

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 67

О. В. Шимко

Приказ № 43 - ОД

от 31.03.2025 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.)

**ВЕСЕННЕЕ**

# ДЕНЬ 1 ЯСЛИ

|               | №<br>блюда                | Наименование<br>блюда                           | Продукты                                            | Масса  |       | Выход | Химический состав |        |          | Количество<br>калорий | Витамины<br>С |
|---------------|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------------------|--------|----------|-----------------------|---------------|
|               |                           |                                                 |                                                     | Брутто | Нетто |       | Белки             | Жиры   | Углеводы |                       |               |
| ЗАВТРАК       | № 384<br>С. 167           | Каша манная<br>вязкая на<br>сгущенном<br>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<br>С. 398           | Чай<br>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<br>С. 8               | Батон<br>с маслом<br>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<br>С. 329           | Напиток из<br>плодов<br>шиповника               | Плоды шиповника<br>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          | № 213<br>С. 90            | Суп<br>картофельный<br>с клецками               | Картофель 20%-37, 40% -<br>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<br>С. 309           | Котлета,<br>рубленая<br>из кур                  | Куры охлажденные (59%<br>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<br>С. 164           | Каша<br>гречневая<br>рассыпчатая<br>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                |               |
|               | № 867<br>С. 371           | Компот<br>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       | № 461,<br>№ 462<br>С. 197 | Вареники<br>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<br>С. 348           | Соус<br>молочный<br>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<br>С. 403           | Кофейный<br>напиток с<br>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<br>С. 404           | Молоко<br>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    | 1,16              | 0,36   | 8,01     | 38,1                  |               |
| Итого         |                           |                                                 |                                                     |        | 1,16  |       | 0,36              | 8,01   | 38,1     |                       |               |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |                           |                                                 |                                                     |        |       | 1492  | 57,609            | 46,701 | 212,842  | 1547,19               |               |

# ДЕНЬ 2 ЯСЛИ

|               | № блюда         | Наименование блюда                      | Продукты                    | Масса  |       | Выход   | Химический состав |        |          | Количество калорий | Витамины С |
|---------------|-----------------|-----------------------------------------|-----------------------------|--------|-------|---------|-------------------|--------|----------|--------------------|------------|
|               |                 |                                         |                             | Брутто | Нетто |         | Белки             | Жиры   | Углеводы |                    |            |
| ЗАВТРАК       | № 390<br>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<br>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             |            |
|               | № 2<br>С. 8     | Батон с маслом сливочным, повидлом      | Батон йодированный          | 30     | 30    | 30/5/15 | 2,31              | 0,81   | 16,14    | 82,5               |            |
|               |                 |                                         | Масло сливочное             | 5      | 5     |         | 0,03              | 4,125  | 0,045    | 37,4               |            |
|               |                 |                                         | Повидло                     | 15     | 15    |         | 0,06              | -      | 9,75     | 37,5               |            |
|               |                 |                                         | Итого                       |        |       |         | 2,4               | 4,94   | 25,935   | 157,4              |            |
| 2 завтрак     | № 417<br>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          | № 176<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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    |                    |            |
| УЖИ           | № 966<br>С. 405 | Кефир                                   | Хлеб пшеничный              | 15     | 15    | 15      | 1,1               | 0,36   | 8,0      | 38,1               |            |
|               |                 |                                         | Итого                       |        |       |         | 1,1               | 0,36   | 8,0      | 38,1               |            |
|               |                 |                                         | Кефир 2,5 %                 | 155    | 150   |         | 4,5               | 0,15   | 5,7      | 45                 |            |
|               |                 | Итого                                   |                             |        | 150   | 4,5     | 0,15              | 5,7    | 45       |                    |            |
|               |                 |                                         |                             |        |       |         |                   |        |          |                    |            |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |                 |                                         |                             |        |       | 1553    | 47,463            | 40,081 | 196,48   | 1330,946           |            |

**ДЕНЬ 3 ЯСЛИ**

|                    | №<br>блюда      | Наименование<br>блюда                  | Продукты                                | Масса  |       | Выход  | Химический состав |        |          | Количество<br>калорий | Витамины<br>С |  |
|--------------------|-----------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------|-------|--------|-------------------|--------|----------|-----------------------|---------------|--|
|                    |                 |                                        |                                         | Брутто | Нетто |        | Белки             | Жиры   | Углеводы |                       |               |  |
| ЗАВТРАК            | № 384<br>С. 167 | Каша пшениная<br>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<br>С. 398 | Чай<br>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<br>С. 8     | Батон<br>с маслом<br>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<br>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<br>С. 86  | Суп<br>овощной со<br>сметаной          | Картофель 40% -50, 30%-<br>43, 20% - 37 | 50     | 30    | 150/5  | 0,6               | 0,03   | 5,91     | 24,9                  |               |  |
|                    |                 |                                        | Горошек зеленый<br>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<br>С. 286 | Запеканка<br>картофельная<br>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<br>С. 350 | Соус сметанный<br>с томатом<br>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<br>С. 371 | Компот<br>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<br>с. 348 | Булочка<br>ванильная                   | Мука пшеничная                          | 32     | 32    | 50     | 6,4               | 0,288  | 23,68    | 104                   |               |  |
|                    |                 |                                        | Мука пшеничная<br>(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<br>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<br>кабачковая                     | Икра кабачковая                         | 43     | 40    | 40     | 0,76              | 2,8    | 2,8      | 36                    |               |  |
|                    |                 |                                        | Итого                                   |        |       |        | 0,76              | 2,8    | 2,8      | 36                    |               |  |
|                    |                 |                                        |                                         |        |       |        |                   |        |          |                       |               |  |
|                    |                 |                                        |                                         |        |       |        |                   |        |          |                       |               |  |
|                    | № 959<br>С. 403 | Какао<br>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<br>С. 404 | Молоко<br>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

|                    | №<br>блюда      | Наименование<br>блюда                             | Продукты                             | Масса  |       | Выход   | Химический состав |        |          | Количество<br>калорий | Витамины<br>С |
|--------------------|-----------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|--------|-------|---------|-------------------|--------|----------|-----------------------|---------------|
|                    |                 |                                                   |                                      | Брутто | Нетто |         | Белки             | Жиры   | Углеводы |                       |               |
| ЗАВТРАК            | № 384<br>С. 167 | Каша гречневая<br>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<br>С. 403 | Кофейный<br>напиток с<br>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                  |               |
|                    | № 2<br>С. 8     | Батон<br>с маслом<br>сливочным,<br>повидлом       | Батон йодированный                   | 30     | 30    | 30/5/15 | 2,31              | 0,81   | 16,14    | 82,5                  |               |
|                    |                 |                                                   | Масло сливочное                      | 5      | 5     |         | 0,03              | 4,125  | 0,045    | 37,4                  |               |
|                    |                 |                                                   | Повидло                              | 15     | 15    |         | 0,06              | -      | 9,75     | 37,5                  |               |
|                    |                 |                                                   | Итого                                |        |       |         | 2,4               | 4,94   | 25,935   | 157,4                 |               |
| 2 завтрак<br>10:00 |                 | Печенье                                           |                                      | 14     | 14    | 14      | 1,05              | 1,65   | 10,5     | 58,4                  |               |
|                    |                 | Итого                                             |                                      |        | 1,05  |         | 1,65              | 10,5   | 58,4     |                       |               |
| ОБЕД               | № 170<br>С. 71  | Борщ с<br>картофелем,<br>капустой,<br>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<br>С. 276 | Шницель<br>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                 |               |
|                    | № 413<br>С. 179 | Макароны<br>отварные<br>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<br>С. 371 | Компот<br>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                  |               |
|                    |                 | 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            | № 327<br>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<br>№ 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<br>С. 319 | Картофельное<br>пюре                              | Картофель 40 %-170,<br>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<br>С. 398 | Чай<br>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<br>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      |                 |                                                   |                                      |        |       | 1455    | 51,245            | 50,309 | 193,337  | 1424,85               |               |

## ДЕНЬ 5 ЯСЛИ

| № блюда       |                         | Наименование блюда                               | Продукты                      | Масса              |                | Выход  | Химический состав |        |          | Количество калорий | Витамины С |
|---------------|-------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|----------------|--------|-------------------|--------|----------|--------------------|------------|
|               |                         |                                                  |                               | Брутто             | Нетто          |        | Белки             | Жиры   | Углеводы |                    |            |
| ЗАВТРАК       | № 469<br>С. 201         | Запеканка из<br>творога с<br>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<br>С. 403         | Кофейный<br>напиток с<br>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<br>С. 8             | Батон<br>с маслом<br>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<br>10:00      |                                                  | Печенье                       |                    | 14             | 14     | 14                | 1,05   | 1,65     | 10,5               | 58,4       |
|               |                         | Итого                                            |                               |                    | 1,05           | 1,65   |                   | 10,5   | 58,4     |                    |            |
| ОБЕД          | № 206<br>С. 87          | Суп<br>картофельный<br>с бобовыми<br>(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<br>С. 279               | Голубцы<br>ленивые | Капуста свежая |        | 90                | 72     | 120      | 1,2                | 0,072      |
|               | 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<br>С. 309         | Соус сметанный<br>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<br>С. 371         | Компот<br>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<br>с. 349         | Булочка<br>домашняя                              | Мука пшеничная                | 32                 | 32             | 50     | 6,4               | 0,288  | 23,68    | 104                |            |
|               |                         |                                                  | Мука пшеничная (на<br>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<br>С. 169         | Каша<br>геркулесовая<br>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<br>С. 398         | Чай<br>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<br>С. 404         | Молоко<br>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<br>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<br>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<br>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                                       |                                                  | 14         | 14    | 14     | 1,05              | 1,65   | 10,5     | 58,4               |            |
|                 |                 |                                               | Итого                                            |            |       |        | 1,05              | 1,65   | 10,5     | 58,4               |            |
| ОБЕД            | № 187<br>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<br>С. 309 | Котлета, рубленная 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    |        | -                 | -      | -        | -                  |            |
|                 | № 413<br>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<br>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 |        | -                 | -      | -        | -                  |            |
|                 |                 | Хлеб                                          | Итого                                            |            |       | 0,02   | -                 | 18,5   | 78,7     |                    |            |
|                 |                 |                                               | Хлеб ржаной                                      | 40         | 40    | 40     | 1,88              | 0,28   | 19,92    | 85,6               |            |
|                 |                 |                                               | Итого                                            |            |       |        | 1,88              | 0,28   | 19,92    | 85,6               |            |
|                 | ПОЛДНИК         | № 469<br>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<br>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<br>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   | 53,219            | 48,927 | 211,216  | 1486,45            |            |

# ДЕНЬ 7 ЯСЛИ

|                    | №<br>блюда      | Наименование<br>блюда                        | Продукты                    | Масса  |       | Выход   | Химический состав |        |          | Количество<br>калорий | Витамины<br>С |
|--------------------|-----------------|----------------------------------------------|-----------------------------|--------|-------|---------|-------------------|--------|----------|-----------------------|---------------|
|                    |                 |                                              |                             | Брутто | Нетто |         | Белки             | Жиры   | Углеводы |                       |               |
| ЗАВТРАК            | № 390<br>С. 168 | Каша манная<br>вязкая с<br>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<br>С. 403 | Кофейный<br>напиток с<br>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                  |               |
|                    | № 2<br>С. 8     | Батон<br>с маслом<br>сливочным,<br>повидлом  | Батон йодированный          | 30     | 30    | 30/5/15 | 2,31              | 0,81   | 16,14    | 82,5                  |               |
|                    |                 |                                              | Масло сливочное             | 5      | 5     |         | 0,03              | 4,125  | 0,045    | 37,4                  |               |
|                    |                 |                                              | Повидло                     | 15     | 15    |         | 0,06              | -      | 9,75     | 37,5                  |               |
|                    |                 |                                              | Итого                       |        |       |         | 2,4               | 4,94   | 25,935   | 157,4                 |               |
| 2 завтрак<br>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<br>С. 86  | Суп<br>картофельный<br>с рисом и<br>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<br>С. 276 | Котлета<br>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<br>С. 322 | Капуста<br>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                  |               |
|                    | № 867<br>С. 371 | Компот<br>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            | № 511<br>С. 229 | Шницель<br>рыбный<br>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<br>С. 319 | Картофельное<br>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<br>С. 398 | Чай<br>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<br>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      |                 |                                              |                             |        |       | 1559    | 47,259            | 37,681 | 193,535  | 1295,656              |               |

**ДЕНЬ 8 ЯСЛИ**

|               | №<br>блюда      | Наименование<br>блюда                               | Продукты                                | Масса  |       | Выход   | Химический состав |        |          | Количество<br>калорий | Витамины<br>С |
|---------------|-----------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|-------|---------|-------------------|--------|----------|-----------------------|---------------|
|               |                 |                                                     |                                         | Брутто | Нетто |         | Белки             | Жиры   | Углеводы |                       |               |
| ЗАВТРАК       | № 438<br>С. 189 | Омлет<br>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<br>консервированный 35 %            | Горошек зеленый<br>консервированный 35% | 62     | 45    | 45      | 2                 | 0,36   | 5,32     | 28,8                  | 4             |
|               |                 |                                                     | Итого                                   |        |       |         | 2                 | 0,36   | 2,9      | 30,6                  | 4             |
|               | № 944<br>С. 398 | Чай<br>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                |               |
|               | № 2<br>С. 8     | Батон<br>с маслом<br>сливочным,<br>повидлом         | Батон йодированный                      | 30     | 30    | 30/5/15 | 2,31              | 0,81   | 16,14    | 82,5                  |               |
|               |                 |                                                     | Масло сливочное                         | 5      | 5     |         | 0,03              | 4,125  | 0,045    | 37,4                  |               |
|               |                 |                                                     | Повидло                                 | 15     | 15    |         | 0,06              | -      | 9,75     | 37,5                  |               |
|               |                 |                                                     | Итого                                   |        |       |         | 2,4               | 4,94   | 25,935   | 157,4                 |               |
| 2 завтрак     | № 417<br>С. 329 | Напиток из<br>плодов<br>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<br>С. 71  | Борщ<br>с картофелем<br>со сметаной<br>(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<br>С. 279 | Голубцы<br>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<br>С. 309 | Соус сметанный<br>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<br>С. 371 | Компот<br>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       | № 450<br>с. 348 | Булочка<br>ванильная                                | Мука пшеничная                          | 32     | 32    | 50      | 6,4               | 0,288  | 23,68    | 104                   |               |
|               |                 |                                                     | Мука пшеничная<br>(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<br>С. 100 | Суп<br>молочный с<br>макаронными<br>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              | 6,31   | 14,62    | 130,56                |               |
|               | № 958<br>С. 403 | Кофейный<br>напиток с<br>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                  | 0,5           |
| Итого         |                 |                                                     |                                         |        | 1,2   |         | 1,32              | 9,97   | 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   |          |                       |               |
| УЖИН          | № 965<br>С. 404 | Молоко<br>кипяченое                                 | Молоко кипяченое 2,5 %                  | 158    | 150   | 150     | 4,2               | 4,8    | 7,0      | 87                    | 2             |
|               |                 |                                                     | 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 |                 |                                                     |                                         |        |       | 1488    | 44,153            | 49,501 | 192,17   | 1401,31               |               |

# ДЕНЬ 9 ЯСЛИ

|               | №<br>блюда      | Наименование<br>блюда             | Продукты                          | Масса  |       | Выход | Химический состав |        |          | Количество<br>калорий | Витамины<br>С |
|---------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------------------|--------|----------|-----------------------|---------------|
|               |                 |                                   |                                   | Брутто | Нетто |       | Белки             | Жиры   | Углеводы |                       |               |
| ЗАВТРАК       | № 384<br>С. 167 | Каша пшениная<br>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                |               |
|               | № 958<br>С. 403 | Кофейный<br>напиток с<br>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<br>С. 8     | Батон<br>с маслом<br>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<br>С. 329 | Напиток из<br>плодов<br>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<br>С. 83  | Рассольник<br>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<br>С. 276 | Котлета<br>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<br>с. 316 | Рис,<br>припущенный с<br>томатом  | Крупа рисовая                     | 45     | 45    | 120   | 3,15              | 0,27   | 33,12    | 145,26                |               |
|               |                 |                                   | Вода                              | 80     | 80    |       | -                 | -      | -        | -                     |               |
|               |                 |                                   | Масло сливочное<br>«Крестьянское» | 3      | 3     |       |                   |        |          |                       |               |
|               |                 |                                   | Томатная паста                    | 7      | 7     |       | -                 | -      | 1,1      | 4,42                  |               |
|               |                 |                                   | Итого                             |        |       |       | 3,168             | 2,67   | 34,247   | 172,08                |               |
|               | № 867<br>С. 371 | Компот<br>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<br>С. 287 | Фрикадельки<br>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<br>С. 294 | Картофель<br>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<br>С. 398 | Чай<br>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<br>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

|               | №<br>блюда                             | Наименование<br>блюда                             | Продукты                    | Масса              |                          | Выход   | Химический состав |        |          | Количество<br>калорий | Витамины<br>С |
|---------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------------|---------|-------------------|--------|----------|-----------------------|---------------|
|               |                                        |                                                   |                             | Брутто             | Нетто                    |         | Белки             | Жиры   | Углеводы |                       |               |
| ЗАВТРАК       | № 424<br>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<br>кабачковая                                | Икра кабачковая             | 32                 | 30                       | 30      | 0,57              | 2,1    | 2,1      | 27                    | -             |
|               |                                        |                                                   | Итого                       |                    |                          |         | 0,57              | 2,1    | 2,1      | 27                    |               |
|               | № 959<br>С. 403                        | Какао<br>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                  |               |
|               | № 2<br>С. 8                            | Батон<br>с маслом<br>сливочным,<br>повидлом       | Батон йодированный          | 30                 | 30                       | 30/5/15 | 2,31              | 0,81   | 16,14    | 82,5                  |               |
|               |                                        |                                                   | Масло сливочное             | 5                  | 5                        |         | 0,03              | 4,125  | 0,045    | 37,4                  |               |
|               |                                        |                                                   | Повидло                     | 15                 | 15                       |         | 0,06              | -      | 9,75     | 37,5                  |               |
|               |                                        |                                                   | Итого                       |                    |                          |         | 2,4               | 4,94   | 25,935   | 157,4                 |               |
|               |                                        | 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<br>С. 329                        | Напиток из<br>плодов<br>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          | № 208<br>С. 88                         | Суп<br>картофельный<br>с макаронными<br>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<br>С. 276             | Шницель<br>говяжий | Говядина (мякоть)        |         | 61                | 60     | 60       | 11,34                 | 7,44          |
|               | 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<br>С. 134                        | Рагу из овощей                                    |                             |                    | Картофель 40%-65, 20%-49 | 65      | 39                | 120    |          | 0,78                  | 0,039         |
|               |                                        |                                                   | 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<br>С. 371                        | Компот<br>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       | № 582<br>С. 263<br><br>№ 800<br>С. 350 | Печень<br>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                  |               |
|               | № 694<br>С. 319                        | Картофельное<br>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<br>С. 398                        | Чай<br>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<br>С. 404                        | Молоко<br>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 |                                        |                                                   |                             |                    |                          | 1603    | 51,671            | 51,032 | 204,19   | 1440,1                |               |