		6,0	0,2	8,0	57,8	0,1	2,0	0,0	0,0	252,0	30,0	196,0	0,0
	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	6,0	0,2	8,0	57,8								
	ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	3,0	22,3	124,88	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	6,0	21,6	1,0
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	3,0	22,3	124,88	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	6,0	21,6	1,0
		230		8,3	3,2	30,3	182,7	0,1	2,0	0,0	0,0	261,6	36,0	217,6	1,0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2055		82,7	64,2	305,3	2129	1,0	90,7	0,3	9,9	776,0	339,2	1409,9	25,3

с3 до 6 лет
ДЕНЬ 7

№ рецен- туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества				Сборник рецепту р
		Брутто , г	Нетто , г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130		18,1	15,4	19,2	291,8	0	0,2	0,1	1,7	141,3	23,6	192	0,8	Дели принт, 2011.- 544с.	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,997	0	26,973	0	0	0	1,32	0	0	0	0		
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,309	0,033	2,034	9,669	0,0051	0	0	0,045	0,54	0,48	2,58	0,036		
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,0167	0	0,09804	0,45887	0,0005	0,1000 4	0	0,002	0,310 1	0,140 1	0,58026	0,008		
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	92	92	15,364	8,28	1,84	143,336	0,0368	0,46	0,046	0,184	150,8 8	21,16	202,4	0,368		
	КРУПА МАЛЫННАЯ	6	6	0,618	0,06	4,074	19,308	0,0084	0	0	0,09	1,2	1,08	5,1	0,06		
	САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,984	31,936	0	0	0	0	0,16	0	0	0,024		
	327	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт	4	0,5842	0,4602	0,02802	6,59093	0,0028	0	0,01	0,024	2,201 1	0,480 2	7,68384		0,1000 5
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ		4	4	0,02	3,3	0,064	30,036	0	0	0,023 6	0,04	0,48	0,016	0,76	0,008		
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ		4	4	0,52	0	2,4	11,68	0,012	0	0	0	2,36	3,32	1,08	0,18		
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ		4	4	0,12	0,6	0,116	6,344	0,0012	0,02	0,002 4	0,012	3,6	0,4	2,48	0,004		
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327		20		0,4	1	2,7	20,8	0	0	0	0	11	1,3	8,1	0		
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2115	0,1875	0,35475	3,9525	0,003	0,0975	0,001 5	0,03	9	1,05	6,75	0,0045	Дели принт, 2011.- 544с.	

	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	0,7	0,7	0,0035	0,5775	0,0112	5,2563	0	0	0,0041	0,007	0,084	0,0028	0,133	0,0014	СПб.: Печб, 2008.- 800 с.
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,7	0,7	0,0721	0,0077	0,4746	2,2561	0,00119	0	0	0,0105	0,126	0,112	0,602	0,0084	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,1976	4,7904	0	0	0	0	0,024	0	0	0,0036	
	ВАНИЛИН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	СПб.: Печб, 2008.- 800 с.
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60		3,557	9,382	24,644	198,11	0,0556	0	0,067	1	10,57	6,573	35,433	0,62	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	10	10	0,05	8,25	0,16	75,09	0	0	0,059	0,1	1,2	0,04	1,9	0,02	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,015	0	0	0,6	9,5	6,5	32,5	0,6	
376	Чай сладкий	200		0,3	0	10,3	42,3	0,00105	0,15	0	0	7,625	6,6	12,36	1,26	СПб.: Печб, 2008.- 800 с.
	Чай черный байховый	1,5	1,5	0,3	0	0,6	3,6	0,0011	0,15	0		7,425	6,6	12,36	1,23	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0									
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	0	0	0		0,2	0	0	0,03	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0									
		410		22,357	25,782	56,8442	548,84	0,05661	0,35	0,1667	2,7	170,49	38,073	247,893	2,68	

[illegible]

	МОСКОВЬ	10,67	8	0,13	0,008	0,672	3,28	0,0048	8	0,4	0	0,032	4,08	3,04	4,4	0,056	Делит принт, 2011.- 544с.
	ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0,048	0,0144	0,30974	1,56074	0,00192	0,8404 2	0	0,0432	1,368 7	0,528 3	1,75288	0,0168 1		
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1334	0	0,78434	3,67094	0,004	0,8003 5	0	0,016	2,481 1	1,120 5	4,64204	0,0640 3		
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0,02	3,3	0,064	30,036	0	0	0,023 6	0,04	0,48	0,016	0,76	0,008		
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
203	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	42,67	32	5,76	4,96	0	67,68	0,0192	0	0	0,128	2,880 1	7,040 4	60,163	0,8640 4	Делит принт, 2011.- 544с.	
	РОЖКИ С МАСЛОМ	100	1,806	2,129	11,677	73,806	0	0	0	0,4516	9,29	3,097	14,774	0,3871			
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	17,0968	17,097	1,7781	0,1881	11,9335	56,539	0,02906	0	0	0,3077 4	3,248 4	2,735 5	14,8742	0,2735 5		
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,48387	1,4839	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,2903	29,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
68	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,45161	2,4516	0,0123	2,0226	0,03923	18,4092	0	0	0,014 5	0,0245 2	0,294 2	0,009 8	0,46581	0,0049	Делит принт, 2011.- 544с.	
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	40	8,65	7,4	0,35	102	0,05	0,15	0	0,3	6,15	8,85	75,15	1,1			
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	60,8	45,6	8,208	7,068	0	96,444	0,02736	0	0	0,1824	4,104 2	10,03 3	85,7323	1,2312 6		
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,0667	0	0,39217	1,83547	0,002	0,4001 8	0	0,008	1,240 5	0,560 2	2,32102	0,0320 1		
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
30	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	#ЗНАЧ!	2,6	0,3797	0,2991	0,01821	4,28411	0,00182	0	0,006 5	0,0156	1,430 7	0,312 2	4,9945	0,0650 3	Делит принт, 2011.- 544с.	
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,75	5,083	3,8333	64,917	0	3,4167	0	2,25	12,42	10,33	23	0,4167			
	КАРТОФЕЛЬ	19,2333	12,5	0,3473	0,05	2,16263	10,4895	0,015	2,5002	0	0,0125	1,250 1	2,875 2	7,25058	0,1125 1		
	МОРКОВЬ	14,6667	11	0,1788	0,011	0,924	4,51	0,0066	0,55	0	0,044	5,61	4,18	6,05	0,077		
	ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	10,5	8,5	0,068	0,0085	0,1955	1,1305	0,0017	0,425	0	0	1,955	1,19	2,04	0,051		
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,5	0,1417	0	0,83337	3,90038	0,00425	0,8503	0	0,017	2,636	1,190	4,93217	0,0680		

	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	8,5	5,5	0,275	0,011	0,759	4,235	0,0187	1,375	0	0,011	1,43	2,09	6,71	0,0385	СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,995	0	44,955	0	0	0	2,2	0	0	0	0	
	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180		0,72	0	28,8	118,26	0	0,18	0,09	0	27,63	14,76	18,27	0,45	
430	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,86	13,86	0,72	0	6,39	118,26	0	0	0	0	0	0	0	0	
	КУРАГА	22,5	22,5	0	0	22,41	0	0	0,18	0,09	0	27,63	14,76	18,27	0,45	
	САХАР ПЕСОК	180	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80		5,3	0,7	33,9	163,2	0,144	0	0	1,8	28	37,6	126,4	3,12	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,144	0	0		28	37,6	126,4	3,12	
		655		45,056	34,92	85,8608	785,881	0,194	13,646 7	0,29	5,4451 9	126,7 2	106,1 1	465,66 8	9,113	

ПОЛДНИК

442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,7	0,2	11,4	51	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6	
	Сок фруктовый	100	100	0,7	0,2	11,4	51	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6	
	ГРУША	120		0,48	0,32	10,908	48,468	0	3	0	0	11,4	7,2	9,6	1,2	
	ГРУША	122,68	120	0,48	0,32	10,908	48,468	0	3	0	0	11,4	7,2	9,6	1,2	
	ВАФЛИ	30		0,848	0,998	23,198	105,2	0	0	0	0	3,6	2,25	8,1	0,375	
	ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8475	0,9975	23,1975	105,203	0	0	0	0	3,6	2,25	8,1	0,375	
		250		2,0275	1,5175	45,5055	203,79	0	17,8	0	0	49	21,45	53,7	2,175	

УЖИН

309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,4	19,7	15,7	302,2	0,2	7,9	0,3	3	27,1	34,7	166,4	2,1	СПб.: Речь,
	КУРЫ ПОПРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	100,1	75,1	18,315	13,887	0,52833	200,362	0,05283	0	0,052 8	0,3755	12,07 6	13,58 6	124,535	1,2076 1

ПОМ БАБА	20		1,65	1,3	11,5	63,95	0	0	0	0,3	3,7	2,4	13,1	0,15	
	220		7,65	3,3	19,9	139,9	0,04	1	0	0,3	251,7	30,4	197,1	0,15	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1987		98,191	85,919	269,41	2243	0,6346 1	41,996 7	0,756 7	11,445 2	677,7 1	279,0 3	1271,2 6	20,738	

Казанская школа-интернат №11

с3 до 6 лет

ДЕНЬ 8

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептур
		Брутто , г	Нетто , г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																		
214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110		10,6	17,5	2,0	208,0	0,1	0,0	0,2	3,6	84,0	14,0	182,0	2,0	СПб.: Речб, 2008. - 800 с.		
	ЯИЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2 шт	80,5	11,8	9,3	0,6	132,6	0,1	0,0	0,2	0,5	44,3	9,7	154,6	2,0			
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	30	30	0,8	0,8	1,4	15,8	0,0	0,4	0,0	0,1	36,0	4,2	27,0	0,0			
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,0	5,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0			
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,0	4,1	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	1,0	0,0			
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90		7,5	5,1	39,0	247,6	0,1	0,0	0,0	1,5	100,9	11,4	99,4	0,9	СПб.: Речб, 2008. - 800 с.		
	Сыр РОССИЙСКИЙ	10	10	2,7	2,7	0,0	35,0	0,0	0,3	0,0	0,0	104,0	5,0	54,0	0,1			
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	80	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,0	0,0	0,0	1,0	15,2	10,4	52,0	1,0			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	120,2	14,0	90,0	0,1			
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0,0	1,7	8,1									СПб.: Речб, 2008. - 800 с.		
	САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,0	0,0	10,8	43,0	0,0	0,0	0,0		0,2	0,0	0,0	0,0			
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4	0,0	1,3	0,0		120,0	14,0	90,0	0,1			
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,0	0,0	0,0	0,0											

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫШ.СОРТ	2,4	2,4	0,2	0,0	1,6	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	2,1	0,0
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360		20												
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,0	2,4	0,0	21,6	0,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫШ.СОРТ	2,4	2,4	0,2	0,0	1,6	7,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	2,1	0,0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,93333	0,8	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,5	0,0
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,00667	0,0067	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,02667	0,0267	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		1,1	3,0	5,4	53,2	0,0	3,6	0,0	1,6	15,3	12,0	27,1	0,6
	КАРТОФЕЛЬ	36,92	24	0,7	0,1	4,2	20,1	0,0	4,8	0,0	0,0	2,4	5,5	13,9	0,2
	МОРОКОВЬ	12	9	0,1	0,0	0,8	3,7	0,0	0,5	0,0	0,0	4,6	3,4	5,0	0,1
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	13,85	9	0,5	0,0	1,2	6,9	0,0	2,3	0,0	0,0	2,3	3,4	11,0	0,1
	ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7,5	6	0,1	0,0	0,3	1,4	0,0	1,8	0,0	0,0	6,0	1,1	1,6	0,1
402	ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	10,32	9,6	0,1	0,0	0,3	1,7	0,0	1,0	0,0	0,0	2,2	1,3	4,0	0,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,0	3,0	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	150		0,4	0,1	25,9	107,0	0,0	1,5	1,0	0,0	3,4	1,4	3,0	0,1
	СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15	15	0,4	0,1	8,4	37,3	0,0	1,5	0,0		3,0	1,4	3,0	0,1
	САХАР ПЕСОК	18	18	0,0	0,0	17,5	69,7	0,0	0,0	1,0		0,4	0,0	0,0	0,1
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,15	0,15	0,0	0,0	0,0	0,0								
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	157,5	157,5	0,0	0,0	0,0	0,0								
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3
							122,325								

Дели принт,
2011.-544с

СПб.: Речъ,
2008. - 800 с.

	460	18,8	25,3	62,1	551,53	0,3	6,5	0,1	0,4	210,6	88,7	355,8	5,9
--	-----	------	------	------	--------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

2-УЖИН															
	БИФИДОК	200		6,8	5,0	11,0	122,0	0,5	1,4	0,1	0,0	216,0	32,0	190,0	0,2
	КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,8	5,0	11,0	122,0								
483	КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	15		0,9	1,7	9,2	55,8	0,0	0,0	0,0	0,1	3,4	1,2	8,0	0,1
		215		7,7	6,7	20,2	171,48	0,5	1,4	0,1	0,1	219,4	33,2	198,0	0,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1935		80,4	82,1	304,4	2269	1,6	32,3	1,6	10,4	845,2	331,1	1380,7	18,2

Казанская школа-интернат №11

с3 до 6 лет

ДЕНЬ 9

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				Сборник рецептов
		Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		

Завтрак

219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	110		20,4	14,9	12,8	266,9	0,1	0,0	0,1	2,9	173,8	25,3	245,3	0,9	СПб.: РечЬ, 2008. - 800 с.
	ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	111,1	110	18,4	9,9	2,2	171,4	0,0	0,6	0,1	0,2	180,4	25,3	242,0	0,4	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,3	14,3	1,5	0,2	9,7	46,1	0,0	0,0	0,0	0,2	2,6	2,3	12,3	0,2	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,075 шт	3	0,4	0,3	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,4	5,8	0,1	
	САХАР ПЕСОК	9,9	9,9	0,0	0,0	9,9	39,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,5	5,5	0,0	5,5	0,0	49,5	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100		5,7	18,2	39,5	345,9	0,1	0,0	0,1	1,7	17,4	10,5	57,5	1,0	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	20	20	0,1	16,5	0,3	150,2	0,0	0,0	0,1	0,2	2,4	0,1	3,8	0,0	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОУПРЯИЕНТАМИ	80	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,0	0,0	0,0	1,0	15,2	10,4	52,0	1,0	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210		0,4		11,7	49,7	0,0	3,3	0,0	0,0	11,8	8,4	15,7	1,5	
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0,0	0,7	4,1	0,0	0,2	0,0		8,4	7,5	14,0	1,4	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0									
	САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,0	0,0	10,8	43,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ЛИМОН	13	7,8	0,1	0,0	0,2	2,6	0,0	3,1	0,0		3,1	0,9	1,7	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	167	0,0	0,0	0,0	0,0									
		420		26,5	33,1	64,0	659,1	0,2	3,3	0,2	4,5	202,9	44,2	318,5	3,4	

Обед

76	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	210		7,3	8,8	10,4	152,7	0,0	6,7	0,2	0,4	39,0	24,4	87,1	1,8	СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	0,4	2,5	0,0	
	СВЕКЛА	42,67	32	0,6	0,0	3,2	15,5	0,0	3,2	0,0	0,0	11,8	7,0	13,8	0,4	
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,4	0,0	0,9	5,2	0,0	7,2	0,0	0,0	7,7	2,6	5,0	0,1	
	КАРТОФЕЛЬ	24,62	16	0,4	0,1	2,8	13,4	0,0	3,2	0,0	0,0	1,6	3,7	9,3	0,1	
	МОРКОВЬ	10,67	8	0,2	0,0	1,4	6,7	0,0	1,6	0,0	0,0	0,8	1,8	4,6	0,1	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0,0	0,8	3,7	0,0	0,8	0,0	0,0	2,5	1,1	4,6	0,1	
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0,0	0,5	2,3	0,0	0,0	1,1	0,0	1,9	0,7	1,6	0,1	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0,0	3,3	0,1	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,8	0,0	
	САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,0	0,0	2,4	9,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	42,67	32	5,8	5,0	0,0	67,7	0,0	0,0	0,0	0,1	2,9	7,0	60,2	0,9	
133	ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,2	2,4	0,0	0,0	0,3	1,6	0,0	0,8	0,0	0,0	1,4	0,5	1,8	0,0	СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150		15,5	22,3	28,4	376,1	0,2	14,4	0,3	6,8	37,2	52,9	192,7	3,1	
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	81	60,8	10,9	9,4	0,0	128,6	0,0	0,0	0,0	0,2	5,5	13,4	114,3	1,6	
	КАРТОФЕЛЬ	204	153	4,3	0,6	26,5	128,4	0,2	30,6	0,0	0,2	15,3	35,2	88,7	1,4	
	МОРКОВЬ	23,4	18	0,3	0,0	1,5	7,4	0,0	0,9	0,0	0,1	9,2	6,8	9,9	0,1	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	34,2	28,8	0,5	0,0	2,8	13,2	0,0	2,9	0,0	0,1	8,9	4,0	16,7	0,2	
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0,0	0,7	3,4	0,0	0,1	1,6	0,0	2,8	1,1	2,4	0,1	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			0,0	12,4	0,0	129,5	0,0	0,0	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4													
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	54	1,7	3,0	3,6	48,6	0,1	2,7	0,0	2,0	11,7	11,3	32,4	0,4	
			54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

ДелЛи
принт,

411	ГОРЮШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	87,69	57	2,9	0,1	7,9	43,9	0,2	14,3	0,0	0,1	14,8	21,7	69,5	0,4	2011.- 544с. Дели нпрнт, 2011.- 544с.
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0,0	3,0	0,0	27,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,75	0,6	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2	0,0	0,0	0,3	0,1	0,4	0,0	
	КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	180		0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	
	КИСЕЛЬ (КОМПЛЕКТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0,0	0,0	16,7	66,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	САХАР ПЕСОК	9	9	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	Дели нпрнт, 2011.- 544с.
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	25,4	122,3	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОБ. МИКРОУПТРЕИТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,3	0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
		660		28,4	34,6	93,2	798,1	0,5	23,8	0,5	9,2	109,1	116,8	407,0	7,7	

[illegible]

	ДРОЖЖИ	0,96	0,96	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,36	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0,0	1,1	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ФАРШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		36																	
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,64	45,1	1,0	0,0	2,6	14,8	0,0	20,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,56	2,56	0,0	2,1	0,0	19,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт	4	0,6	0,5	0,0	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,12	1,12	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,48	0,48	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,48	0,48	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,32	0,32	0,0	0,3	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт	1,6	0,2	0,2	0,0	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		280		4,4	3,6	47,7	240,9	0,1	20,0	0,0	1,6	40,2	27,2	61,2	3,2					

УЖИН																
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155		2,7	3,3	17,5	110,8	0,0	0,0	0,0	0,6	13,8	4,6	22,2	0,6	ДелИ принт, 2011.- 544с.
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	25,6	25,6	2,7	0,3	17,9	84,7	0,0	0,0	0,0	0,5	4,9	4,1	22,3	0,4	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,9	43,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0,0	3,1	0,1	27,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,7	0,0	
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	40		8,4	8,7	6,7	138,2	0,1	0,4	0,1	0,2	19,5	12,2	83,7	1,0	ДелИ принт, 2011.-
	КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	52,665	39,5	9,6	7,3	0,3	105,4	0,0	0,0	0,0	0,2	6,4	7,1	65,5	0,6	

	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	7,5	7,5	0,6	0,2	3,9	19,6	0,0	0,0	0,0	0,1	1,4	1,0	4,9	0,1	544с
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	10,5	10,5	0,3	0,3	0,5	5,5	0,0	0,1	0,0	0,0	12,6	1,5	9,5	0,0	
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0,0	2,4	11,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	3,3	1,1	0,2	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,5	1,5	0,0	1,2	0,0	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60		4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
429	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200						0,0	0,4	0,0	0,0	19,8	17,6	33,0	3,3	Делли принт, 2011.- 544с
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	4	4	0,8	0,0			0,0	0,4	0,0		19,8	17,6	33,0	3,3	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	216	216	0,0	0,0	0,0	0,0									
		455		15,1	12,5	49,6	371,3	0,2	0,8	0,1	0,8	74,1	62,6	233,7	7,2	

2-УЖИН

435	КАТЫК	200		5,8	6,4	8,2	113,6	0,1	1,6	0,1	0,0	236,0	32,0	192,0	0,2	
		200	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,1	1,6	0,1	0,0	236,0	32,0	192,0	0,2	
	ПРЯНИКИ	15		0,9	0,7	11,3	54,8	0,1	0,0	0,0	0,0	4,5	6,9	18,2	0,5	
	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	15	15	0,9	0,7	11,3	54,8	0,1	0,0	0,0	0,0	4,5	6,9	18,2	0,5	
		215		6,7	7,1	19,5	168,4	0,2	1,6	0,1	0,0	240,5	38,9	210,2	0,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2030		81,0	90,9	273,9	2237,0	1,0	49,4	0,9	16,2	666,9	289,6	1230,5	22,0	

Казанская школа-интернат №11

с3 до 6 лет
ДЕНЬ 10

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества				Сборник рецепту р
		Брутто , г	Нетто , г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		

Завтрак

223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130		18,1	15,4	19,2	291,8	0	0,2	0,1	1,7	141,3	23,6	192	0,8
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,997	0	26,973	0	0	0	1,32	0	0	0	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,309	0,033	2,034	9,669	0,0051	0	0	0,045	0,54	0,48	2,58	0,036
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0,0167	0	0,09804	0,45887	0,0005	0,10004	0	0,002	0,3101	0,1401	0,58026	0,008
	СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ЙОДИРОВАННАЯ	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	92	92	15,364	8,28	1,84	143,336	0,0368	0,46	0,046	0,184	150,88	21,16	202,4	0,368
	КРУПЛА МАШНАЯ	6	6	0,618	0,06	4,074	19,308	0,0084	0	0	0,09	1,2	1,08	5,1	0,06
	САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,984	31,936	0	0	0	0	0,16	0	0	0,024
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт	4	0,5842	0,4602	0,02802	6,59093	0,0028	0	0,01	0,024	2,2011	0,4802	7,68384	0,10005
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	4	4	0,02	3,3	0,064	30,036	0	0	0,0236	0,04	0,48	0,016	0,76	0,008
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,52	0	2,4	11,68	0,012	0	0	0	2,36	3,32	1,08	0,18
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,12	0,6	0,116	6,344	0,0012	0,02	0,0024	0,012	3,6	0,4	2,48	0,004
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	70		6,386	4,069	25,833	163,62	0	0	0	0	17,14	13,79	70,182	0,8667
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,015	0	0	0,6	9,5	6,5	32,5	0,6
6	КОЛБАСА БАБЕШАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	20	20	2,42	2,7	0	33,98	0	0	0	0,08	7,6	4,4	37,6	0,44

Дели
принт,
2011.-
544с.

СПб.:
Речб,
2008.-
800 с.

430	Чай сладкий	200	0,3	0	10,3	42,3	0,0010 5	0,15	0	0	7,625	6,6	12,36	1,26
	Чай черный Байховый	1,5	1,5	0,3	0	0,6	0,0011	0,15	0		7,425	6,6	12,36	1,23
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0								
	САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	0	0	0		0,2	0	0	0,03
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0								
		400	24,786	19,469	55,3333	495,69	0,0010 5	0,35	0,1	1,7	166,0 7	43,98 9	274,54 2	2,9266 7

СПб.:
Речб,
2008.-
800 с.

Обед

99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200	10,41	8,614	15,437	184,69	0,0987	3,9802	0,159	1,7607	30,5	31,79	111,52	2,2908
	КАРТОФЕЛЬ	61,54	40	1,1112	0,16	6,9204	0,048	8,0006 4	0	0,04	4,000 3	9,200 7	23,201 9	0,3600 3
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16	16	3,6984	0,256	8,30384	0,144	0	0	0,08	14,24	14,08	36,159 1	1,1199 7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1334	0	0,78434	0,004	0,8003 5	0	0,016	2,481 1	1,120 5	4,6420 4	0,0640 3
	МОРКОВЬ	10,67	8	0,13	0,008	0,672	0,0048	0,4	0	0,032	4,08	3,04	4,4	0,056
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0,02	3,3	0,064	0	0	0,023 6	0,04	0,48	0,016	0,76	0,008
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	42,67	32	5,76	4,96	67,68	0,0192	0	0	0,128	2,880 1	7,040 4	60,163	0,8640 4
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	150	14,3	21,1	29,8	365,6	0	1	0	5,5	24	39,5	164,6	2,2
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	83	62,3	11,214	9,6565	131,765	0,0373 8	0	0	0,2492	5,607 3	13,70 7	117,13	1,6821 8
	КРУПЛА РИСОВАЯ	37,5	37,5	2,625	0,375	26,9325	0,0300 1	0	0	0,15	3	18,75	56,25	0,375
	МОРКОВЬ	40	30	0,4875	0,03	2,52	0,018	1,5	0	0,12	15,3	11,4	16,5	0,21
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3	9,8	0,1634	0	0,96082	0,0049	0,9804 3	0	0,0196	3,039 3	1,372 6	5,6865	0,0784 3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11,3	11,3	0	11,289	101,598	0	0	0	4,972	0	0	0	0

СПб.:
Речб,
2008.-
800 с.

49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60		1	3,6	5,7	60,1	0	28,3	0	1,9	21,1	10	20,2	0,5	Дели принт, 2011.- 544с.
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18,75	15	0,3375	0,015	0,855	4,905	0,0045	6,75	0	0,015	7,2	2,4	4,65	0,09	
	МОРКОВЬ	12	9	0,1463	0,009	0,756	3,69	0,0054	0,45	0	0,036	4,59	3,42	4,95	0,063	
	ЛУК ЗЕЛЕНЬКИЙ	7,5	6	0,0975	0	0,264	1,446	0,0012	1,8	0	0,048	6	1,08	1,56	0,06	
	ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬКИЙ СЛАДКИЙ	12	9	0,1561	0	0,60331	3,03754	0,009	22,511 3	0	0,063	0,720 4	0,990 5	1,4407 2	0,0540 3	
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ КОНСЕРВЫ	18,46	12	0,6	0,024	1,656	9,24	0,0408	3	0	0,024	3,12	4,56	14,64	0,084	
	САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,994	11,976	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,09	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5964	0	32,3676	0	0	0	1,584	0	0	0	0	
394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180		0,18	0,18	24,39	99,99	0,0107	58,806	0	0	6,134	3,208	3,9204	0,8489	
	ЯБЛОКИ	40,5	36	0,18	0,18	3,42	16,38	0,0107	58,806	0	0	5,702	3,208	3,9204	0,7841	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,8	154,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	САХАР ПЕСОК	21,6	21,6	0	0	20,97	83,61	0	0	0	0	0,432	0	0	0,0648	
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	60	60	4,0	0,5	25,4		0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
		650		29,868	34,019	100,752	828,66	0,2173 6	92,086 2	0,159 5	9,1607	102,7 4	112,7	395,04 5	8,1796 8	

Полдник

442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100		0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	СПб.: РечЬ, 2008.- 800 с.
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	100	0,5	0,1	10,1	43		2			7	4	7	1,4	
479	АПЕЛЬСИН	100		0,933	0,2	8,1333	43	0,066 7	60	0	0,2	34	13	23	0,333 3	СПб.: РечЬ, 2008.- 800 с.
	АПЕЛЬСИН	142,8667	100	0,9333	0,2	8,13333	43	0,0666 7	60	0	0,2	34	13	23	0,3333 3	
	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50		4,5	2,5	17,3	108,7	0	0	0	0,2	24,2	6,1	44,8	0,3	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	19,5	19,5	2,0085	0,2145	13,221	62,8485	0,0331 5	0	0	0,2925	3,51	3,12	16,77	0,234	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1133	0,0121	0,7458	3,5453	0,0018 7	0	0	0,0165	0,198	0,176	0,946	0,0132	
	САХАР ПЕСОК	2,8	2,8	0	0	2,7944	11,1776	0	0	0	0	0,056	0	0	0,0084	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	0,7	0,7	0,0035	0,5775	0,0112	5,2563	0	0	0,004 1	0,007	0,084	0,002 8	0,133	0,0014	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,075 шт	3	0,4382	0,3452	0,02101	4,9432	0,0021	0	0,007 5	0,018	1,650 8	0,360 2	5,7628 8	0,0750 4	
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5,7	5,7	0,1607	0,1425	0,26961	3,0039	0,0022 8	0,0741	0,001 1	0,0228	6,84	0,798	5,13	0,0034 2	
	ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	8,8	8,8	1,4696	0,792	0,176	13,7104	0,0035 2	0,044	0,004 4	0,0176	14,43 2	2,024	19,36	0,0352	
	ДРОЖЖИ	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
479	ВАНИЛИН	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,012 шт	0,5	0,073	0,0575	0,0035	0,82387	0,0003 5	0	0,001 3	0,003	0,275 1	0,06	0,9604 8	0,0125 1	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3	0	0,2997	0	2,6973	0	0	0	0,132	0	0	0	0	
		250		5,9333	2,8	35,5333	194,7	0,0666 7	62	0	0,4	65,2	23,1	74,8	2,0333 3	

СПб.:
РечЬ,
2008.-
800 с.

УЖИН

184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155		6,8	7,1	26,9	199	0,14	1	0,04	0,4	97	85	177	3	СПб.: Речь, 2008.- 800 с.
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	38	38	4,788	1,254	21,698	117,23	0,1634	0	0	0,304	7,6	76	113,24	2,546	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2,0304	1,8	3,4056	37,944	0,0288	0,936	0,014 4	0,288	86,4	10,08	64,8	0,0432	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,497	5,988	0	0	0	0	0,03	0	0	0,0045	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	5	5	0,025	4,125	0,08	37,545	0	0	0,029 5	0,05	0,6	0,02	0,95	0,01	
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80		10,98	8,8	9,1636	159,2	0,0727	0,2909	0,073	0,5091	54,62	36,29	168,44	1,0909	
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	25,0182	25,018	0,7055	0,6255	1,18336	13,1846	0,0100 1	0,3252 4	0,005	0,1000 7	30,02 2	3,502 5	22,516 4	0,0150 1	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	5,52727	5,5273	0,0276	4,56	0,08844	41,5043	0	0	0,032 6	0,0552 7	0,663 3	0,022 1	1,0501 8	0,0110 5	
254	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,52727	5,5273	0,5693	0,0608	3,74749	17,8144	0,0094	0	0	0,0829 1	0,994 9	0,884 4	4,7534 5	0,0663 3	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,0182	25,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,436364	0,4364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	102,036	50,982	17,671	0,4601	0	74,8264	0,0562 4	0	0,005 1	0,1529 5	20,45	28,11 9	122,69 9	0,409	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	2,98182	2,9818	0,0149	2,46	0,04771	22,3905	0	0	0,017 6	0,0298 2	0,357 8	0,011 9	0,5665 5	0,0059 6	
	СУХАРИ ПЛАНИРОВОЧНЫЕ	6,98182	6,9818	0,9076	0	4,18909	20,3869	0,0209 5	0	0	0	4,119 3	5,794 9	1,8850 9	0,3141 8	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт	6,9818	1,0197	0,8033	0,0489	11,5042	0,0048 9	0	0,017 5	0,0418 9	3,841 9	0,838 2	13,411 8	0,1746 3	
	ДеЛи принт, 2011.- 544с.															

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	СПб.: РечЬ, 2008.- 800 с.
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	60	60	4,0	0,5	25,4	0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,09	0,09	25,38	122,325 101,52	0	0	0	0,09	0,18	0	0	0,027	
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6	0,09	0,09	16,65	0	0	0	0	0	0	0	0	
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,73	0	0	0	0,09	0,18	0	0	0,027	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	475		21,847	16,515	86,8686	0,3207 3	1,2909 1	0,112 7	0,9990 9	172,8	149,4 9	440,23 6	6,4579 1	

2-УЖИН

ЙОГУРТ	200		4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,7	200	4	3	6	96									
ВАФЛИ	20		0,567	0,667	15,467	70,133	0	0	0,06 7	0,866 7	17,2 7	7,73 3	43,93 3	0,733 3	СПб.: РечЬ, 2008.- 800 с.
ВАФЛИ С ФРУКТОВО- ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20	0,5667	0,6667	15,4667	70,1333	0	0	0,066 7	0,8666 7	17,26 7	7,733 3	43,933 3	0,7333 3	
	220		4,567	3,667	21,467	166,13	0,1 0,705	1,4 157,1	0,16 7	0,866 7	257, 764,	35,7 3	233,9 3	0,733 3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1995		87	76,47	299,95	2236	8	3	9	6	1	365	1418, 6	20,33 1	

Казанская школа-интернат №11

с 3 до 6 лет
ДЕНЬ 11

№ рецен- туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическая ценность , ккал	Витамины					Минеральные вещества				Сборник рецепту р
		Брутто , г	Нетто , г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																	
189	КАША МАЛЫНЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5	4,4	6	22,1	161,1	0	0,4	0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3	СПб.: Речб, 2008.- 800 с.	
	КРУПЛА МАЛЫНЯ	23	23	2,369	0,23	15,617	74,014	0,0322	0	0	0,345	4,6	4,14	19,55	0,23		
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	76	76	2,1432	1,9	3,5948	40,052	0,0304	0,988	0,015 2	0,304	91,2	10,64	68,4	0,0456		
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,994	11,976	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009		
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,025	4,125	0,08	37,545	0	0	0,029 5	0,05	0,6	0,02	0,95	0,01		
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90		7,5	5,1	39,0	247,6	0,1	0,0	0,0	1,5	100, 9	11,4	99,4	0,9		
	СЫР РОССИЙСКИЙ	10	10	2,7	2,7	0,0	35,0	0,0	0,3	0,0	0,0	104,0	5,0	54,0	0,1		
3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И						209,4									СПб.: Речб, 2008.- 800 с.	
	КАКАО С МОЛОКОМ	80	80														
		200		2,9	2,5	24,8	134	0,04	1,3	0,02	0	120,4	14	90	0,12		
	КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3										
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4	0,04	1,3	0,02		120	14	90	0,06		
433	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0									СПб.: Речб, 2008.- 800 с.	
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4	0	0	0		0,4	0	0	0,06		
		440		14,817	13,569	85,9368	525,13	0,1097 6	1,7	0,048	2,1901 6	307,6 2	38,18 2	262,99 9	1,3023 6		

Обед

352	СУП КУРИНЫЙ	200		11,72	11,9	0,2162	154,74	0	0	0,2	0,0943	18,67	12,74	100,23	0,9548	Дели принт, 2011.- 544с.
	КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	89,3	67	16,34	12,39	0,47135	178,752	0,0471 3	0	0,047 1	0,335	10,77 4	12,12	111,10 3	1,0773 6	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4	3,4	0,0567	0	0,33335	1,56015	0,0017 5	0,3401 5	0	0,0068	1,054 5	0,476 2	1,9728 7	0,0272 1	
	МОРКОВЬ	4,53	3,4	0,0553	0,0034	0,2856	1,394	0,0020 4	0,17	0	0,0136	1,734	1,292	1,87	0,0238	
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150		6,2	4,9	13,1	122,08	0,0498 5	0,0058 5	0,045 1	15	8,345 8	6,484 8	22,474 2	0,4265 2	
	ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	25,2	5,58	0,39	11,66	72,45	75,7	0,0452	0	0		6,417	5,97	18,358	0,3794	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,98	0	0	0	0	0									
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	0	0	0	0	0	0								
307	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5,03	0	3,98	0	35,78	36,3	0	0	0,03		0,6	0,02	0,95	0,01	Дели принт, 2011.- 544с.
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,85	0,45	0,38	0,08	5,48	7,9	0,0002	0,0059	9E-05		0,54	0,063	0,405	0,0003	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,63	0	2,1	0	18,9	18,8	0	0	0,016		0,316	0,011	0,4997	0,0053	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,63	0,3	0	1,73	8,1	8,4	0,0045	0	0		0,473	0,421	2,2618	0,0316	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	0	0	0	0	0									
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,225	0	0	0	0	0									
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80		22,56	5,76	0,64	145,6	0,06	14,4	0,1	0,32	46,4	27,2	172,8	1,6	
	КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	153,6	115,2	28,095	21,303	0,81043	307,347	0,0810 4	0	0,081	0,576	18,52 4	20,84	191,03	1,8524 2	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0,0534	0	0,31374	1,46838	0,0016	0,3201 4	0	0,0064	0,992 4	0,448 2	1,8568 2	0,0256 1	
	СПб.: Речь, 2008. - 800 с.															

Дели
принт,
2011.-
544с.

40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ДеЛи принт, 2011.- 544с.
	МОРКОВЬ	41,03	31,8	0,5168	0,0318	2,6712	13,038	0,01908	1,59	0	0,1272	16,218	12,084	17,49	0,2226
	ЯБЛОКИ	29,33	25,8	0,1171	0,1031	2,6801	12,1166	0,00773	42,5189	0	0,0516	4,123	2,3192	2,83459	0,56692
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,997	0	26,973	0	0	0	1,32	0	0	0	0
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	0	20,97	83,61	0	0	0	0	8,19	1,71	0	0
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18												
	САХАР ПЕСОК	21,6	21,6												
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,18	0,18												
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189												
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4		0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3
		730		44,455	23,082	60,3512	626,96	0,21785	14,4059	0,3451	15,4143	102,6	76,336	390,307	5,32131

СПб.:
РечЬ,
2008. -
800 с.

Полдник

442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100		0,7	0,2	11,4	51	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	100	0,7	0,2	11,4	51	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6	
	ГРУША	100		0,433	0,333	10,1	45,133	0	2,5	0	0,1667	9,5	6	8	1	
	ГРУША	111,3333	100	0,4333	0,3333	10,1	45,1333	0	2,5	0	0,16667	9,5	6	8	1	
	ПЕЧЕНЬЕ	50		3,75	4,917	37,167	207,92	0	0	0	0	14,5	10	45	1	

378	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	Дели принт, 2011.- 544с.
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0,04119	1,47	0,02	0	128,64	21,48	104,008	1,4873	
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1	0,0012	0,17	0	8,415	7,48	14,008	1,394	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0								
	САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43	0	0		0,222	0	0	0,0333	
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4	0,04	1,3	0,02	120	14	90	0,06	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0								
		470	21,863	21,598	90,205	642,12	0,14919	1,47	0,02	2,4325	168,87	90,998	380,108	6,0498	

2-УЖИН

435	КЕФИР	200	6	0,2	8	57,8	0,08	2	0	0	252	30	196	0
	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	207	200	5,8	5	8								
	КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	30	2,138	3,93	10,365	85,388	0	0	0	0	3,6	2,25	8,1	0,375
		30	2,1375	3,93	10,365	85,3875	0	0	0	0	3,6	2,25	8,1	0,375
		230	8,138	4,13	18,365	143,19	0,08	2	0	0	255,6	32,25	204,1	0,375
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2120	94,15	67,83	313,52	2241	0,5568	36,876	0,413	20,204	892,7	265,8	1326,5	15,648

Казанская школа-интернат №11

с 3 до 6 лет
ДЕНЬ 12

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептур
		Брутто, г	Нето, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																		
184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155		6,4	6,3	31,0	207,0	0,1	1,0	0,0	0,8	105,0	33,0	163,0	2,0	СПб.: РечЬ, 2008. - 800 с.		
	КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	38	38	4,3	0,5	25,1	121,4	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	99,2	1,7			
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48	48	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	72	72	2,0	1,8	3,4	37,9	0,0	0,9	0,0	0,3	86,4	10,1	64,8	0,0			
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,0	0,0	1,5	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
1	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,0	4,1	0,1	37,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	1,0	0,0	СПб.: РечЬ, 2008. - 800 с.		
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100		5,7	18,1	39,5	345,9	0,1	0,0	0,1	1,7	17,4	10,5	57,5	1,0			
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	20	20	0,1	16,5	0,3	150,2	0,0	0,0	0,1	0,2	2,4	0,1	3,8	0,0			
379	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	80	6,0	2,3	41,1	209,4	0,0	0,0	0,0	1,0	15,2	10,4	52,0	1,0	СПб.: РечЬ, 2008. - 800 с.		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,1	2,3	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	120,2	14,0	90,0	0,1			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0,0	1,7	8,1											
	САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,0	0,0	10,8	43,0	0,0	0,0	0,0		0,2	0,0	0,0	0,0			
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4	0,0	1,3	0,0		120,0	14,0	90,0	0,1			
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,0	0,0	0,0	0,0											
		455		15,2	26,7	87,7	651,9	0,2	2,3	0,2	2,5	242,6	57,5	310,5	3,1			

Обед

232	СОЛНШКА НА МК БУЛБОЕ СО СМЕТАНОЙ	200	10	8,2	25,0	6,0	281,1	0,2	89,1	0,0	10,2	241,6	120,2	532,5	10,1	СПб.: РечЬ, 2008. - 800 с.
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,3	15,9	0,0	0,1	0,0	0,0	9,0	1,0	6,2	0,0	
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	33,6	25,2	4,5	3,9	0,0	53,3	0,0	0,0	0,0	0,1	2,3	5,5	47,4	0,7	
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАНАЯ	60,4	48,4	1,1	0,0	2,8	15,8	0,0	21,8	0,0	0,0	23,2	7,7	15,0	0,3	
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,4	0,0	1,5	7,6	0,0	0,2	3,6	0,0	6,2	2,4	5,4	0,2	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	20	20	0,0	20,0	0,0	179,8	0,0	0,0	0,0	8,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16	0,3	0,0	1,6	7,3	0,0	1,6	0,0	0,0	5,0	2,2	9,3	0,1	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСOM	125	40	10,0	14,9	20,8	257,8	0,2	9,6	0,0	2,9	17,5	35,0	135,5	2,3	
	ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	53,3333	40	7,2	6,2	0,0	84,6	0,0	0,0	0,0	0,2	3,6	8,8	75,2	1,1	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
299	КАРТОФЕЛЬ	178,458	116	3,2	0,5	20,1	97,3	0,1	23,2	0,0	0,1	11,6	26,7	67,3	1,0	СПб.: РечЬ, 2008. - 800 с.
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9	0,2	0,0	0,9	4,1	0,0	0,9	0,0	0,0	2,8	1,3	5,2	0,1	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,0	2,0	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
	СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,4	0,0	1,8	8,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	2,5	0,8	0,1	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,0	2,5	0,0	22,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,6	0,0	
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИЯМИ	30		0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	

СПб.:
РечЬ,
2008. -
800 с.

	ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	30	30	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	4,2	7,2	0,2	2008.- 800 г.
430	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		0,8	0,0	32,0	131,4	0,0	1,5	0,0	1,4	4,8	1,2	4,0	0,2	СПб.: РечЬ, 2008.- 800 с.
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0									
	КУРАГА	15,4	15,4	0,8	0,0	7,7	34,6	0,0	1,5	0,0		4,3	1,2	4,0	0,1	
	САХАР ПЕСОК	25	25	0,0	0,0	24,3	96,8	0,0	0,0	0,0		0,5	0,0	0,0	0,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,3	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4		0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
		615		23,4	40,5	85,2	122,3									
							799,1	0,5	103,2	0,0	14,5	298,7	193,0	781,2	15,3	

ПОЛДНИК

442	СОК ВИШНЕВЫЙ	100		0,7	0,2	11,4	51,0	0,0	7,4	0,0	0,0	17,0	6,0	18,0	0,3	
	СОК ВИШНЕВЫЙ	100	100	0,7	0,2	11,4	51,0	0,0	7,4	0,0	0,0	17,0	6,0	18,0	0,3	
	БАНАН	100		1,6	0,6	21,0	95,2	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6	
	БАНАН	124,4444	100	1,6	0,6	21,0	95,2	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6	
	ПРЯНИКИ	50		2,9	2,3	37,5	182,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	4,5	25,0	0,4	
	ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	2,9	2,3	37,5	182,7									
		250		5,2	3,1	69,9	328,1	0,0	17,4	0,0	0,0	30,5	52,5	71,0	1,3	

УЖИН

346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	185		4,7	5,2	12,1	114,7	0,0	33,3	0,1	0,4	111,0	35,8	72,8	1,5	СПб.: РечЬ, 2008.- 800 с.
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	265,167	212,13	4,8	0,2	12,1	69,4	0,1	95,5	0,0	0,2	101,8	33,9	65,8	1,3	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,16667	6,1667	0,0	5,1	0,1	46,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	1,2	0,0	
	МОРКОВЬ	4,93333	3,7	0,1	0,0	0,3	1,5	0,0	0,2	0,0	0,0	1,9	1,4	2,0	0,0	
	ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	8,75667	7,4	0,1	0,0	0,7	3,4	0,0	0,7	0,0	0,0	2,3	1,0	4,3	0,1	

	ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,44	4,44	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	0,1	2,0	0,0	3,5	1,3	3,0	0,1	СП6.: РечЬ, 2008. - 800 с.
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,17267	0,1727	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,46667	2,4667	0,3	0,0	1,7	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	2,1	0,0	
	САХАР ПЕСОК	5,55	5,55	0,0	0,0	5,5	22,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,85	1,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02467	0,0247	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
254	СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	25	25	2,7	5,6	0,1	63,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	4,5	35,8	0,4	СП6.: РечЬ, 2008. - 800 с.
		25,5	25	2,8	6,0	0,4	66,6	0,0	0,0	0,0	0,1	8,8	5,0	39,8	0,5	
411	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОВОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60		4,0	0,5	25,4	122,3	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	СП6.: РечЬ, 2008. - 800 с.
		60	60	4,0	0,5	25,4	122,3	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60					122,3									
	КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200		0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,0	0,0	18,5	74,1									
	САХАР ПЕСОК	10	10	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0									СП6.: РечЬ, 2008. - 800 с.
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,0	0,0	0,0	0,0									
		470		11,4	11,4	65,5	410,7	0,2	33,3	0,1	0,5	140,1	68,5	203,4	4,3	

	РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	206	200	6,0	5,0	8,4	80,0													
464	РОМ БАБА	20		1,6	1,3	11,7	64,4	0,0	0,5	0,0	0,0	124,0	14,0	92,0	0,0					
		220		7,6	3,3	20,1	144,4	0,1	1,5	0,0	0,0	372,0	42,0	276,0	0,0					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2010		62,8	85,0	328,4	2324,0	0,9	157,7	0,3	17,4	#####	413,5	1642,0	23,9					

Казанская школа-интернат №11

с3 до 6 лет
ДЕНЬ 13

Завтрак

№ рецен- туры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге- тическая ценность , ккал	Витамины				Минеральные вещества				Сборник рецепту р
		Брутто , г	Нетто , г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155		5,4	6,3	26,9	188	0,09	1	0,04	0,6	118	27	179	1	СПб.: Речb, 2008. - 800 с.
	КРУПЛА ЯЧНЕВАЯ	33	33	3,234	0,462	22,11	105,534	0,0891 4	0	0	0,495	26,41	16,50 7	113,23 5	0,5942 3	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	74	74	2,0868	1,85	3,5002	38,998	0,0296	0,962	0,0148	0,296	88,8	10,36	66,6	0,0444	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,497	5,988	0	0	0	0	0,03	0	0	0,0045	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0,025	4,125	0,08	37,545	0	0	0,0295	0,05	0,6	0,02	0,95	0,01	
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	100		10,59	9,872	25,67	235,2	0	0	0	0,303	105	22	149,1	1,303	
	СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУТЛЫЙ)	10	10	2,7092	2,6809	0	34,9645	0,003	0,2800 9	0,021	0,02	104,0 3	5,001 6	54,017 3	0,1200 4	
	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	40	40	4,84	5,4	0	67,96	0	0	0	0,16	15,2	8,8	75,2	0,88	
5	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОПТ.ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,015	0	0	0,6	9,5	6,5	32,5	0,6	СПб.: Речb, 2008. - 800 с.
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		3,1	2,4	16,2	99,5	0,0411 9	1,47	0,02	0	128,6 5	21,48	104,00 8	1,4897	СПб.: Речb, 2008. -
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1	0,0012	0,17	0		8,415	7,48	14,008	1,394	

[illegible]

800 C.

Обед

92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МК БУЛБОНЕ СО СМЕТАНОМ	200	10	2,2	3,8	16	110,9	0,1	7,7	0,2	0,3	27,6	24,3	60,5	1	СНБ.: Речб, 2008.- 800 с.
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,29	15,86	0,003	0,05	0,006	0,03	9	1	6,2	0,01	
	КАРТОФЕЛЬ	139,08	90,4	2,5113	0,3616	15,6401	75,8603	0,1084 9	18,081 4	0	0,0904	9,040 7	20,79 4	52,436 2	0,8136 7	
	МОРКОВЬ	10,67	8	0,13	0,008	0,672	3,28	0,0048	0,4	0	0,032	4,08	3,04	4,4	0,056	
	ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1334	0	0,78434	3,67094	0,004	0,8003 5	0	0,016	2,481 1	1,120 5	4,6420 4	0,0640 3	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,012	1,98	0,0384	18,0216	0	0	0,0142	0,024	0,288	0,009 6	0,456	0,0048	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ГОЛЫЕБЫ	135		9,09	19,44	9,63	260,19	0	13,05	0,18	4,86	59,04	25,47	106,47	1,8	
	КАЛУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	81,99	64,98	1,4621	0,065	3,70386	21,2485	0,0194 9	29,241	0	0,0649 8	31,19	10,39 7	20,143 8	0,3898 8	
	ГОВАДИНА 1 КАТЕГОРИИ	45,36	34,02	6,1236	5,2731	0	71,9523	0,0204 1	0	0	0,1360 8	3,062	7,484 8	63,960 8	0,9185 9	
305	КРУПЛА РИСОВАЯ	5,04	5,04	0,3528	0,0504	3,61973	16,3437	0,0040 3	0	0	0,0201 6	0,403 2	2,52	7,56	0,0504	
	ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	11,97	9,99	0,1666	0	0,97945	4,58409	0,005	0,9994 4	0	0,0199 8	3,098 3	1,399 2	5,7967 5	0,0799 6	
	МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,96	3,96	0	3,956	0	35,6044	0	0	0	1,7424	0	0	0	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,076 шт	3,06	0,4469	0,3521	0,02143	5,04206	0,0021 4	0	0,0077	0,0183 6	1,683 8	0,367 4	5,8781 4	0,0765 4	
СНБ.: Речб, 2008.- 800 с.																

	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,98	1,98	0	1,978	0	17,8022	0	0	0	0,8712	0	0	0	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,01	7,02	0,1171	0	0,68826	3,22125	0,0035 1	0,7023 1	0	0,0140 4	2,177 2	0,983 2	4,0733 9	0,0561 8
	МОРКОВЬ	9,36	7,02	0,1141	0,007	0,58968	2,8782	0,0042 1	0,351	0	0,0280 8	3,580 2	2,667 6	3,861	0,0491 4
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,97	2,97	0,1426	0	0,56133	2,81556	0,0020 8	0,0594	1,3365	0	2,316 6	0,891	2,0196	0,0683 1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,04	5,04	0	5,035	0	45,3146	0	0	0	2,2176	0	0	0	0
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20,97	20,97	0,6291	3,1455	0,60813	33,2584	0,0062 9	0,1048 5	0,0126	0,0629 1	18,87 3	2,097	13,001 4	0,0209 7
	СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,54	0,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,97	20,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И)	60		1,6	3,6	4,7	57,7	0,1	2,2	0	2,2	10,1	0	31,2	0,4
	КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	79,71	55,8	1,5624	0,0949	8,4816	41,0297	0,0167 4	3,348	0	0,0558	5,022	0	2,79	0,3348
401	САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,1976	4,7904	0	0	0	0	0,024	0	0	0,0036
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5964	0	32,3676	0	0	0	1,584	0	0	0	0
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200		0,3		32,8	134	0,0039 6	21,78	0	0,2	2,592	1,188	1,452	0,3624
	ЯБЛОКИ	15	15	0,1	0,1	1,5	41,1	0,004	21,78	0		2,112	1,188	1,452	0,2904
	САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9	0	0	0		0,48	0	0	0,072
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0								
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	233	233	0	0	0	0								
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОБ.-МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	4,0	0,5	25,4		0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3
		655		17,165	27,365	88,555	669,17	0,3119	44,73	0,38	7,56	120,3	79,15	294,42	5,9024

Дели
принт,
2011.-
544с.

309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,11	21,89	17,444	335,78	0,2222	8,7778	0,333	3,3333	30,11	38,56	184,89	2,3333	
	КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	111,222	83,444	20,35	15,431	0,58703	222,625	0,0587	0	0,0587	0,4172	13,41	15,09	138,37	1,3417
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,33333	2,3333	0	2,331	0	20,979	0	0	1,0266	0	0	0	0	
	КАРТОФЕЛЬ	128,378	83,444	2,3181	0,3338	14,4367	70,0235	0,1001	16,690	0	0,0834	8,345	19,19	48,401	0,7510
	МОРКОВЬ	15,2556	11,444	0,186	0,0114	0,96133	4,69222	0,0068	0,5722	0	0,0457	5,836	4,348	6,2944	0,0801
	РЕПА	16	11,444	0,2146	0	0,76678	3,92544	0,0057	2,2888	0	0,0114	5,607	1,945	3,8911	0,103
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,44444	3,4444	0,1653	0	0,651	3,26533	0,0024	0,0688	1,55	0	2,686	1,033	2,3422	0,0792
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,1111	14,889	0,2483	0	1,45975	6,83203	0,0074	1,4895	0	0,0297	4,617	2,085	8,6393	0,1191
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,55556	4,5556	0	4,551	0	40,959	0	0	2,0044	0	0	0	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,33333	2,3333	0,2403	0,0257	1,582	7,52033	0,0039	0	0	0,035	0,42	0,373	2,0066	0,028
396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200		0,2	0,1	27,8	115	0,0180	35,397			7,721	3,623	6,2296	0,6173
	ЯБЛОКИ	23	20	0,1	0,1	1,9	9,1	0,0061	33,396	0	0,2	3,238	1,822	2,2264	0,4453
	СЛИВА САДОВАЯ	22	20	0,2	0,1	1,8	9,5	0,012	2,0016	0		4,003	1,801	4,0032	0,1001
	САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	23,3	92,9	0	0	0		0,48	0	0	0,072
	ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0								
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	168	168	0	0	0	0								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОУПРИЕНТАМИ	80		5,3	0,7	33,9	163,2	0,144	0	0	1,8	28	37,6	126,4	3,12
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОУПРИЕНТАМИ	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,144	0	0	1,8	28	37,6	126,4	3,12
		480		22,611	22,689	79,1444	611,22	0,3843	44,175	0,3333	5,3333	65,83	79,77	317,51	6,0706

СПб.:
РечЬ,
2008. -
800 с.

СПб.:
Речб,
2008. -
800 с.

2-УЖИН

БИФИДОК	200		6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,8	5	11	122								
ВАФЛИ		15	0,43	0,5	11,6	52,6	0	0	0	0,65	12,95	5,8	32,95	0,55
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	15	15	0,43	0,5	11,6	52,6								
	215		7,23	5,5	22,6	174,6	0,5	1,4	0,1	0,65	229	37,8	222,9 5	0,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2080		70,27	79,43	309	2231	1,499 5	146,1 8	0,909	14,80 6	842, 8	295, 2	1331, 1	17,14 6

433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,9	2,5	24,8	134	0,04	1,3	0,02	0	120,4	14	90	0,12
	КАКАО-ПОПОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3								
	МОЛОКО ПЛАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4	0,04	1,3	0,02		120	14	90	0,06
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0								
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4	0	0	0		0,4	0	0	0,06
		420		15,759	16,463	73,5333	505,34	0,28	1,45	0,06	1,9858 7	265,0 8	68,30 6	297,20 5	2,0352 2

Обед

107	СУП С КРУПНОЙ НА МК БЫЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	10	1,9	4,9	16,1	119,5	0	0,5	0,2	0,3	23,2	15,1	40,5	0,4	СПб.: РечЬ, 2008. - 800 с.
	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,29	15,86	0,003	0,05	0,006	0,03	9	1	6,2	0,01	
	КРУПЛА РИСОВАЯ	20,2	20	1,4	0,2	14,364	64,856	0,0160 1	0	0	0,08	1,6	10	30	0,2	
	МОРКОВЬ	10,67	8	0,13	0,008	0,672	3,28	0,0048	0,4	0	0,032	4,08	3,04	4,4	0,056	
	ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1334	0	0,78434	3,67094	0,004	0,8003 5	0	0,016	2,481 1	1,120 5	4,6420 4	0,0640 3	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛИЕНОЕ	4	4	0,02	3,3	0,064	30,036	0	0	0,023 6	0,04	0,48	0,016	0,76	0,008	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	СПб.: РечЬ, 2008. - 800 с.
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	
	КАРТОФЕЛЬ	182,86	128	3,5558	0,512	22,1453	107,413	0,1536 1	25,602	0	0,128	12,80 1	29,44 2	74,245 9	1,1520 9	
335	МОЛОКО ПЛАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,6486	0,575	1,0879	12,121	0,0092	0,299	0,004 6	0,092	27,6	3,22	20,7	0,0138	
	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛИЕНОЕ	5	5	0,025	4,125	0,08	37,545	0	0	0,029 5	0,05	0,6	0,02	0,95	0,01	
226	РЫБА ОТВАРНАЯ	100		18,59	5,765	0,7059	130,12	0,1176	0,5882	0,118	0,4706	47,06	61,29	264,94	0,9412	ДелЛи принт, 2011.- 544с.
	РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	240	120	41,594	1,083	0	176,125	0,1323 7	0	0,012	0,36	48,13 4	66,18 5	288,80 6	0,9626 9	
	ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	7	5,8824	0,0981	0	0,57672	2,69922	0,0029	0,5884	0	0,0117	1,824	0,823	3,4132	0,0470	

	МОРКОВЬ	4,70588	3,5294	0,0574	0,0035	0,29647	1,44706	0,0021 2	0,1764 7	0	0,0141 2	1,8	1,341 2	1,9411 8	0,0247 1	
	МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	5,88235	5,8824	0,0294	4,8529	0,09412	44,1706	0	0	0,034 7	0,0588 2	0,705 9	0,023 5	1,1176 5	0,0117 6	
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	
	КАРТОФЕЛЬ	23,08	15	0,4167	0,06	2,59515	12,5874	0,018	3,0002 4	0	0,015	1,500 1	3,450 3	8,7007	0,1350 1	
	СВЕКЛА	16	12	0,225	0,012	1,2	5,808	0,0024	1,2	0	0,012	4,44	2,64	5,16	0,168	
	МОРКОВЬ	12	9	0,1463	0,009	0,756	3,69	0,0054	0,45	0	0,036	4,59	3,42	4,95	0,063	
	ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	12	12	0,096	0,012	0,276	1,596	0,0024	0,6	0	0	2,76	1,68	2,88	0,072	
	ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,1501	0	0,88239	4,12981	0,0045	0,9004	0	0,018	2,791 2	1,260 6	5,2223	0,0720 3	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5964	0	32,3676	0	0	0	1,584	0	0	0	0	
	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,3	0,1	21,5	90,2	0,0089 9	59,946	0	0,2	11,19	9,291 6	9,8910 9	0,4496 5	
	СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	30,93	30	0,3	0,1	2,1	12,8	0,009	59,946	0		10,79	9,292	9,8911	0,3896	
	САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4	0	0	0		0,4	0	0	0,06	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0									
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	28,2	94,8	2,3	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	60	60	4,0	0,5	25,4	122,325	0,1	0,0	0,0		21,0	28,2	94,8	2,3	
		770		28,663	20,29	88,9309	652,98	0,3746 4	68,534 2	0,357 6	2,7705 9	163,9 5	154,1 9	519,53 2	5,9308 3	

Дели
принт,
2011.-
544с.

Дели
принт,
2011.-
544с.

ПОЛДНИК

442	СОК СЛИВОВЫЙ	100	0,3	0,1	15,2	68	0	4	0	0	10	7	18	0,3	
	СОК СЛИВОВЫЙ	100	0,3	0,1	15,2	68	0	4	0	0	10	7	18	0,3	
	ПЕРСИКИ	100	1,127	0,1	10,4	47	0,090 9	13,63 6	0,18 2	2,090 9	27,2 7	21,8 2	46,36 4	1,363 6	

СПб.:
Речб,
2008.-
800 с.

ПЕРСИКИ	125	100	1,1273	0,1	10,4	47	0,0909 1	13,636 4	0,181 8	2,0909 1	27,27 3	21,81 8	46,363 6	1,3636 4
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50		3,3	6,2	27,9	180	0,0574 6	0	0,043 7	0,45	7,114	5,437 6	30,474	0,4417
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	32,1	32,1	3,4	0,4	21,7	104	0,0546	0	0		5,778	5,136	27,606	0,3852
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,2	0	1,2	5,5	0,0029	0	0		0,306	0,272	1,462	0,0204
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,2	0	0	0		0,11	0	0	0,0165
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2	0	0	0		0,032	0	0	0,0048
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	7,4	7,4	0	5,9	0,1	53,7	0	0	0,044		0,888	0,03	1,406	0,0148
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1	0,1	0,1	0	1,6								
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0								
ДРОЖЖИ	0,9	0,9	0,1	0	0	0,7								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,3	14,3	0	0	0	0								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,4								
	250		4,7273	6,4	53,5	290,51	0,1483 7	17,636 4	0,225 5	2,5409 1	44,38 7	34,25 6	94,837 6	2,1053 4

УЖИН

РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСOM	170	22,9	26,45	17,17	398,31	0	7,4	0,3	1,5	34,4	33,8	164,1	2,7
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	150	112,5	27,95	18	0	273,82	0	0		10,13	24,75	211,53	3,0379
КАРТОФЕЛЬ	83,64	54,4	1,51	0,17	9,35	44,98	10,885	0		5,442	12,52	31,566	0,4898
МОРКОВЬ	36,21	27,2	0,34	0	2,28	10,47	1,36	0		13,87	10,34	14,96	0,1904
ЛЮК РЕПЧАТЫЙ	15,81	13,6	0,17	0	2,28	9,79	1,3606	0		4,218	1,905	7,8915	0,1088
ПЕЛА	36,21	27,2	0,51	0	1,7	8,84							
КАПУСТА БЕЛОКОЧАВНАЯ	43,01	34	0,68	0	1,96	10,54	15,3	0		16,32	5,44	10,54	0,204

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕКОЛЕНОЕ	6,8	6,8	0	5,61	0	50,49		0	0,047		0,96	0,032	1,52	0,016
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0								
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0								
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,19	1,19	0	0	0	0								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51	51	0	0	0	0								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,21	2,21	0	2,21	0	19,89								
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,21	2,21	0,17	0	1,53	6,8		0	0		0,468	0,416	2,236	0,0312
МОРКОВЬ	4,59	3,4	0	0	0,17	0,68		0,17	0		1,734	1,292	1,87	0,0238
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,36	1,19	0	0	0,1	0,41		0,1191	0		0,369	0,167	0,6905	0,0095
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,61	5,61	0,34	0	1,02	5,44								
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,19	1,19	0	1,19	0	10,71								
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,51	0,51	0	0	0	0								
САХАР ПЕСОК	1,19	1,19	0	0	1,19	4,76		0	0		0,028	0	0	0,0042
КИСЕЛЬ	200		0,1	0,1	27,9	113	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0,03
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1								
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	0	0	0		0,2	0	0	0,03
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0								
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	80		5,3	0,7	33,9	163,2	0,144	0	0	1,8	28	37,6	126,4	3,12

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОБ. МИКРОНУТРИЕНТАМ И	80	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,144	0	0	1,8	28	37,6	126,4	3,12
	450		28,3	27,25	78,97	674,33	0,144	7,4	0,3	3,4	62,6	71,4	290,5	5,85

2-УЖИН

435	КАТЫК	200		6	2	9,6	80	0,1	1,6	0,1	0	236	32	192	0,2
		200	200	6	2	9,6	80								
	ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	1,967	14,867	83,167	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МЯКА БЫСШ.СОПТ	20	20	1,5	1,967	14,867	83,167	0	0	0		5,8	4	18	0,4
		220		7,5	3,967	24,467	163,17	0,1	1,6	0,1	0	241,8	36	210	0,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2110		84,95	74,37	319,4	2277	1,047	96,62	1,04	10,69	777,8	364,1	1412,1	16,52