

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 67

О. В. Шимко

Приказ № 61 - ОД

от 03.06.2025 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 – 3 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.)

ЛЕТНЕЕ

ДЕНЬ 1 ЯСЛИ

	№ 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	22	22	150	2,48	0,15	16,1	71,72	
			Молоко сгущенное	30	30		2,1	2,37	2,85	94,5	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Итого				4,6	5,82	18,986	196,14	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Итого				0,035	0,001	7,0	28,026	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Итого				2,34	4,9	16,18	119,9	
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	100	100		-	-	-	-	
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
		Печенье	Печенье	14	14	14	1,05	1,65	10,5	58,4	
ОБЕД	№ 213 С. 90	Суп картофельный с клецками	Картофель 20%-37, 40% - 50	50	30	150	0,6	0,03	5,91	24,9	
			Морковь	8	6		0,07	0,006	0,42	1,98	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,6	
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15	
			Яйцо	1/14	2,8		0,35	0,32	0,02	4,4	
			Мука пшеничная	12	12		1,23	0,11	8,9	39,24	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Итого				2,36	2,12	15,82	88,12	
	№ 668 С. 309	Котлета, рубленая из кур	Куры охлажденные (59% хол. обр., 17% тепл. обр.)	120	49	60	10,2	4,3	0,3	80,8	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,32	
			Молоко 2,5 %	10	10		0,28	0,32	0,47	5,8	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55	
			Масса полуфабриката		74		-	-	-	-	
			Итого				11,64	7,8	8,66	150,47	
	№ 378 С. 164	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Крупа гречневая	55	55	120	6,9	1,48	37,4	180,95	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Вода	84	84		-	-	-	-	
			Итого				6,924	4,78	37,436	210,87	
	№ 390 С. 316	Компот из свежих плодов	Яблоки	30	30	150	0,06	-	1,5	0,7	
			Вода	122	122		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Итого				0,06	-	8,5	28,7	
		Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
			Итого				1,88	0,28	19,92	85,6	
ПОЛДНИК	№ 461, № 462 С. 197	Вареники ленивые	Творог	101	100	125	16,7	9,0	1,3	156	
			Мука пшеничная	15	15		0,25	0,14	11,13	49,1	
			Яйцо 1/4	8	8		1	0,92	0,06	12,56	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Итого				17,95	10,06	16,39	233,66	
	№ 795 С. 348	Соус молочный сладкий	Молоко 2,5 %	25	25	50	0,7	0,8	1,18	14,5	
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,48	6,54	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Вода	25	25		-	-	-	-	
			Итого				0,91	2,47	6,58	52,04	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	
			Итого				1,2	1,32	9,97	56,6	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	9	9	9	0,69	0,2	4,8	22,86	
			Итого				0,69	0,2	4,8	22,86	
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87	
			Итого				4,2	4,8	7,0	87	
			Хлеб пшеничный	15	15	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
		Хлеб	Итого				1,16	0,36	8,01	38,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1492	57,339	46,701	205,552	1504,89	

ДЕНЬ 2 ЯСЛИ

	№ 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	19	19	150	1,33	0,11	14	61,4	
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,23	52,2	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	4	4		-	-	3,9	16	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого				3,87	6,29	22,2	159,52	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Итого				0,035	0,001	7,0	28,026	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Итого				2,34	4,9	16,18	119,9	
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	100	100		-	-	-	-	
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
		Печенье	Печенье	14	14		1,05	1,65	10,5	58,4	
ОБЕД	№ 176 С. 74	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Картофель 40%-42, 20%-36	19	15	150/5	0,3	0,015	2,9	12,4	
			Фасоль	6	6		1,3	0,1	3,2	18,5	
			Свекла	30	24		0,4	-	2,5	11,5	
			Морковь	8	6		0,07	0,006	0,42	1,98	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Вода	105	105		-	-	-	-	
			Томат	4	4		-	-	0,63	2,5	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Итого				2,31	2,87	10,36	75,46	
	№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	61	60	60	11,34	7,44	-	112,2	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55	
			Вода	6	6		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,32	
			Масса полуфабриката								
			Итого				12,5	9,56	7,89	166,97	
	№ 708 С. 322	Капуста тушеная	Капуста свежая	172	137	120	2,5	-	7,4	38,36	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,95	
			Морковь	3	2,5		0,03	0,03	0,17	0,83	
			Лук репчатый	6	5		0,08	-	0,47	2,15	
			Мука пшеничная	3	3		0,3	0,03	2,22	9,81	
			Итого				2,9	2,06	11,05	73,1	
	№ 878 С. 376	Кисель из соков	Сок фруктовый	45	45	150	-	-	4,54	20,7	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Картофельный крахмал	8	8		0,02	-	6,96	30	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,035						
			Итого				0,02	-	18,5	78,7	
		Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
			Итого				1,88	0,28	19,92	85,6	
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	7,035	118,21	
	№ 786 С. 346	Томатный соус	Бульон рыбный	25	25	30	-	-	-	-	
			Масло растительное	1	1		-	1	-	9	
			Мука пшеничная	1	1		0,2	0,009	0,74	3,25	
			Морковь	2	1,6		0,01	0,001	0,1	0,49	
			Лук репчатый	1	0,8		0,008	-	0,04	0,2	
			Томатное пюре	6	6		-	-	0,9	3,8	
			Итого				0,218	1,01	1,78	16,74	
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-170, 20%-128	170	102	120	2,24	0,1	20,0	84,63	
			Молоко 2,5%	19	19		0,48	0,55	0,79	10,53	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого				2,74	3,95	20,826	125,08	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	
			Итого				1,2	1,32	9,98	56,24	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
			Итого				1,1	0,36	8,0	38,1	
УЖИНЫ	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	155	150	150	4,5	0,15	5,7	45	
			Итого				4,5	0,15	5,7	45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1538	47,403	40,081	186,73	1293,446	

ДЕНЬ 3 ЯСЛИ

	№ 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	23	23	150	2,7	0,7	16	77	
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,23	52,2	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого				5,244	6,88	24,166	175,12	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Итого				0,035	0,001	7,0	28,026	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Итого				2,34	4,94	16,19	119,9	
2 завтрак 10:00	Яблоко	Яблоко	145	145	145	0,58	0,58	12,9	58,4		
		Итого				0,58	0,58	12,9	58,4		
ОБЕД	№ 202 С. 86	Суп овощной со сметаной	Картофель 40% -50, 30%- 43, 20% - 37	50	30	150/5	0,6	0,03	5,91	24,9	
			Горошек зеленый консервированный 35%	7	4,5		0,23	0,01	0,6	3,24	
			Морковь	8	6		0,08	0,006	0,42	1,98	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,6	
			Капуста	15	12		0,22	-	0,65	3,4	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Сметана 15%	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Итого				1,37	2,796	8,29	62,12	
	№ 626 С. 286	Запеканка картофельная с мясом	Картофель 20%-178	178	143	40/120	2,8	0,14	28,1	118,69	38,2
			Мясо говядина	64	62		11,7	7,6	-	115,9	
			Лук репчатый	16	13		0,2	-	1,2	5,59	1,5
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,44	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	
			Сухари	4	4		0,44	0,05	2,9	13,2	
			Итого				15,15	12,16	32,2	293,72	
	№ 801 С. 350	Соус сметанный с томатом и луком	Сметана 15 %	7	7	30	0,19	1,4	0,2	14,4	0,021
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,48	6,5	
			Вода	22	22		-	-	-	-	
			Лук репчатый	7	6		0,07	-	0,65	2,58	0,6
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Томатная паста	3	3		-	-	0,47	1,87	0,78
			Итого				0,46	3,418	2,8	43,39	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	28	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота	0,035	0,035						
		Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
			Итого				1,88	0,28	19,92	85,6	
		Огурец свежий	Огурец свежий	32	30	30	0,24	0,03	0,75	4,2	
			Итого				0,24	0,03	0,75	4,2	
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	5,1	4,6	0,3	63	
			Итого				5,1	4,6	0,3	63	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
			Итого				1,1	0,36	8,0	38,1	
		Икра кабачковая	Икра кабачковая	43	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	2	2	150/7	0,49	0,3	0,2	5,8	
			Молоко 2,5 %	70	70		1,9	2,2	3,3	41	
Сахар			7	7	-		-	7	28		
Вода			80	80	-		-	-	-		
Итого					2,4		2,5	10,5	74,8		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87	
			Итого				4,2	4,8	7,0	87	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
			Итого				1,1	0,36	8,0	38,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1529	46,249	50,565	203,846	1439,476	

ДЕНЬ 4 ЯСЛИ

	№ 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	22	22	150	2,78	0,37	14,96	72,38	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,27	52,2	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого				5,32	6,75	23,22	170,5	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	160/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	117	117		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	43	43		1,21	1,3	1,8	24,9	
			Итого				1,29	1,34	9,9	58,3	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
Итого					2,34		4,9	16,18	119,9		
2 завтрак 10:00		Печенье	Печенье	14	14	14	1,05	1,65	10,5	58,4	
		Итого			1,05		1,65	10,5	58,4		
ОБЕД	№ 170 С. 71	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	Свекла	30	24	150/5	0,4	-	2,5	11,5	
			Капуста свежая	15	12		0,2	-	0,6	3,36	
			Морковь	8	6		0,07	0,006	0,42	1,98	
			Картофель 20%-15, 40%-20	20	12		0,24	0,012	2,36	9,96	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58	
			Томатная паста	2	2		-	-	0,316	1,58	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Вода	120	120		-	-	-	-	
			Итого				1,15	3,768	6,906	65,96	
	№ 608 С. 276	Шницель говяжий	Говядина (мякоть)	61	60	60	11,34	7,44	-	112,2	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сухари	3	3		0,33	0,042	2,17	9,9	
			Вода	5	5		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	6	6		0,38	0,12	2,67	12,7	
			Масса полуфабриката								
	№ 413 С. 179	Макароны отварные с маслом	Макаронные изделия	40	40	120	4,16	0,44	27,88	134,8	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого				4,18	3,74	27,9	164,72	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	28	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота	0,035	0,035						
		Хлеб	Итого			40	0,33	-	15,79	71	
			Хлеб ржаной	40	40		1,88	0,28	19,92	85,6	
			Итого				1,88	0,28	19,92	85,6	
		Огурец свежий	Огурец свежий	32	30	30	0,24	0,03	0,75	4,2	
			Итого				0,24	0,03	0,75	4,2	
			Итого				0,24	0,03	0,75	4,2	
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 %-170, 20%-128	170	102	120	2,24	0,1	20,0	84,63	
			Молоко 2,5%	19	19		0,48	0,55	0,79	10,53	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого				2,74	3,95	20,826	125,08	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Итого				0,035	0,001	7,0	28,026	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
			Итого				1,1	0,36	8,0	38,1	
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	155	150	150	4,5	0,15	5,7	45	
			Итого				4,5	0,15	5,7	45	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	7	7	7	0,5	0,16	3,7	17,78	
			Итого				0,5	0,16	3,7	17,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1440	51,185	50,309	183,587	1387,35	

ДЕНЬ 5 ЯСЛИ

№ 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 5 %	101	100	110/30	16,7	9	1,3	156			
			Крупа манная	10	10		1,13	0,07	7,3	52,6			
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,45	0,02	6,28			
			Сахар	4	4		-	-	4	16			
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92			
			Сухари	4,5	4,5		0,5	0,06	3,2	14,8			
			Сметана 15 %	5	5		0,14	1,0	0,16	10,3			
			Повидло	30	30		0,12	-	19,5	75			
	Итого					19,114	13,89	35,516	340,9				
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	160/7	0,08	0,04	1,1	5,4			
			Вода	117	117		-	-	-	-			
			Сахар	7	7		-	-	7	28			
			Молоко 2,5 %	43	43		1,21	1,3	1,8	24,9			
	Итого					1,29	1,34	9,9	58,3				
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5			
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4			
			Итого				2,34	4,9	16,18	119,9			
2 завтрак 10:00		Печенье	Печенье	14	14	14	1,05	1,65	10,5	58,4			
Итого					1,05		1,65	10,5	58,4				
ОБЕД	№ 206 С. 87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	Картофель 40% -50,20%-38	50	30	150	0,6	0,03	5,91	24,9			
			Горох	12	12		2,76	0,19	6,9	38,7			
			Морковь	8	6		0,07	0,006	0,42	1,98			
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58			
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27			
			Вода	130	130		-	-	-	-			
			Итого						3,53	3,22	13,8	95,16	
			№ 315 С. 279	Голубцы ленивые	Капуста свежая		90	72	120	1,2	0,072	1,9	17,8
	Говядина	46			45	8,55	5,61	-		84,8			
	Крупа рисовая	6			17	0,42	0,036	4,48		19,38			
	Лук репчатый	12			10	0,17	-	0,95		4,3			
	Масло сливочное	3			3	0,018	2,47	0,02		22,4			
	Масса припущенного лука				10								
	Яйцо	1/10			4	0,5	0,46	0,02		6,28			
	Масса полуфабриката				145								
	Масса готового продукта				120								
	Итого						10,86	8,65		7,37	154,96		
	№ 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	15	15	150	0,33	-	8,8	43			
			Сахар	7	7		-	-	6,99	28			
			Вода	150	150		-	-	-	-			
Аскорбиновая кислота			0,035	0,035									
Итого					0,33		-	15,79	71				
	Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6				
Итого						1,88	0,28	19,92	85,6				
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»	20	20	150	2,62	1,24	13,14	71,0			
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92			
			Сахар	4	4		-	-	4	16			
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,23	52,2			
			Вода	60	60		-	-	-	-			
			Итого						5,16	7,42	21,406	169,12	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7	0,035	0,001	-	0,026			
			Вода	160	160		-	-	-	-			
			Сахар	7	7		-	-	7	28			
			Итого						0,035	0,001	7,0	28,026	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4				
Итого						0,77	0,24	5,34	25,4				
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87			
			Итого						4,2	4,8	7,0	87	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	12	12	12	0,92	0,28	6,4	30,48			
	Итого						0,92	0,28	6,4	30,48			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1385	55,509	54,351	205,232	1525,946			

ДЕНЬ 6 ЯСЛИ

	№ 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	19	19	150	2,28	0,5	13,1	63,46	
			Молоко сгущенное	30	30		2,1	2,37	16,8	94,5	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого				4,41	6,17	29,94	187,88	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Итого				0,035	0,001	7,0	28,026	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Итого				2,34	4,9	16,18	119,9	
2 завтрак 10:00		Печенье	Печенье	14	14	14	1,05	1,65	10,5	58,4	
			Итого				1,05	1,65	10,5	58,4	
ОБЕД	№ 187 С. 79	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Картофель 20%-25, 30%-28, 35%-30, 40%-33,	25	20	150/5	0,4	0,02	3,94	16,6	
			Морковь	8	6		0,07	0,006	0,42	1,98	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58	
			Капуста белокочанная	40	32		0,57	-	1,72	8,96	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Итого				1,28	3,776	6,79	65,12	
	№ 668 С. 309	Котлета, рубленая из кур	Куры охлажденные (59% хол. обр., 17% tepl. обр.)	120	49	60	10,2	4,3	0,3	80,8	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,32	
			Молоко 2,5 %	10	10		0,28	0,32	0,47	5,8	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55	
			Масса полуфабриката		74		-	-	-	-	
			Итого				11,64	7,8	8,66	150,47	
	№ 413 С. 179	Макароны отварные с маслом	Макаронные изделия	40	40	120	4,16	0,44	27,88	134,8	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого				4,18	3,74	27,9	164,72	
	№ 878 С. 376	Кисель из соков	Сок фруктовый	45	45	150	-	-	4,54	20,7	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Картофельный крахмал	8	8		0,02	-	6,96	30	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,035		-	-	-	-	
			Итого				0,02	-	18,5	78,7	
		Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
			Итого				1,88	0,28	19,92	85,6	
ПОЛДНИК	№ 203 С. 211	Запеканка рисовая с творогом	Каша рисовая	34	34	140	2,38	0,196	25,06	109,9	
			Вода	70	70		-	-	-	-	
			Изюм	14,5	14		0,42	0,064	11,08	39,34	
			Творог	28	28		6,64	2,49	0,35	43,5	
			Яйцо	1/8	5		0,63	0,57	0,035	7,8	
			Сахар	10	10		-	-	10	40	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сухари	4	4		0,4	0,056	2,8	13,2	
			Сметана 15 %	4	4		0,08	0,6	0,095	6,17	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Итого				10,598	10,576	49,492	319,75	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	
			Итого				1,2	1,32	9,97	56,24	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
			Итого				0,77	0,24	5,34	25,4	
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87	
			Итого				4,2	4,8	7,0	87	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого				1,1	0,36		8,0	38,1			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1363	44,703	45,613	225,192	1465,3	

ДЕНЬ 7 ЯСЛИ

	№ 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	22	22	150	2,48	0,15	16,1	71,72	
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,23	52,2	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого				5,024	6,33	24,366	169,84	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	160/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	117	117		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	43	43		1,21	1,3	1,8	24,9	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Итого			30/5	1,29	1,34	9,9	58,3	
			Батон йодированный	30	30		2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
2 завтрак 10:00		Яблоко	Яблоко	145	145	145	0,58	0,58	12,9	58,4	
		Итого			0,58		0,58	12,9	58,4		
ОБЕД	№ 204 С. 86	Суп картофельный с рисом и сметаной	Картофель 40%-75, 20%-56	75	45	150/5	0,9	0,045	8,8	37,7	
			Рис	6	6		0,42	0,036	4,48	19,38	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58	
			Морковь	8	6		0,07	0,006	0,42	1,98	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	
			Вода	130	130		-	-	-	-	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Итого				1,63	2,74	14,41	87,54	
	№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	61	60	60	11,34	7,44	-	112,2	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55	
			Вода	6	6		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,32	
			Масса полуфабриката								
	№ 708 С. 322	Капуста тушеная	Итого			120	12,5	9,56	7,89	166,97	
			Капуста свежая	172	137		2,5	-	7,4	38,36	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,95	
			Морковь	3	2,5		0,03	0,03	0,17	0,83	
			Лук репчатый	6	5		0,08	-	0,47	2,15	
			Мука пшеничная	3	3		0,3	0,03	2,22	9,81	
			Итого				2,9	2,06	11,05	73,1	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	28	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота	0,035	0,035						
	Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
		Итого				1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК	№ 511 С. 229	Шницель рыбный натуральный	Рыба минтай	110	51	60	8,1	0,45	-	36,7	
			Яйцо 1/12	4	3,7		0,5	0,45	0,028	6,2	
			Молоко 2,5 %	5	5		0,14	0,16	0,23	2,9	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36	
			Сухари	6	6		0,67	0,084	4,3	19,86	
			Масса полуфабриката								
			Итого				9,58	5,15	4,508	105,9	
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-170, 20%-128	170	102	120	2,24	0,1	20,0	84,63	
			Молоко 2,5%	19	19		0,48	0,55	0,79	10,53	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого				2,74	3,95	20,826	125,08	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Итого				0,035	0,001	7,0	28,026	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
		Итого				0,77	0,24	5,34	25,4		
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	155	150	150	4,5	0,15	5,7	45	
			Итого				4,5	0,15	5,7	45	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
		Итого			1,1		0,36	8,0	38,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1544	47,199	37,681	183,785	1258,156	

ДЕНЬ 8 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 438 С. 189	Омлет натуральный	Яйцо	1,5	60	80	7,62	6,9	0,42	94,2	0,3
			Молоко 2,5 %	22	22		0,32	0,7	1,03	12,7	
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,44	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Итого				8,258	12,07	1,477	147,34	
		Горошек зеленый консервированный 35 %	Горошек зеленый консервированный 35%	62	45	45	2	0,36	5,32	28,8	4
			Итого				2	0,36	2,9	30,6	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Итого				0,035	0,001	7,0	28,026	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Итого				2,34	4,9	16,18	119,9	
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	100	100		-	-	-	-	
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
		Печенье	Печенье	14	14	14	1,05	1,65	10,5	58,4	
			Итого				1,05	1,65	10,5	58,4	
ОБЕД	№ 170 С. 71	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	Свекла	30	24	150/5	0,4	-	2,6	11,5	
			Морковь	8	6		0,07	-	0,65	19,4	
			Картофель 40% -50, 20%-38	50	30		0,6	0,03	5,8	24,8	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,38	
			Томатная паста	3	3		-	-	4,74	18	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	1,8	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Вода	120	120		-	-	-	-	
	Итого						1,31	2,78	14,5	85,88	
	№ 315 С. 279	Голубцы ленивые	Капуста свежая	90	72	120	1,2	0,072	1,9	17,8	
			Говядина	46	45		8,55	5,61	-	84,8	
			Крупа рисовая	6	17		0,42	0,036	4,48	19,38	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,02	22,4	
			Масса припущенного лука		10						
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,46	0,02	6,28	
			Масса полуфабриката		145						
	Масса готового продукта				120						
	Итого						10,86	8,65	7,37	154,96	
	№ 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	
	№ 390 С. 316	Компот из свежих плодов	Яблоки	30	30	150	0,06	-	1,5	0,7	
			Вода	122	122		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Итого				0,06	-	8,5	28,7	
		Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого					1,88		0,28	19,92	85,6		
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	
	№ 235 С. 100	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко 2,5 %	90	90	150	2,52	2,88	4,23	52,2	1,2
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	2	2		-	-	2	8	
			Макароны	12	12		12	0,13	8,36	40,44	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого							3,74	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	0,5
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	
			Итого							1,2	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
	Итого						1,1	0,36	8,0	38,1	
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87	2
			Итого						4,2	4,8	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого					1,1		0,36	8,0	38,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1473	43,823	49,501	175,13	1321,51	

ДЕНЬ 9 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество	Витамины
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	калорий	С
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша пшениная вязкая	Крупа пшениная	22	22	150	2,7	0,7	16	77	
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,23	52,2	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Итого				5,244	6,18	24,166	175,12	
			0,08	0,04	1,1		5,4				
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	160/7	-	-	-	-	
			Вода	117	117		-	-	7	28	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	43	43		1,21	1,3	1,8	24,9	
			Итого				1,29	1,34	9,9	58,3	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Итого				2,34	4,9	16,18	119,9	
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	100	100		-	-	-	-	
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
		Печенье	Печенье	14	14	14	1,05	58,4	10,5	58,4	
			Итого				1,05	1,65	10,5	58,4	
ОБЕД	№ 197 С. 83	Рассольник петербургский	Картофель 40% -75, 30%-64	60	45	150/5	0,9	0,045	8,8	37,7	
			Перловая крупа	3	3		0,27	0,033	2,21	9,72	
			Морковь	7	6		0,07	-	0,65	19,4	
			Лук репчатый	4	3		0,05	-	0,28	1,29	
			Огурец соленый	11	9		0,072	0,009	0,25	1,53	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Вода	111	111		-	-	-	-	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
			Итого				1,502	3,837	12,33	104,64	
	№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	61	60	60	11,34	7,44	-	112,2	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55	
			Вода	6	6		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,32	
			Масса полуфабриката								
	Итого			12,5	9,56	7,89	166,97				
	№ 684 с. 316	Рис, припущенный с томатом	Крупа рисовая	45	45	120	3,15	0,27	33,12	145,26	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Масло сливочное «Крестьянское»	3	3						
			Томатная паста	7	7		-	-	1,1	4,42	
			Итого				3,168	2,67	34,247	172,08	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	28	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота	0,035	0,035						
			Итого				0,33	-	15,79	71	
		Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
			Итого				1,88	0,28	19,92	85,6	
ПОЛДНИК	№ 325 С. 287	Фрикадельки из птицы	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	
			Итого				8,64	6,62	5,28	115	
	№ 336 С. 294	Картофель отварной	Картофель	160	120	120	2,28	3,45	18,41	17,28	
			Масса картофеля отварного		116						
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Итого				2,304	6,75	18,446	47,2	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
Итого					0,035		0,001	7,0	28,026		
					1,1		0,36	8,0	38,1		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1		
		Итого				1,1	0,36	8,0	38,1		
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	155	150	150	4,5	0,15	5,7	45	
			Итого				4,5	0,15	5,7	45	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
			Итого				1,1	0,36	8,0	38,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1518	47,322	44,797	213,147	1371,84	

ДЕНЬ 10 ЯСЛИ

	№ 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	40	5,1	4,6	0,3	63	
			Итого				5,1	4,6	0,3	63	
		Икра кабачковая	Икра кабачковая	32	30	30	0,57	2,1	2,1	27	-
			Итого				0,57	2,1	2,1	27	
	№ 959 С. 403	Какао с молоком	Какао порошок	2	2	150/7	0,49	0,3	0,2	5,8	
			Молоко 2,5 %	70	70		1,9	2,2	3,3	41	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Итого				2,4	2,5	10,5	74,8	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Итого				2,34	4,9	16,18	119,9	
		Яблоко	Яблоко	145	145	145	0,58	0,58	12,9	58,4	
			Итого				0,58	0,58	12,9	58,4	
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	100	100		-	-	-	-	
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
		Печенье	Печенье	14	14	14	1,05	1,65	10,5	58,4	
	Итого				14	1,05	1,65	10,5	58,4		
ОБЕД	№ 208 С. 88	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель 20%-56, 40% -75	75	45	150	0,9	0,045	8,8	37,35	
			Макароны	6	6		0,6	0,066	4,18	20,22	
			Морковь	8	6		0,07	0,006	0,42	1,98	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Вода	100	100		-	-	-	-	-
			Итого				1,67	2,11	13,97	80,13	
	№ 608 С. 276	Шницель говяжий	Говядина (мякоть)	61	60	60	11,34	7,44	-	112,2	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сухари	3	3		0,33	0,042	2,17	9,9	
			Вода	5	5		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	6	6		0,38	0,12	2,67	12,7	
			Масса полуфабриката								
		Итого				12,05	10,6	4,84	161,8		
	№ 321 С. 134	Рагу из овощей	Картофель 40%-65, 20%-49	65	39	120	0,78	0,039	7,6	32,37	
			Морковь	28	22		0,28	0,022	1,5	7,26	
			Лук репчатый	12	10		0,13	-	0,95	3,67	
			Капуста	57	46		0,8	-	2,4	12,88	
			Томатная паста	3	3		-	-	4,74	1,8	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Итого				1,99	2,061	17,19	75,98	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	28	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота	0,035	0,035		0,33	-	15,79	71	
		Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
			Итого				1,88	0,28	19,92	85,6	
ПОЛДНИК	№ 582 С. 263 № 800 С. 350	Печень по-строгановски	Печень говяжья	71	59	40/40	11,62	2,18	3,12	79,93	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45	
			Соус № 800 С. 350								
			Сметана	10	10		0,28	2	0,32	20,6	
			Мука пшеничная	3	3		0,10	0,027	2,22	9,8	
			Бульон	30	30		-	-	-	-	
			Лук репчатый	10	8		0,13	-	3,8	3,44	
			Масло сливочное	1	1		0,006	0,8	0,009	7,48	
			Томат	1	1		-	-	0,15	0,63	
			Итого				12,136	10,0	9,619	161,88	
	№ 413 С. 179	Макаронны отварные с маслом	Макаронные изделия	40	40	120	4,16	0,44	27,88	134,8	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого				4,18	3,74	27,9	164,72	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7	0,035	0,001	-	0,026	0,05
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	-
			Итого				0,035	0,001	7,0	28,026	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
			Итого				1,1	0,36	8,0	38,1	
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87	
			Итого				4,2	4,8	7,0	87	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	-
	Итого				15	1,1	0,36	8,0	38,1	-	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						1588	53,051	50,822	201,514	1442,24	