

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 67

\_\_\_\_\_ О. В. Шимко

Приказ № 107 - ОД

от 15.11.2024 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.)

**ЗИМНЕЕ**

**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		-	-	-	-	
			<b>Итого</b>				<b>6,3</b>	<b>7,7</b>	<b>44,3</b>	<b>261,2</b>	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8/3	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
	<b>Итого</b>			<b>0,024</b>	<b>0,004</b>	<b>8,0806</b>	<b>32,48</b>				
	№ 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	
<b>Итого</b>					<b>3,04</b>		<b>7,56</b>	<b>21,37</b>	<b>161,4</b>		
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						
			<b>Итого</b>				<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,8</b>	<b>48,4</b>	
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		-	-	-	-	
			<b>Итого</b>				<b>2,81</b>	<b>3,98</b>	<b>16,61</b>	<b>111,01</b>	
	№ 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		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>			<b>13,37</b>	<b>18,89</b>	<b>9,76</b>	<b>187,86</b>				
	№ 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		-	-	-	-	
			<b>Итого</b>				<b>8,63</b>	<b>5,89</b>	<b>46,9</b>	<b>264,4</b>	
	№ 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	-		-	-	-		
<b>Итого</b>					<b>0,34</b>		<b>-</b>	<b>16,49</b>	<b>67,09</b>		
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		<b>Итого</b>				<b>2,3</b>	<b>0,35</b>	<b>24,9</b>	<b>107</b>		
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	
			<b>Итого</b>				<b>33,07</b>	<b>12,53</b>	<b>21,47</b>	<b>296,1</b>	
	№ 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		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>			<b>1,018</b>	<b>3,3</b>	<b>7,392</b>	<b>62,81</b>				
	№ 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		
<b>Итого</b>					<b>1,49</b>		<b>1,63</b>	<b>11,47</b>	<b>66,4</b>		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	11	11	11	0,8	0,26	5,87	27,9		
		<b>Итого</b>				<b>0,8</b>	<b>0,26</b>	<b>5,87</b>	<b>27,9</b>		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
			<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
			<b>Итого</b>				<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>80,64</b>	<b>69,11</b>	<b>264,41</b>	<b>1860,85</b>	

**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		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>					<b>5,14</b>	<b>5,21</b>	<b>29,08</b>	<b>207,7</b>		
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8/3	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
	<b>Итого</b>					<b>0,024</b>	<b>0,004</b>	<b>8,0806</b>	<b>32,48</b>		
	№ 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		
<b>Итого</b>							<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>21,37</b>	<b>161,4</b>	
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						
			<b>Итого</b>					<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,8</b>	<b>48,4</b>
ОБЕД	№ 176 С. 74	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Картофель 40%-42, 20%-36	24	18	180/12	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 %	12	12		0,36	2,4	0,38	24,7	
	<b>Итого</b>				<b>2,76</b>	<b>6,03</b>	<b>12,77</b>	<b>120,42</b>			
	№ 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		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>				<b>13,7</b>	<b>12,57</b>	<b>8,4</b>	<b>200,8</b>			
	№ 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	
	<b>Итого</b>				<b>3,2</b>	<b>3,0</b>	<b>12,42</b>	<b>87,29</b>			
№ 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		-	-	-	-		
<b>Итого</b>				<b>0,009</b>	<b>-</b>	<b>19,87</b>	<b>78,64</b>				
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		<b>Итого</b>					<b>2,3</b>	<b>0,35</b>	<b>24,9</b>	<b>107</b>	
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	
	<b>Итого</b>				<b>10,4</b>	<b>5,5</b>	<b>7,0</b>	<b>118,21</b>			
	№ 792 С. 347	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				
	<b>Итого</b>				<b>0,256</b>	<b>2,021</b>	<b>3,58</b>	<b>33,42</b>			
	№ 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	
	<b>Итого</b>				<b>2,76</b>	<b>3,98</b>	<b>22,666</b>	<b>133,1</b>			
№ 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		
<b>Итого</b>				<b>1,29</b>	<b>1,03</b>	<b>10,07</b>	<b>55,1</b>				
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		<b>Итого</b>					<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>	
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			<b>Итого</b>					<b>5,4</b>	<b>0,18</b>	<b>6,8</b>	<b>54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>52,119</b>	<b>48,055</b>	<b>207,406</b>	<b>1488,36</b>	

**ДЕНЬ 3 САД**

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины 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	0,96	5,64	69,6	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>					<b>6,99</b>	<b>5,93</b>	<b>31,38</b>	<b>227,2</b>		
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8/3	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
	<b>Итого</b>					<b>0,024</b>	<b>0,004</b>	<b>8,0806</b>	<b>32,48</b>		
	№ 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	
	<b>Итого</b>					<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>21,37</b>	<b>161,4</b>		
	2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47	
<b>Итого</b>							<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	№ 202 С. 86	Суп овощной со сметаной	Картофель 40% -125, 20%-94	54	36	180/12	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%	12	12		0,36	2,4	0,38	24,7	
	<b>Итого</b>					<b>1,63</b>	<b>5,6</b>	<b>7,59</b>	<b>85,1</b>		
	№ 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		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>					<b>16,18</b>	<b>12,56</b>	<b>34,73</b>	<b>309,06</b>		
	№ 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		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>					<b>0,34</b>	<b>-</b>	<b>16,49</b>	<b>67,09</b>		
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107	
			<b>Итого</b>					<b>2,3</b>	<b>0,35</b>	<b>24,9</b>	<b>107</b>
		Капуста квашеная	Капуста квашеная	46	35	35	0,6	0,035	1,5	6,65	
<b>Итого</b>							<b>0,6</b>	<b>0,035</b>	<b>1,5</b>	<b>6,65</b>	
ПОЛДНИК	№ 1058 с.434	Ватрушка с творогом	Мука	45	45	80	4,7	0,5	32,9	148	
			Молоко 2,5 %	30	30		0,84	0,96	1,4	17,4	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,46	0,028	6,28	
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,4	0,027	22,4	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Дрожжи	1,3	1,3		0,16	0,03	0,1	1,4	
			Мука	8	8		0,8	0,1	5,8	26,3	
			Творог	30	29		4,8	2,6	0,3	45,2	
			Яйцо	0,8	0,6		0,07	0,06	0,004	0,9	
	Сахар	3	3	-	-	3	12				
	<b>Итого</b>					<b>12,518</b>	<b>9,11</b>	<b>47,559</b>	<b>313,88</b>		
	№ 424 С. 184	Яйцо отварное	Яйцо отварное	45	40	40	5,0	4,6	0,28	62,8	
			<b>Итого</b>					<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
			<b>Итого</b>					<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>
	№ 959 С. 403	Икра кабачковая	Икра кабачковая	53	50	50	0,95	3,5	3,5	45	
			<b>Итого</b>					<b>0,95</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>45</b>
Какао порошок			3,0	3,0	0,7		0,45	0,3	8,6		
№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116		
		<b>Итого</b>					<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>	
		Хлеб пшеничный	20	20		1,5	0,48	10,6	50,8		
		<b>Итого</b>					<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>62,17</b>	<b>60,359</b>	<b>251,08</b>	<b>1780,46</b>	

**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		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>					<b>7,17</b>	<b>5,84</b>	<b>31,08</b>	<b>225,7</b>		
	№ 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	
	<b>Итого</b>					<b>1,49</b>	<b>1,63</b>	<b>11,47</b>	<b>66,4</b>		
	№ 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		
<b>Итого</b>							<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>21,37</b>	<b>161,4</b>	
2 завтрак 10:00		Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
<b>Итого</b>					<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>			
ОБЕД	№ 170 С. 71	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	Свекла	36	28	180/12	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 %	12	12		0,36	2,4	0,38	24,7	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>					<b>1,55</b>	<b>5,9</b>	<b>8,66</b>	<b>98,11</b>		
	№ 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		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>					<b>13,76</b>	<b>12,57</b>	<b>8,6</b>	<b>200,3</b>		
	№ 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	
			<b>Итого</b>					<b>4,83</b>	<b>4,6</b>	<b>32,745</b>	<b>195,7</b>
	№ 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		-	-	-	-	
<b>Итого</b>					<b>0,34</b>	<b>-</b>	<b>16,49</b>	<b>67,09</b>			
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		<b>Итого</b>					<b>2,3</b>	<b>0,35</b>	<b>24,9</b>	<b>107</b>	
	Капуста квашеная	Капуста квашеная	46	35	35	0,6	0,035	1,5	6,65		
		<b>Итого</b>					<b>0,6</b>	<b>0,035</b>	<b>1,5</b>	<b>6,65</b>	
ПОЛДНИК	№ 478 С. 207	Рыба припущенная	Рыба минтай	121	73	60	11,6	0,65	-	52,5	
			Морковь	4	3		0,03	0,003	0,21	0,99	
			Лук репчатый	4	3		0,05	-	0,28	1,29	
			<b>Итого</b>					<b>11,68</b>	<b>0,653</b>	<b>0,49</b>	<b>54,78</b>
	№ 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	
			<b>Итого</b>					<b>3,19</b>	<b>4,92</b>	<b>26,24</b>	<b>156,9</b>
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8/3	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
<b>Итого</b>							<b>0,024</b>	<b>0,004</b>	<b>8,0806</b>	<b>32,48</b>	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		<b>Итого</b>					<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>	
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			<b>Итого</b>					<b>5,4</b>	<b>0,18</b>	<b>6,8</b>	<b>54</b>
		Хлеб	Хлеб пшеничный	11	11	11	0,8	0,26	5,8	27,9	
<b>Итого</b>						<b>0,8</b>	<b>0,26</b>	<b>5,8</b>	<b>27,9</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>58,17</b>	<b>45,082</b>	<b>224,925</b>	<b>1551,81</b>	

**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	
	<b>Итого</b>			<b>22,25</b>	<b>16,8</b>	<b>17,72</b>	<b>416,48</b>				
	№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		
<b>Итого</b>			<b>1,49</b>	<b>1,63</b>	<b>11,47</b>	<b>66,4</b>					
№ 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		
		<b>Итого</b>				<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>21,37</b>	<b>161,4</b>		
2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
<b>Итого</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>		<b>10,1</b>	<b>47</b>				
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		-	-	-	-	
			<b>Итого</b>				<b>4,35</b>	<b>3,27</b>	<b>18,21</b>	<b>115,71</b>	
			№ 315 С. 279	Голубцы ленивые	Капуста свежая		121	96	160	1,61	0,097
	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								
	<b>Итого</b>			<b>14,39</b>	<b>11,44</b>	<b>9,87</b>	<b>205,52</b>				
	№ 375 С. 310	Соус сметанный с томатом и луком	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	22	22		-	-	-	-	
			Лук репчатый	7	6		0,07	-	0,65	19,4	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Томатная паста	3	3		-	-	0,47	1,8	
	<b>Итого</b>			<b>0,46</b>	<b>3,418</b>	<b>2,8</b>	<b>60,1</b>				
№ 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		-	-	-	-		
		<b>Итого</b>				<b>0,34</b>	<b>-</b>	<b>16,49</b>	<b>67,09</b>		
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		<b>Итого</b>				<b>2,3</b>	<b>0,35</b>	<b>24,9</b>	<b>107</b>		
ПОЛДНИК	№ 1050 С. 428	Плюшка	Мука пшеничная	45	45	60	4,77	0,58	32,9	148	
			Молоко 2,5 %	30	30		0,84	0,96	1,4	17,4	
			Сахар	2	2		-	-	2	8	
			Яйцо 1/8	1/8	5,7		0,76	0,69	0,042	9,4	
			Масло сливочное	2	2		0,012	1,6	0,018	14,9	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Дрожжи	1,2	1,2		0,15	0,03	0,10	1,3	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,4	
			Яйцо 1/15	1/12	3		0,38	0,3	0,021	4,7	
	<b>Итого</b>			<b>6,93</b>	<b>8,63</b>	<b>45,008</b>	<b>261,4</b>				
	№ 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		-	-	-	-	
			<b>Итого</b>				<b>6,59</b>	<b>6,56</b>	<b>27,08</b>	<b>215,7</b>	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8/3	0,004	0,001	0,0006	0,03	
Вода			200	200	-		-	-	-		
Сахар			8	8	-		-	8	32		
Лимон			4	3	0,02		0,003	0,08	0,45		
<b>Итого</b>					<b>0,024</b>		<b>0,004</b>	<b>8,0806</b>	<b>32,48</b>		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	11	11	11	0,8	0,26	5,8	27,9		
		<b>Итого</b>				<b>0,8</b>	<b>0,26</b>	<b>5,8</b>	<b>27,9</b>		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
			<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
<b>Итого</b>			<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>		<b>50,8</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>70,564</b>	<b>66,902</b>	<b>238,9</b>	<b>1950,58</b>	

**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	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			<b>Итого</b>				<b>6,08</b>	<b>7,7</b>	<b>45,04</b>	<b>264,6</b>	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8/3	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
	<b>Итого</b>			<b>0,024</b>	<b>0,004</b>	<b>8,0806</b>	<b>32,48</b>				
	№ 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		
<b>Итого</b>					<b>3,04</b>		<b>7,56</b>	<b>21,37</b>	<b>161,4</b>		
2 завтрак 10:00		Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
<b>Итого</b>					<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>		
ОБЕД	№ 187 С. 79	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Картофель 20%-37, 30%-28, 35%-30, 40%-50,	36	22	180/12	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 %	12	12		0,33	2,4	0,38	24,7	
			<b>Итого</b>				<b>1,54</b>	<b>6,43</b>	<b>7,8</b>	<b>94,27</b>	
	№ 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		-	-	-	-	
			<b>Итого</b>				<b>32,26</b>	<b>18,89</b>	<b>9,76</b>	<b>187,86</b>	
	№ 413 С. 179	Макаронные 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	
			<b>Итого</b>				<b>4,53</b>	<b>4,58</b>	<b>30,71</b>	<b>185,7</b>	
	№ 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		-	-	-	-	
			<b>Итого</b>				<b>0,009</b>	<b>-</b>	<b>19,87</b>	<b>78,64</b>	
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
<b>Итого</b>			<b>2,3</b>	<b>0,35</b>		<b>24,9</b>	<b>107</b>				
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	
	<b>Итого</b>			<b>22,25</b>	<b>16,8</b>	<b>17,72</b>	<b>416,48</b>				
	№ 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	
			<b>Итого</b>				<b>1,49</b>	<b>1,63</b>	<b>11,47</b>	<b>66,4</b>	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,2	5,34	25,4		
<b>Итого</b>			<b>0,77</b>	<b>0,2</b>		<b>5,34</b>	<b>25,4</b>				
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
			<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
<b>Итого</b>			<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>		<b>50,8</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>81,89</b>	<b>71,123</b>	<b>232,16</b>	<b>1833,63</b>	

**ДЕНЬ 7 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		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>			<b>7,17</b>	<b>5,84</b>	<b>31,08</b>	<b>225,7</b>				
	№ 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	
<b>Итого</b>			<b>1,49</b>	<b>1,63</b>	<b>11,47</b>	<b>66,4</b>					
№ 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		
		<b>Итого</b>				<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>21,37</b>	<b>161,4</b>		
2 завтрак 10:00		Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
<b>Итого</b>					<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>47</b>		
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 %	12	12		0,36	2,4	0,38	24,7	
			<b>Итого</b>				<b>2,15</b>	<b>5,5</b>	<b>17,33</b>	<b>124,44</b>	
	№ 614 С. 279	Зразы мясные, рубленые с яйцом	Мясо говядина	63	62	80	11,7	7,6	-	115,9	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,3	
			Молоко 2,5 %	5	5		0,14	0,16	0,23	2,9	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45	
			Яйцо 1/8		5		0,6	0,5	0,035	7,85	
			Лук репчатый	23	18		0,3	-	1,7	7,7	
			Сухари	6	6		0,6	0,08	4,3	19,8	
			Масса полуфабриката		94						
	<b>Итого</b>			<b>13,94</b>	<b>13,5</b>	<b>10,5</b>	<b>219,45</b>				
	№ 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	
	<b>Итого</b>			<b>3,2</b>	<b>3,0</b>	<b>12,42</b>	<b>87,29</b>				
	№ 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		-	-	-	-	
<b>Итого</b>			<b>0,34</b>	<b>-</b>	<b>16,49</b>	<b>67,09</b>					
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
<b>Итого</b>					<b>50</b>	<b>2,3</b>	<b>0,35</b>	<b>24,9</b>	<b>107</b>		
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						
	<b>Итого</b>			<b>11,96</b>	<b>6,32</b>	<b>7,9</b>	<b>135,97</b>				
	№ 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	
	<b>Итого</b>			<b>3,19</b>	<b>4,92</b>	<b>26,24</b>	<b>156,9</b>				
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8/3	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
Сахар			8	8	-		-	8	32		
Лимон			4	3	0,02		0,003	0,08	0,45		
<b>Итого</b>			<b>0,024</b>	<b>0,004</b>	<b>8,0806</b>	<b>32,48</b>					
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
<b>Итого</b>					<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>		
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>0,18</b>	<b>6,8</b>	<b>54</b>	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
<b>Итого</b>					<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>57,7</b>	<b>49,863</b>	<b>225,88</b>	<b>1586,32</b>	



**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	
	<b>Итого</b>						<b>10,97</b>	<b>19,26</b>	<b>2,015</b>	<b>202,9</b>	
		Горошек зеленый консервированный 35 %	Горошек зеленый консервированный 35%	80	52	52	2,6	0,1	6,9	37,4	4
			<b>Итого</b>				<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>37,4</b>	<b>4</b>
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8/3	0,004	0,001	0,0006	0,03	0,06
			Вода	200	200		-	-	-	-	-
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
			<b>Итого</b>				<b>0,024</b>	<b>0,004</b>	<b>8,0806</b>	<b>32,48</b>	
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	0,604	
		Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8		
		<b>Итого</b>				<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>21,37</b>	<b>161,4</b>		
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						
			Вода	100	100				5	20	
			<b>Итого</b>				<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,8</b>	<b>48,4</b>	
ОБЕД	№ 171 С. 72	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	Свекла	36	29	180/12	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 %	12	12		0,33	2,4	0,38	24,7	
			<b>Итого</b>				<b>1,6</b>	<b>5,44</b>	<b>12,52</b>	<b>104,76</b>	
	№ 626 С. 286	Запеканка картофельная с мясом	Картофель 40%-318, 20%-239	254	191	50/210	3,82	0,19	37,6	158,5	
			Мясо говядина	73	70		13,2	8,6	-	130,9	
			Лук репчатый	17	15		0,25	-	1,4	6,45	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	0,75	
			Масло растительное	3	3		-	5	-	27	
			Сухари	4	4		0,4	0,056	2,8	13,2	
	<b>Итого</b>			<b>17,7</b>	<b>15,946</b>	<b>41,845</b>	<b>338,9</b>				
	№ 801 С. 350	Соус сметанный с томатом и луком	Сметана 15 %	7	7	30	0,1	1,4	0,2	14,42	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,4	6,5	
			Вода	22	22		-	-	-	-	
			Лук репчатый	7	6		0,1	-	0,57	2,58	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Томатная паста	3	3		-	-	0,47	1,87	
	<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>3,418</b>	<b>2,64</b>	<b>43,39</b>				
	№ 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		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>			<b>0,34</b>	<b>-</b>	<b>16,49</b>	<b>67,09</b>				
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107	
<b>Итого</b>					<b>2,3</b>		<b>0,35</b>	<b>24,9</b>	<b>107</b>		
ПОЛДНИК	№ 1052 С. 430	Пирожок с повидлом	Мука пшеничная	45	45	75	4,6	0,4	33,35	147,1	
			Молоко 2,5 %	25	25		0,7	0,6	1,17	14,5	0,25
			Сахар	2	2		-	-	2	8	
			Яйцо 1/6	6,7	6,7		0,8	0,7	0,04	10,5	
			Масло сливочное	3	3		0,016	2,47	0,02	22,44	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Дрожжи	1,2	1,2		0,18	0,03	0,10	1,3	
			Повидло	26	26		0,1	-	16,9	65	0,130
	<b>Итого</b>			<b>6,4</b>	<b>6,2</b>	<b>53,58</b>	<b>286,84</b>				
	№ 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	
			Макаронны	16	16		1,6	0,17	11,1	53,9	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
<b>Итого</b>			<b>4,99</b>	<b>8,14</b>	<b>19,785</b>	<b>172,9</b>					
№ 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	0,5	
<b>Итого</b>			<b>1,49</b>	<b>1,63</b>	<b>11,47</b>	<b>66,4</b>					
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		<b>Итого</b>				<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	2
			<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
<b>Итого</b>			<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>		<b>50,8</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>60,79</b>	<b>75,548</b>	<b>261,98</b>	<b>1887,06</b>		

**ДЕНЬ 9 САД**

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша пшеничная вязкая	Крупа пшеничная	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	
		<b>Итого</b>				<b>6,99</b>	<b>5,93</b>	<b>31,38</b>	<b>227,2</b>		
	№ 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	
		<b>Итого</b>				<b>1,49</b>	<b>1,63</b>	<b>11,47</b>	<b>66,4</b>		
	№ 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		
<b>Итого</b>					<b>3,04</b>		<b>7,56</b>	<b>21,37</b>	<b>161,4</b>		
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						
			<b>Итого</b>				<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,8</b>	<b>48,4</b>	
ОБЕД	№ 197 С. 83	Рассольник петербургский	Картофель 40% -125, 30%-107	72	54	180/12	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 %	12	12		0,33	2,4	0,38	24,7	
		<b>Итого</b>				<b>1,79</b>	<b>6,9</b>	<b>5,9</b>	<b>93,3</b>		
	№ 601 С. 273	Плов с мясом	Мясо говядина	82	79	50/160	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						
	Масса гарнира		160								
		<b>Итого</b>				<b>18,98</b>	<b>17,124</b>	<b>427,33</b>	<b>384,96</b>		
	№ 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		-	-	-	-	
		<b>Итого</b>				<b>0,34</b>	<b>-</b>	<b>16,49</b>	<b>67,09</b>		
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107	
<b>Итого</b>					<b>2,3</b>		<b>0,35</b>	<b>24,9</b>	<b>107</b>		
ПОЛДНИК	№ 515 С. 233	Хлебцы рыбные	Рыба минтай	108	50	60	7,9	0,45	-	36	
			Хлеб	6	6		0,46	0,1	3,2	15,2	
			Молоко 2,5 %	12	12		0,3	0,38	0,5	6,9	
			Яйцо	1/6	6		0,76	0,69	0,04	9,4	
			Масло сливочное	2	2		0,02	1,65	0,018	14,9	
		<b>Итого</b>				<b>9,44</b>	<b>3,27</b>	<b>3,758</b>	<b>82,4</b>		
	№ 783 С. 344	Соус томатный	Масло растительное	2	2	50	-	2	-	18	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,016	1,484	6,54	
			Сахар	2	2		-	-	2	8	
			Лук репчатый	3	2		0,034	-	0,15	0,86	
			Морковь	5	4		0,05	0,004	0,28	1,32	
			Томатная паста	3	3		-	-	0,47	1,8	
	Вода	35	35	-	-	-	-				
		<b>Итого</b>				<b>0,59</b>	<b>2,02</b>	<b>4,384</b>	<b>36,52</b>		
	№ 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		
	<b>Итого</b>				<b>3,19</b>	<b>4,92</b>	<b>26,24</b>	<b>156,9</b>			
№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8/3	0,004	0,001	0,0006	0,03		
		Вода	200	200		-	-	-	-		
		Сахар	8	8		-	-	8	32		
		Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45		
	<b>Итого</b>				<b>0,024</b>	<b>0,004</b>	<b>8,0806</b>	<b>32,48</b>			
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		<b>Итого</b>				<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>		
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			<b>Итого</b>				<b>5,4</b>	<b>0,18</b>	<b>6,8</b>	<b>54</b>	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
	<b>Итого</b>				<b>1,5</b>		<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>56,914</b>	<b>50,988</b>	<b>619,1</b>	<b>1619,65</b>	

**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	
			<b>Итого</b>				<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>	
		Икра кабачковая	Икра кабачковая	42	40	40	0,76	2,8	2,8	36	-
			<b>Итого</b>				<b>0,76</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>36</b>	
	№ 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		-	-	-	-	
	<b>Итого</b>			<b>3,5</b>	<b>3,65</b>	<b>13</b>	<b>98,6</b>				
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	0,604
Масло сливочное			8	8	0,04		6,6	0,07	59,8	-	
<b>Итого</b>			<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>21,37</b>	<b>161,4</b>					
	Яблоко	Яблоко	122	122	122	0,49	0,49	12	57,3		
<b>Итого</b>						<b>0,49</b>	<b>0,49</b>	<b>12</b>	<b>57,3</b>		
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						
			<b>Итого</b>				<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,8</b>	<b>48,4</b>	
ОБЕД	№ 208 С. 88	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель 20%-56, 40% -75	90	54	180	1,0	0,2	8	37,8	
			Макаронны	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		-	-	-	-	
			<b>Итого</b>				<b>1,87</b>	<b>3,3</b>	<b>8,9</b>	<b>91,61</b>	
	№ 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						
			<b>Итого</b>				<b>13,7</b>	<b>12,57</b>	<b>8,4</b>	<b>200,8</b>	
	№ 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		
<b>Итого</b>					<b>2,14</b>		<b>3,066</b>	<b>19,92</b>	<b>86,83</b>		
№ 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		-	-	-	-		
<b>Итого</b>			<b>0,34</b>	<b>-</b>	<b>16,49</b>	<b>67,09</b>					
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		<b>Итого</b>				<b>2,3</b>	<b>0,35</b>	<b>24,9</b>	<b>107</b>		
ПОЛДНИК	№ 582 С. 263	Печень по-строгановски	Печень говяжья	89	74	50/50	13,2	2,7	3,9	93,9	
			Масло растительное	6	6		-	6	-	53,9	
			<b>Соус № 800 С. 350</b>								
	№ 800 С. 350		Сметана	12,5	12,5	50/50	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	
			<b>Итого</b>				<b>14,146</b>	<b>12,05</b>	<b>5,411</b>	<b>185,91</b>	
	№ 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	
<b>Итого</b>					<b>2,76</b>		<b>3,98</b>	<b>22,666</b>	<b>133,1</b>		
№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8/3	0,004	0,001	0,0006	0,03	0,05	
		Вода	200	200		-	-	-	-	-	
		Сахар	8	8		-	-	8	32		
		Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45		
		<b>Итого</b>				<b>0,024</b>	<b>0,004</b>	<b>8,0806</b>	<b>32,48</b>		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		<b>Итого</b>				<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	1,5
			<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	-
<b>Итого</b>					<b>1,5</b>		<b>0,48</b>	<b>10,6</b>	<b>50,8</b>	-	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>							<b>59,01</b>	<b>61,92</b>	<b>204,617</b>	<b>1586,52</b>	