

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 67

О. В. Шимко

Приказ № 43 - ОД

от 31.03.2025 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. - К.: Арий, М.: Лада, 2019.

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016.)

ВЕСЕННЕЕ

ДЕНЬ 1 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	Крупа манная	30	30	200	3,39	0,21	21,9	97,8	
			Молоко сгущенное	40	40		2,88	3,4	22,4	126	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Итого				6,3	7,7	44,3	261,2	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,03	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
			Итого				3,04	7,56	21,37	161,4	
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	1000
			Сахар	5	5				5	20	
			Вода	100	100						
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
ОБЕД	№ 213 С. 90	Суп картофельный с клецками	Картофель 20%-45, 40% - 60	49	36	180	0,7	0,036	7,1	29,88	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Яйцо 1/9	1/9	4,4		0,55	0,5	0,03	6,9	
			Мука пшеничная	13	13		1,33	0,14	8,3	39	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
			Итого				2,81	3,98	16,61	111,01	
	№ 668 С. 309	Котлета, рубленая из кур	Куры охлажденные (59% хол. обр., 17% тепл. обр.)	135	57	70	11,8	13,2	0,3	94	
			Хлеб пшеничный	10	10		0,77	0,24	5,3	25,4	
			Молоко 2,5 %	12	12		0,3	0,38	0,56	6,96	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45	
			Сухари	5	5		0,5	0,07	3,6	16,5	
			Масса полуфабриката		84		-	-	-	-	
			Итого				13,37	18,89	9,76	187,86	
	№ 378 С. 164	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Крупа гречневая	69	69	150	8,6	1,79	46,9	227	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4	
			Вода	103	103		-	-	-	-	
			Итого				8,63	5,89	46,9	264,4	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Вода	180	180		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
			Итого				0,34	-	16,49	67,09	
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107	
	Итого				2,3		0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК	№ 461, № 462 С. 197	Вареники ленивые	Творог	126	125	150	29,8	11,2	1,6	195	
			Мука пшеничная	20	20		2,0	0,18	14,8	65,4	
			Яйцо 1/4	10	10		1,27	1,15	0,07	15,7	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Итого				33,07	12,53	21,47	296,1	
	№ 795 С. 348	Соус молочный сладкий	Молоко 2,5 %	25	25	50	0,7	0,8	1,175	14,5	
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,44	
			Мука пшеничная	3	3		0,3	0,039	2,19	9,87	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Вода	25	25		-	-	-	-	
			Итого				1,018	3,3	7,392	62,81	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29	
			Итого				1,49	1,63	11,47	66,4	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	11	11	11	0,8	0,26	5,87	27,9	
	Итого				0,8		0,26	5,87	27,9		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
			Итого				5,6	6,4	9,4	116	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
	Итого				1,5		0,48	10,6	50,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1817	80,62	69,11	264,33	1860,4	

ДЕНЬ 2 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша рисовая жидкая	Рис	25	25	200	1,75	0,15	18,4	80,7	
			Молоко 2,5 %	120	120		3,36	0,96	5,64	69,6	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Итого				5,14	5,21	29,08	207,7	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,03	
	№ 2 С. 8	Батон с маслом сливочным и повидлом	Батон йодированный	40	40	40/8/15	3,0	0,96	21,3	101,6	
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
			Повидло	15	15		0,06	-	9,75	37,5	
			Итого				3,1	7,56	31,12	198,9	
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	1000
			Сахар	5	5				5	20	
			Вода	100	100						
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
ОБЕД	№ 176 С. 74	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Картофель 40%-42, 20%-36	24	18	180/5	0,3	0,018	3,55	14,94	
			Фасоль	7	7		1,4	0,13	3,8	21,6	
			Свекла	36	29		0,49	-	3,1	13,92	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Масло растительное	4	4		-	3,48	-	36	
			Вода	126	126		-	-	-	-	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,95	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Итого				2,54	4,385	12,53	103,72	
	№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	68	67	70	12,6	8,3	-	125,2	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0	
			Сухари	5	5		0,5	0,07	3,6	16,5	
			Вода	7	7		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	9	9		0,6	0,2	4,8	22,8	
			Масса полуфабриката		87		-	-	-	-	
			Итого				13,7	12,57	8,4	200,8	
	№ 708 С. 322	Капуста тушеная	Капуста свежая	186	149	130	2,68	-	8,0	41,72	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	24	
			Томатная паста	8	8		-	-	1,26	6,32	
			Морковь	4	3		0,036	0,003	0,19	0,9	
			Лук репчатый	6	5		0,08	-	0,47	2,15	
			Мука пшеничная	4	4		0,41	0,04	2,5	12,2	
			Итого				3,2	3,0	12,42	87,29	
	№ 878 С. 376	Кисель из соков	Сок фруктовый	54	54	180	-	-	6,48	25,9	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Картофельный крахмал	9	9		0,009	-	6,4	25,65	
			Вода	126	126		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
			Итого				0,009	-	19,87	78,64	
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107	
			Итого				2,3	0,35	24,9	107	
ПОЛДНИК	№ 517 С. 234	Фрикадельки рыбные	Минтай	104	48	75	8,4	0,29	-	36	
			Яйцо 1/8	1/8	5		0,63	0,57	0,035	7,85	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Молоко 2,5 %	15	15		0,42	0,48	0,71	8,7	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36	
			Хлеб пшеничный	10	10		0,77	0,24	5,34	25,4	
			Итого				10,4	5,5	7,0	118,21	
	№ 792 С. 347 № 786 С. 346	Томатный соус	Бульон рыбный	45	45	50	-	-	-	-	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,48	6,5	
			Морковь	4	3		0,039	0,003	0,21	0,99	
			Лук репчатый	2	1		0,017	-	0,095	0,43	
			Томатное пюре	12	12		-	-	1,8	7,5	
			Итого				0,256	2,021	3,58	33,42	
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40%-185, 20%-139	185	111	130	2,22	0,1	21,8	92,1	
			Молоко 2,5%	20	20		0,52	0,58	0,83	11,08	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого				2,76	3,98	22,666	133,1	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	180	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	45	45		1,26	1,44	2,07	26,1	
			Итого				1,29	1,03	10,07	55,1	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
			Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			Итого				5,4	0,18	6,8	54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1821	51,939	46,407	216,84	1509,11	

ДЕНЬ 3 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брут то	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша пшениная вязкая	Крупа пшениная	30	30	200	3,6	0,87	20,7	100,2	
			Молоко 2,5 %	120	120		3,36	0,96	5,64	69,6	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Итого				6,99	5,93	31,38	227,2	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,03	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
			Итого				3,04	7,56	21,37	161,4	
2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
		Итого				0,5	0,1	10,1	47		
ОБЕД	№ 202 С. 86	Суп овощной со сметаной	Картофель 40% -125, 20%-94	54	36	180/5	0,7	0,14	5,3	25,2	
			Горошек зеленый консервированный 35%	8	5,2		0,16	0,025	0,38	3,0	
			Морковь	9	7		0,08	0,007	0,4	2,1	
			Лук репчатый	9	7		0,09	0,014	0,53	2,6	
			Капуста	18	14		0,24	0,014	0,6	3,5	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	24,0	
			Вода	126	126		-	-	-	-	
			Сметана 15%	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Итого				1,41	3,95	7,35	68,4	
	№ 590 С. 268	Жаркое по-домашнему	Мясо говядина	70	67	43/187	12,6	8,3	-	125,2	
			Картофель 20%-206,	250	165		3,3	0,16	32,5	136,9	
			Лук репчатый	18	15		0,25		1,4	6,4	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,16	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Масса тушеного мяса		43		-	-	-	-	
			Масса готовых овощей		187		-	-	-	-	
			Итого				16,18	12,56	34,73	309,06	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Вода	180	180		-	-	-	-	
Аскорбиновая кислота				0,05	-		-	-	-		
Итого					0,34		-	16,49	67,09		
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		Итого				2,3	0,35	24,9	107		
	Огурец свежий	Огурец свежий	37	35	35	0,28	0,035	0,87	4,9		
		Итого				0,28	0,035	0,87	4,9		
ПОЛДНИК	№ 450 с. 348	Булочка ванильная	Мука пшеничная	32	32	50	6,4	0,288	23,68	104	
			Мука пшеничная (на подпыл)	1	1		0,2	0,009	0,74	3,25	
			Сахар	6	6		-	-	6	24	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Яйцо	1/20	2		0,25	0,23	0,01	3,14	
			Яйцо (для смазки)	1/40	1		0,125	0,11	0,005	1,57	
			Дрожжи	1,2	1,2		0,18	0,03	0,1	1,3	
			Молоко 2,5 %	15	15		0,42	0,48	0,7	9,75	
			Итого				3,96	4,06	27,24	161	
	№ 424 С. 184	Яйцо отварное	Яйцо отварное	45	40	40	5,0	4,6	0,28	62,8	
			Итого				5,0	4,6	0,28	62,8	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8
	Итого				1,5	0,48		10,6	50,8		
		Икра кабачковая	Икра кабачковая	53	50	50	0,95	3,5	3,5	45	
			Итого				0,95	3,5	3,5	45	
№ 959 С. 403			Какао с молоком	Какао порошок	3,0	3,0	200/8	0,7	0,45	0,3	8,6
	Молоко 2,5 %	100		100	2,8	3,2		4,7	58		
	Сахар	8		8	-	-		8	32		
	Вода	110		110	-	-		-	-		
	Итого				3,5	3,65		13	98,6		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
			Итого				5,6	6,4	9,4	116	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
			Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1824	53,054	53,656	229,81	1609,08	

ДЕНЬ 4 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша гречневая вязкая	Крупа гречневая	30	30	200	3,78	0,78	20,4	98,7	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Молоко 2,5 %	120	120		3,36	0,96	5,64	69,6	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Итого				7,17	5,84	31,08	225,7	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29	
			Итого				1,49	1,63	11,47	66,4	
	№ 2 С. 8	Батон с маслом сливочным и повидлом	Батон йодированный	40	40	40/8/15	3,0	0,96	21,3	101,6	
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
			Повидло	15	15		0,06	-	9,75	37,5	
			Итого				3,1	7,56	31,12	198,9	
2 завтрак 10:00		Сок фруктовый		100	100	100	0,5	0,1	10,1	47	
		Итого					0,5	0,1	10,1	47	
ОБЕД	№ 170 С. 71	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	Свекла	36	28	180/5	0,48	-	3,02	13,44	
			Капуста свежая	18	14		0,24	-	0,76	3,92	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Картофель 20%-25, 30%-50; 35%-53; 40%-33	23	13		0,26	0,013	2,56	10,79	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,95	
			Масло растительное	4	4		-	3,48	-	36	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Итого				1,33	4,25	8,42	81,41	
	№ 608 С. 276	Шницель говяжий	Говядина (мякоть)	68	67	70	12,6	83	-	125	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0	
			Сухари	5	5		0,56	0,07	3,6	16,5	
			Вода	7	7		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	9	9		0,6	0,2	4,8	22,8	
			Масса полуфабриката		87		-	-	-	-	
			Итого				13,76	12,57	8,6	200,3	
	№ 413 С. 179	Макаронные отварные с маслом	Макаронные изделия	47	47	150	4,8	0,5	32,7	158,3	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4	
			Итого				4,83	4,6	32,745	195,7	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Вода	180	180		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
			Итого				0,34	-	16,49	67,09	
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107	
			Итого				2,3	0,35	24,9	107	
			Огурец свежий	Огурец свежий	37		35	35	0,28	0,035	0,87
	Итого				0,28	0,035	0,87		4,9		
ПОЛДНИК	№ 327 С. 289	Суфле куриное	Бройлер-цыплёнок	118	38	60	10,1	4,1	0,3	80,2	
			Яйца	1/4	10		1,27	1,15	0,07	15,7	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Соус молочный густой № 371 С. 308		15						
			Молоко	11	11		0,29	0,33	0,48	5,9	
			Масло сливочное	2	2		0,012	1,6	0,018	14,96	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,48	6,5	
			Вода	2	2		-	-	-	-	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Итого				12,48	12,59	2,45	173	
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-213, 20%-160	213	128	150	2,56	0,12	25,2	106,2	
			Молоко 2,5 %	24	23		0,6	0,7	1,0	13,3	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Итого				3,19	4,92	26,24	156,9	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,03	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
			Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			Итого				5,4	0,18	6,8	54	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	11	11	11	0,8	0,26	5,8	27,9	
			Итого				0,8	0,26	5,8	27,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1870	58,47	55,366	235,69	1689,03	

ДЕНЬ 5 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 469 С. 201	Запеканка из творога с повидлом	Творог	125	124	130/40	20,7	11,1	1,6	193,4	
			Крупа манная	10	10		1,1	0,07	7,3	32,6	
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,46	0,02	6,28	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сухари	5	5		0,05	0,07	3,6	16,5	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	1,0	0,16	10,3	
			Повидло	40	40		0,16	-	26	100	
			Итого				22,25	16,8	17,72	416,48	
	№958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29	
			Итого				1,49	1,63	11,47	66,4	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	
Масло сливочное			8	8	0,04		6,6	0,07	59,8		
Итого					3,04		7,56	21,37	161,4		
2 завтрак 10:00		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47	
			Итого				0,5	0,1	10,1	47	
ОБЕД	№ 206 С. 87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	Картофель 40% -83, 30%-71, 20%-62	60	46	180	0,92	0,046	9,06	38,18	
			Горох	14	14		3,22	0,22	8,0	45,22	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Вода	126	126		-	-	-	-	
			Итого				4,35	3,27	18,21	115,71	
	№ 315 С. 279	Голубцы ленивые	Капуста свежая	121	96	160	1,61	0,097	2,55	23,94	
			Говядина	61	60		11,34	7,44	-	112,2	
			Крупа рисовая	8	23		0,56	0,048	5,97	25,84	
			Лук репчатый	16	13		0,23	-	1,29	5,87	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,29	0,027	29,87	
			Масса припущенн. лука		14						
			Яйцо	1/8	5		0,63	0,57	0,035	7,8	
			Масса полуфабриката		193						
			Масса готового продукта		160						
	Итого			14,39	11,44	9,87	205,52				
	№ 373 С. 309	Соус сметанный с томатом	Сметана 15 %	7	7	30	0,19	1,4	0,2	14,4	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,48	6,5	
			Вода	23	23		-	-	-	-	
			Томатная паста	3	3		-	-	0,47	1,8	
			Итого				0,39	1,42	2,15	22,7	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Вода	180	180		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
			Итого				0,34	-	16,49	67,09	
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107	
			Итого				2,3	0,35	24,9	107	
ПОЛДНИК	№ 452 с. 349	Булочка домашняя	Мука пшеничная	32	32	50	6,4	0,288	23,68	104	
			Мука пшеничная (на подпыл)	2	2		0,2	0,018	1,48	6,5	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Сахар (для отделки)	2	2		-	-	2	8	
			Масло сливочное	7	7		0,042	5,6	0,063	52,36	
			Яйцо (для смазки)	1/40	1		0,125	0,11	0,005	1,57	
			Дрожжи	1,2	1,2		0,18	0,03	0,1	1,3	
			Молоко 2,5 %	14	14		0,39	0,45	0,66	8,12	
			Итого				3,64	6,26	26,96	179	
	№ 390 С. 169	Каша геркулесовая жидкая	Крупа «геркулес»	25	25	200	3,2	1,5	16,4	88,7	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Молоко 2,5 %	120	120		3,36	0,96	5,64	69,6	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Итого				6,59	6,56	27,08	215,7	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,03	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	11	11	11	0,8	0,26	5,8	27,9	
			Итого				0,8	0,26	5,8	27,9	
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
			Итого				5,6	6,4	9,4	116	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
			Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1815	67,184	62,531	220,12	1830,73	

ДЕНЬ 6 САД

№ блюда		Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша пшеничная жидкая	Крупа пшеничная	25	25	200	3,17	0,2	17,6	81,2	
			Молоко сгущенное	40	40		2,88	3,4	22,4	126	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Итого				6,08	7,7	40,04	244,6	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,03	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
			Итого				3,04	7,56	21,37	161,4	
2 завтрак 10:00		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47	
		Итого				100	0,5	0,1	10,1	47	
ОБЕД	№ 187 С. 79	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Картофель 20%-37, 30%-28, 35%-30, 40%-50,	36	22	180/5	0,4	0,022	4,33	18,26	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Капуста белокочанная	45	36		0,6	-	1,94	10,0	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36	
			Вода	144	144		-	-	-	-	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Итого				1,35	4,779	7,56	77,57	
	№ 668 С. 309	Котлета рубленая из кур	Куры охлажденные (59% хол. обр., 17% tepl. обр.)	135	57	70	11,8	13,2	0,3	94	
			Хлеб пшеничный	10	10		0,77	0,24	5,3	25,4	
			Молоко 2,5 %	12	12		0,3	0,38	0,56	6,96	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45	
			Сухари	5	5		0,5	0,07	3,6	16,5	
			Масса полуфабриката		84		-	-	-	-	
			Итого				32,26	18,89	9,76	187,86	
	№ 413 С. 179	Макароны отварные с маслом	Макаронные изделия	44	44	130	4,5	0,48	30,67	148,3	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4	
			Итого				4,53	4,58	30,71	185,7	
	№ 878 С. 376	Кисель из соков	Сок фруктовый	54	54	180	-	-	6,48	25,9	4,2
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Картофельный крахмал	9	9		0,009	-	6,4	25,65	
			Вода	126	126		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
			Итого				0,009	-	19,87	78,64	
			Итого								
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107	
Итого					2,3		0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК	№ 469 С. 201	Запеканка из творога с повидлом	Творог	125	124	130/40	20,7	11,1	1,6	193,4	
			Крупа манная	10	10		1,1	0,07	7,3	32,6	
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,46	0,02	6,28	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сухари	5	5		0,05	0,07	3,6	16,5	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	1,0	0,16	10,3	
			Повидло	40	40		0,16	-	26	100	
			Итого				22,25	16,8	17,72	416,48	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29	
			Итого				1,49	1,63	11,47	66,4	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,2	5,34	25,4	
			Итого				0,77	0,2	5,34	25,4	
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
			Итого				5,6	6,4	9,4	116	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
			Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1779	81,683	69,467	226,84	1796,88	

ДЕНЬ 7 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 168	Каша манная вязкая с молоком	Крупа манная	30	30	200	3,39	0,21	21,9	97,8	
			Молоко 2,5 %	120	120		3,36	3,96	5,64	69,6	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Итого				6,78	8,27	32,58	224,8	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29	
			Итого				1,49	1,63	11,47	66,4	
	№ 2 С. 8	Батон с маслом сливочным и повидлом	Батон йодированный	40	40	40/8/15	3,0	0,96	21,3	101,6	
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
			Повидло	15	15		0,06	-	9,75	37,5	
			Итого				3,1	7,56	31,12	198,9	
2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
		Итого				0,5	0,1	10,1	47		
ОБЕД	№ 204 С. 86	Суп картофельный с рисом и сметаной	Картофель 40%-125, 20%-94	77	45	180/12	1,08	0,054	10,64	44,82	
			Рис	7	7		0,5	0,04	5,16	22,61	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Итого				1,93	3,85	17,09	107,74	
	№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	68	67	70	12,6	8,3	-	125,2	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0	
			Сухари	5	5		0,5	0,07	3,6	16,5	
			Вода	7	7		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	9	9		0,6	0,2	4,8	22,8	
			Масса полуфабриката		87						
			Итого				13,7	12,57	8,4	200,8	
	№ 708 С. 322	Капуста тушеная	Капуста свежая	186	149	130	2,68	-	8,0	41,72	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	24	
			Томатная паста	8	8		-	-	1,26	6,32	
			Морковь	4	3		0,036	0,003	0,19	0,9	
			Лук репчатый	6	5		0,08	-	0,47	2,15	
			Мука пшеничная	4	4		0,41	0,04	2,5	12,2	
			Итого				3,2	3,0	12,42	87,29	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Вода	180	180		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
			Итого				0,34	-	16,49	67,09	
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107	
			Итого				2,3	0,35	24,9	107	
ПОЛДНИК	№ 511 С. 229	Шницель рыбный натуральный	Рыба минтай	139	64	75	10,1	0,5	-	46,0	
			Яйцо 1/12	4	3,7		0,5	0,46	0,028	6,2	
			Молоко 2,5 %	6	6		0,16	0,19	0,2	3,48	
			Лук репчатый	15	13		0,2	-	1,2	5,59	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45	
			Сухари	9	9		1,0	0,17	6,5	29,7	
			Масса полуфабриката		92						
			Итого				11,96	6,32	7,9	135,97	
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40%-213, 20%-160	213	128	150	2,56	0,12	25,2	106,2	
			Молоко 2,5 %	24	23		0,6	0,7	1,0	13,3	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Итого				3,19	4,92	26,24	156,9	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,03	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
			Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			Итого				5,4	0,18	6,8	54	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
			Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1839	56,894	49,711	234,71	1587,52	

ДЕНЬ 8 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 438 С. 189	Омлет натуральный	Яйцо	2	80	110	10,1	9,2	0,56	125,6	0,3
			Молоко 2,5 %	30	30		0,84	0,96	1,41	17,4	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	22,5	
			Итого				10,97	19,26	2,015	202,9	
		Горошек зеленый консервированны ый 35 %	Горошек зеленый консервированный 35%	80	52	52	2,6	0,1	6,9	37,4	4
			Итого				2,6	0,1	6,9	37,4	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	0,06
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,03	
	№ 2 С. 8	Батон с маслом сливочным и повидлом	Батон йодированный	40	40	40/8/15	3,0	0,96	21,3	101,6	0,604
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
			Повидло	15	15		0,06	-	9,75	37,5	
			Итого				3,1	7,56	31,12	198,9	
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	1000
			Сахар	5	5				5	20	
			Вода	100	100						
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
ОБЕД	№ 171 С. 72	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	Свекла	36	29	180/5	0,4	-	3,1	13,92	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Картофель 40%-50,20%-38	60	36		0,7	0,036	7,1	29,88	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,95	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Вода	126	126						
			Итого				1,45	3,79	12,28	88,06	
	№ 315 С. 279	Голубцы ленивые	Капуста свежая	121	96	160	1,61	0,097	2,55	23,94	
			Говядина	61	60		11,34	7,44	-	112,2	
			Крупа рисовая	8	23		0,56	0,048	5,97	25,84	
			Лук репчатый	16	13		0,23	-	1,29	5,87	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,29	0,027	29,87	
			Масса припущенн. лука		14						
			Яйцо	1/8	5		0,63	0,57	0,035	7,8	
			Масса полуфабриката		193						
			Масса готового продукта		160						
	№ 373 С. 309	Соус сметанный с томатом	Сметана 15 %	7	7	30	0,19	1,4	0,2	14,4	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,48	6,5	
			Вода	23	23		-	-	-	-	
			Томатная паста	3	3		-	-	0,47	1,8	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Вода	180	180		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107	
			Итого				2,3	0,35	24,9	107	
ПОЛДНИК	№ 450 с. 348	Булочка ванильная	Мука пшеничная	32	32	50	6,4	0,288	23,68	104	
			Мука пшеничная (подпыл)	1	1		0,2	0,009	0,74	3,25	
			Сахар	6	6		-	-	6	24	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Яйцо	1/20	2		0,25	0,23	0,01	3,14	
			Яйцо (для смазки)	1/40	1		0,125	0,11	0,005	1,57	
			Дрожжи	1,2	1,2		0,18	0,03	0,1	1,3	
			Молоко 2,5 %	15	15		0,42	0,48	0,7	9,75	
			Итого				3,96	4,06	27,24	161	
	№ 235 С. 100	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко 2,5 %	120	120	200	3,36	3,84	5,64	69,6	1,2
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4	
			Сахар	3	3		-	-	3	12	
			Макароны	16	16		1,6	0,17	11,1	53,9	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Итого				4,99	8,14	19,785	172,9	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4	0,5
			Вода	150	150		-	-	-	-	
Сахар			8	8	-		-	8	32		
Молоко 2,5 %			50	50	1,4		1,6	2,3	29		
Итого					1,49		1,63	11,47	66,4		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	2
			Итого				5,6	6,4	9,4	116	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
			Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1836	54,92	65,247	212,62	1627,9	

ДЕНЬ 9 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамин ы С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша пшениная вязкая	Крупа пшениная	30	30	200	3,6	0,87	20,7	100,2	
			Молоко 2,5 %	120	120		3,36	0,46	5,64	69,6	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Итого				6,99	5,93	31,38	227,2	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29	
			Итого				1,49	1,63	11,47	66,4	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
			Итого				3,04	7,56	21,37	161,4	
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	1000
			Сахар	5	5				5	20	
			Вода	100	100						
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
ОБЕД	№ 197 С. 83	Рассольник петербургский	Картофель 40% -125, 30%-107	72	54	180/5	0,9	0,05	2,3	13,3	
			Перловая крупа	4	4		0,35	0,04	2,4	11,4	
			Морковь	9	7		0,08	0,007	0,4	2,1	
			Лук репчатый	4	3		0,04	0,006	0,23	1,1	
			Огурец соленый	13	11		0,09	0,011	0,165	1,1	
			Масло растительное	5	5		-	4,4	-	39,6	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
	№ 601 С. 273	Плов с мясом	Итого				1,6	5,264	5,635	76,6	
			Мясо говядина	82	79	14,93	9,7	-	147,7		
			Крупа рисовая	50	50	3,5	0,3	36,85	161,5		
			Лук репчатый	10	8	0,13	-	3,8	3,44		
			Морковь	30	24	0,3	0,024	1,68	7,92		
			Масло сливочное	5	5	0,03	4,1	0,04	37,4		
			Масло растительное	3	3	-	3	-	27		
			Масса тушеного мяса		50						
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Масса гарнира		160						
			Итого			18,98	17,124	42,37	384,96		
			Сухофрукты	18	18	0,34	-	9,5	40		
			Сахар	7	7	-	-	6,99	27,09		
			Вода	180	180	-	-	-	-		
		Хлеб	Аскорбиновая кислота		0,05	-	-	-	-		
			Итого			0,34	-	16,49	67,09		
			Хлеб ржаной	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
	ПОЛДНИК	№ 325 С. 287	Фрикадельки из птицы	Итого			2,3	0,35	24,9	107	
				Бройлер-цыплёнок	96	44	60	8,16	3,44	0,24	64,64
Хлеб пшеничный				11	11	0,7		0,2	4,8	23,1	
Вода				14	14	-		-	-	-	
Масло сливочное				5	5	0,03		4,1	0,04	37,4	
№ 336 С. 294		Картофель отварной	Итого			8,64		6,62	5,28	115	
			Картофель 40%-213, 20%-160	200	150	2,86	4,32	23,01	21,6		
			Масса картофеля отварного		146						
			Масло сливочное	4	4	0,024	3,3	0,036	29,92		
№ 944 С. 398		Чай с сахаром	Итого			2,884	7,62	23,046	51,52		
	Чай-заварка		0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03		
	Вода		200	200		-	-	-	-		
	Сахар		8	8		-	-	8	32		
	Итого					0,004	0,001	8,0006	32,03		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20		1,5	0,48	10,6	50,8		
		Итого			1,5	0,48	10,6	50,8			
		Итого			1,5	0,48	10,6	50,8			
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			Итого				5,4	0,18	6,8	54	
			Итого				5,4	0,18	6,8	54	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого					1,5		0,48	10,6	50,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1819	55,008	53,379	227,746	1493,2	

ДЕНЬ 10 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С	
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	№ 424 С. 184	Яйцо отварное	Яйцо отварное	45	40	1 шт.	5,0	4,6	0,28	62,8		
			Итого				5,0	4,6	0,28	62,8		
		Икра кабачковая	Икра кабачковая	42	40	40	0,76	2,8	2,8	36	-	
			Итого				0,76	2,8	2,8	36		
	№ 959 С. 403	Какао с молоком	Какао порошок	3,0	3,0	200/8	0,7	0,45	0,3	8,6		
			Молоко 2,5 %	100	100		2,8	3,2	4,7	58		
			Сахар	8	8		-	-	8	32		
			Вода	110	110		-	-	-	-		
	Итого			3,5	3,65	13	98,6					
		№ 2 С. 8	Батон с маслом сливочным и повидлом	Батон йодированный	40	40	40/8/15	3,0	0,96	21,3	101,6	0,604
				Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
				Повидло	15	15		0,06	-	9,75	37,5	
Итого					3,1	7,56		31,12	198,9			
	Яблоко	Яблоко	122	122	122	0,49	0,49	12	57,3			
		Итого				0,49	0,49	12	57,3			
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	1000	
			Сахар	5	5				5	20		
			Вода	100	100							
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4		
ОБЕД	№ 208 С. 88	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель 20%-56, 40% -75	90	54	180	1,0	0,2	8	37,8		
			Макароны	7	7		0,7	0,077	0,04	21,5		
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31		
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0		
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27		
			Вода	126	126		-	-	-	-	-	
			Итого				1,87	3,3	8,9	91,61		
	№ 608 С. 276	Шницель говяжий	Говядина (мякоть)	68	67	70	12,6	83	-	125		
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0		
			Сухари	5	5		0,56	0,07	3,6	16,5		
			Вода	7	7		-	-	-	-		
			Хлеб пшеничный	9	9		0,6	0,2	4,8	22,8		
			Масса полуфабриката		87		-	-	-	-		
			Итого				13,76	12,57	8,6	200,3		
	№ 321 С. 134	Рагу из овощей	Картофель 40%-70, 20%-53	70	42	130	0,8	0,042	8,27	34,83		
			Морковь	30	24		0,31	0,024	1,68	7,93		
			Лук репчатый	12	10		0,13	-	0,95	3,67	-	
			Капуста	63	50		0,9	-	2,7	14,0		
			Томатная паста	4	4		-	-	6,32	2,4		
			Масло растительное	3	3		-	3	-	24		
			Итого				2,14	3,066	19,92	86,83		
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40		
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09		
			Вода	180	180		-	-	-	-		
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-		
			Итого				0,34	-	16,49	67,09		
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
			Итого				2,3	0,35	24,9	107		
	ПОЛДНИК	№ 582 С. 263 № 800 С. 350	Печень по-строгановски	Печень говяжья	89	74	50/50	13,2	2,7	3,9	93,9	
Масло растительное				6	6	-		6	-	53,9		
Соус № 800 С. 350												
Сметана				12,5	12,5	0,35		2,5	0,4	25,7		
Мука пшеничная				4	4	-		-	-	-		
Бульон				38	38	-		-	-	-		
Лук репчатый				12	10	0,17		-	0,95	4,3		
Масло сливочное				1	1	0,006		0,8	0,009	7,48		
Томат				1	1	-		-	0,152	0,63		
Итого				14,146	12,05	5,411	185,91					
		№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40%-185, 20%-139	185	111	130	2,22	0,1	21,8	92,1	
				Молоко 2,5%	20	20		0,52	0,58	0,83	11,08	
				Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
Итого						2,76		3,98	22,666	133,1		
№ 944 С. 398		Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	0,05	
			Вода	200	200		-	-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32		
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,03		
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
			Итого				1,5	0,48	10,6	50,8		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	1,5	
			Итого				5,6	6,4	9,4	116		
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	-	
			Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	-	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1861	59,11	61,917	214,49	1623,47		