

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 67

_____ О. В. Шимко

Приказ № 107 - ОД

от 15.11.2024 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.)

ЗИМНЕЕ

ДЕНЬ 1 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	Крупа манная	22	22	150	2,48	0,15	16,1	71,72	
			Молоко сгущенное	30	30		2,1	2,37	2,85	94,5	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Итого				4,6	5,82	18,986	196,14	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7/3	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
			Итого				0,055	0,004	7,08	28,476	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным, повидлом	Батон йодированный	30	30	30/5/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
Повидло			5	5	0,02		-	3,25	12,5		
Итого					2,36		4,9	19,43	132,4		
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	100	100		-	-	-	-	
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
		Печенье	Печенье	14	14	14	1,05	1,65	10,5	58,4	
			Итого				1,05	1,65	10,5	58,4	
ОБЕД	№ 213 С. 90	Суп картофельный с клецками	Картофель 20%-37, 40% - 50	50	30	150	0,6	0,03	5,91	24,9	
			Морковь	8	6		0,07	0,006	0,42	1,98	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,6	
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15	
			Яйцо	1/14	2,8		0,35	0,32	0,02	4,4	
			Мука пшеничная	12	12		1,23	0,11	8,9	39,24	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Итого				2,36	2,12	15,82	88,12	
	№ 668 С. 309	Котлета, рубленая из кур	Куры охлажденные (59% хол. обр., 17% тепл. обр.)	120	49	60	10,2	4,3	0,3	80,8	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,32	
			Молоко 2,5 %	10	10		0,28	0,32	0,47	5,8	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55	
			Масса полуфабриката		74		-	-	-	-	
	Итого			11,64	7,8	8,66	150,47				
	№ 378 С. 164	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Крупа гречневая	55	55	120	6,9	1,48	37,4	180,95	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Вода	84	84		-	-	-	-	
			Итого				6,924	4,78	37,436	210,87	
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43	
Сахар			7	7	-		-	6,99	28		
Вода			150	150	-		-	-	-		
Аскорбиновая кислота			0,035	0,035	-		-	-	-		
Итого					0,33		-	15,79	71		
	Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
		Итого				1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК	№ 461, № 462 С. 197	Вареники ленивые	Творог	101	100	125	16,7	9,0	1,3	156	
			Мука пшеничная	15	15		0,25	0,14	11,13	49,1	
			Яйцо 1/4	8	8		1	0,92	0,06	12,56	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Итого				17,95	10,06	16,39	233,66	
	№ 795 С. 348	Соус молочный сладкий	Молоко 2,5 %	25	25	50	0,7	0,8	1,18	14,5	
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,02	1,48	6,54	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Вода	25	25		-	-	-	-	
Итого			0,91	2,47	6,58	52,04					
№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4		
		Вода	110	110		-	-	-	-		
		Сахар	7	7		-	-	7	28		
		Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2		
		Итого				1,2	1,32	9,97	56,6		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	9	9	9	0,69	0,2	4,8	22,86		
		Итого				0,69	0,2	4,8	22,86		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87	
			Итого				4,2	4,8	7,0	87	
		Хлеб	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							57,631	46,704	216,172	1560,14	

ДЕНЬ 2 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша рисовая жидкая	Рис	19	19	150	1,33	0,11	14	61,4	
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,23	52,2	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	4	4		-	-	3,9	16	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого				3,87	6,29	22,2	159,52	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7/3	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
			Итого				0,055	0,004	7,08	28,476	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным, повидлом	Батон йодированный	30	30	30/5/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
Масло сливочное			5	5	0,03		4,125	0,045	37,4		
Повидло			5	5	0,02		-	3,25	12,5		
Итого					2,36		4,9	19,43	132,4		
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	100	100		-	-	-	-	
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
		Печенье	Печенье	14	14	14	1,05	1,65	10,5	58,4	
			Итого				1,05	1,65	10,5	58,4	
ОБЕД	№ 176 С. 74	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Картофель 40%-42, 20%-36	19	15	150/7	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 %	7	7		0,1	1,4	0,2	14,4	
			Итого				2,27	3,52	10,42	81,86	
	№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	61	60	60	11,34	7,44	-	112,2	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55	
			Вода	6	6		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,32	
			Масса полуфабриката								
			Итого				12,5	9,56	7,89	166,97	
	№ 708 С. 322	Капуста тушеная	Капуста свежая	172	137	120	2,5	-	7,4	38,36	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,95	
			Морковь	3	2,5		0,03	0,03	0,17	0,83	
			Лук репчатый	6	5		0,08	-	0,47	2,15	
			Мука пшеничная	3	3		0,3	0,03	2,22	9,81	
			Итого				2,9	2,06	11,05	73,1	
№ 878 С. 376	Кисель из соков	Сок фруктовый	45	45	150	-	-	4,54	20,7		
		Сахар	7	7		-	-	7	28		
		Картофельный крахмал	8	8		0,02	-	6,96	30		
		Вода	110	110		-	-	-	-		
		Аскорбиновая кислота		0,035							
Итого			0,02	-	18,5	78,7					
		Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
			Итого				1,88	0,28	19,92	85,6	
ПОЛДНИК	№ 517 С. 234	Фрикадельки рыбные	Минтай	104	48	75	8,4	0,29	-	36	
			Яйцо 1/8	1/8	5		0,63	0,57	0,035	7,85	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Молоко 2,5 %	15	15		0,42	0,48	0,71	8,7	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36	
			Хлеб пшеничный	10	10		0,77	0,24	5,34	25,4	
			Итого				10,4	5,5	7,035	118,21	
	№ 786 С. 346	Томатный соус	Бульон рыбный	25	25	30	-	-	-	-	
			Масло растительное	1	1		-	1	-	9	
			Мука пшеничная	1	1		0,2	0,009	0,74	3,25	
			Морковь	2	1,6		0,01	0,001	0,1	0,49	
			Лук репчатый	1	0,8		0,008	-	0,04	0,2	
			Томатное пюре	6	6		-	-	0,9	3,8	
	Итого			0,218	1,01	1,78	16,74				
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-170, 20%-128	170	102	120	2,24	0,1	20,0	84,63	
			Молоко 2,5%	19	19		0,48	0,55	0,79	10,53	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого				2,74	3,95	20,826	125,08	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	
			Итого				1,2	1,32	9,98	56,24	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1
Итого						1,1		0,36	8,0	38,1	
УЖИ	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	155	150	150	4,5	0,15	5,7	45	
			Итого				4,5	0,15	5,7	45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							47,385	40,694	190,111	1312,796	

ДЕНЬ 3 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша пшениная вязкая	Крупа пшениная	23	23	150	2,7	0,7	16	77	
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,23	52,2	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого				5,244	6,88	24,166	175,12	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7/3	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
			Итого				0,055	0,004	7,08	28,476	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным и сыром	Батон йодированный	30	30	30/5/10	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Сыр «Российский»	10	10		2,2	2,6	-	32,1	
			Итого				4,54	7,535	16,19	152,0	
2 завтрак 10:00	Яблоко	Яблоко	145	145	145	0,58	0,58	12,9	58,4		
		Итого				0,58	0,58	12,9	58,4		
ОБЕД	№ 202 С. 86	Суп овощной со сметаной	Картофель 40% -50, 30%-43, 20% - 37	50	30	150/5	0,6	0,03	5,91	24,9	
			Горошек зеленый консервированный 35%	7	4,5		0,23	0,01	0,6	3,24	
			Морковь	8	6		0,08	0,006	0,42	1,98	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,6	
			Капуста	15	12		0,22	-	0,65	3,4	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Сметана 15%	5	5		0,14	0,75	0,14	8	
	Итого			1,37	2,7	8,3	62				
	№ 590 С. 268	Жаркое по-домашнему	Мясо говядина	66	63	40/135	11,9	7,8	-	118	
			Картофель 20%-112, 40% - 186	186	112		2,24	0,11	22,06	92,9	
			Лук репчатый	15	12		0,2	-	1,14	5,2	
			Томатная паста	4	4		-	-	0,63	2,5	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,04	30	
			Масса тушеного мяса		40						
			Масса готовых овощей		135						
	Итого			14,4	11,21	23,87	249				
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	28	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота	0,035	0,035						
	Итого			0,33	-	15,79	71				
		Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
			Итого				1,88	0,28	19,92	85,6	
	Капуста квашеная	Капуста квашеная	39	30	30	0,5	0,03	1,3	5,7		
		Итого				0,5	0,03	1,3	5,7		
ПОЛДНИК	№ 1058 с.434	Ватрушка с творогом	Мука	34	34	70	3,5	0,31	25,2	111,2	
			Молоко 2,5 %	15	15		0,25	0,14	11,13	49,1	
			Сахар	2	2		-	-	1,9	8	
			Яйцо	1/12	3,3		0,4	0,38	0,02	5,2	
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15	
			Масло растительное	1	1		-	0,9	-	8,9	
			Дрожжи	1	1		0,13	0,03	0,08	10,9	
			Мука	4	4		0,4	0,04	2,9	13,1	
			Творог 5 %	18	18		3	1,62	0,2	28	
			Яйцо	0,8	0,6		0,07	0,07	0,004	0,94	
	Сахар	2	2	-	-	2	8				
	Итого			7,76	5,14	43,354	258,34				
	№ 424 С. 184	Яйцо отварное	Яйцо отварное	45	40	40	5,1	4,6	0,3	63	
			Итого				5,1	4,6	0,3	63	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
			Итого				1,1	0,36	8,0	38,1	
		Икра кабачковая	Икра кабачковая	43	40	40	0,76	2,8	2,8	36	
			Итого				0,76	2,8	2,8	36	
№ 959 С. 403	Какао с молоком	Какао порошок	2	2	150/7	0,49	0,3	0,2	5,8		
		Молоко 2,5 %	70	70		1,9	2,2	3,3	41		
		Сахар	7	7		-	-	7	28		
		Вода	80	80		-	-	-	-		
		Итого				2,4	2,5	10,5	74,8		
№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87		
		Итого				4,2	4,8	7,0	87		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1		
		Итого				1,1	0,36	8,0	38,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							51,301	49,779	209,47	1482,636	

ДЕНЬ 4 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша гречневая вязкая	Крупа гречневая	22	22	150	2,78	0,37	14,96	72,38	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,27	52,2	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
	Итого					5,32	6,75	23,22	170,5		
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	160/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	117	117		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	43	43		1,21	1,3	1,8	24,9	
	Итого					1,29	1,34	9,9	58,3		
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным, повидлом	Батон йодированный	30	30	30/5/8	2,31	0,81	16,14	82,5	
Масло сливочное			5	5	0,03		4,125	0,045	37,4		
Повидло			8	8	0,03		-	5,2	20		
Итого								2,37	4,9	21,38	139,9
2 завтрак 10:00	Яблоко	Яблоко	145	145	145	0,58	0,58	12,9	58,4		
Итого					0,58	0,58	12,9	58,4			
ОБЕД	№ 170 С. 71	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	Свекла	30	24	150/7	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 %	7	7		0,1	1,4	0,2	14,4	
			Вода	120	120		-	-	-	-	
	Итого					1,11	4,4	6,97	72,36		
	№ 608 С. 276	Шницель говяжий	Говядина (мякоть)	61	60	60	11,34	7,44	-	112,2	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Сухари	3	3		0,33	0,042	2,17	9,9	
			Вода	5	5		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	6	6		0,38	0,12	2,67	12,7	
			Масса полуфабриката								
	Итого					12,05	10,6	4,84	161,8		
	№ 413 С. 179	Макаронные 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
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	28	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота	0,035	0,035						
Итого					0,33	-	15,79	71			
Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
		Итого						1,88	0,28	19,92	85,6
Капуста квашеная	Капуста квашеная	Капуста квашеная	39	30	30	0,5	0,03	1,3	5,7		
		Итого						0,5	0,03	1,3	5,7
ПОЛДНИК	№ 478 С. 207	Рыба припущенная	Рыба минтай	121	73	60	11,6	0,65	-	52,5	
			Морковь	4	3		0,03	0,003	0,21	0,99	
			Лук репчатый	4	3		0,05	-	0,28	1,29	
			Итого						11,68	6,53	0,49
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-170, 20%-128	170	102	120	2,24	0,1	20,0	84,63	
			Молоко 2,5%	19	19		0,48	0,55	0,79	10,53	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого						2,74	3,95	20,826
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7/3	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
Итого								0,055	0,004	7,08	28,476
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1		
		Итого						1,1	0,36	8,0	38,1
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	155	150	150	4,5	0,15	5,7	45	
			Итого						4,5	0,15	5,7
	Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	7	7	7	0,5	0,16	3,7	17,78	
			Итого						0,5	0,16	3,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							50,167	43,773	189,916	1297,496	

ДЕНЬ 5 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 469 С. 201	Запеканка из творога с повидлом	Творог 5 %	101	100	110/30	16,7	9	1,3	156	
			Крупа манная	10	10		1,13	0,07	7,3	52,6	
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,45	0,02	6,28	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сухари	4,5	4,5		0,5	0,06	3,2	14,8	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	1,0	0,16	10,3	
			Повидло	30	30		0,12	-	19,5	75	
	Итого			19,114	13,89	35,516	340,9				
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	160/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	117	117		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
Молоко 2,5 %			43	43	1,21		1,3	1,8	24,9		
Итого			1,29	1,34	9,9	58,3					
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5		
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4		
		Итого				2,34	4,9	16,18	119,9		
2 завтрак 10:00	Яблоко	Яблоко	145	145	145	0,58	0,58	12,9	58,4		
Итого			0,58	0,58		12,9	58,4				
ОБЕД	№ 206 С. 87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	Картофель 40% -50,20%-38	50	30	150	0,6	0,03	5,91	24,9	
			Горох	12	12		2,76	0,19	6,9	38,7	
			Морковь	8	6		0,07	0,006	0,42	1,98	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Вода	130	130		-	-	-	-	
			Итого				3,53	3,22	13,8	95,16	
	№ 315 С. 279	Голубцы ленивые	Капуста свежая	90	72	120	1,2	0,072	1,9	17,8	
			Говядина	46	45		8,55	5,61	-	84,8	
			Крупа рисовая	6	17		0,42	0,036	4,48	19,38	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,02	22,4	
			Масса припущенного лука		10						
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,46	0,02	6,28	
			Масса полуфабриката		145						
			Масса готового продукта		120						
	Итого			10,86	8,65	7,37	154,96				
	№ 375 С. 310	Соус сметанный с томатом и луком	Сметана 15 %	4	4	15	0,11	0,8	0,11	8,23	
			Мука пшеничная	1	1		0,1	0,009	0,74	3,25	
			Вода	11	11		-	-	-	-	
			Лук репчатый	4	3		0,04	-	0,37	11,08	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
Томатная паста			1	1	-		-	0,16	0,6		
Итого			0,25	2,809	1,38	41,16					
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43		
		Сахар	7	7		-	-	6,99	28		
		Вода	150	150		-	-	-	-		
		Аскорбиновая кислота	0,035	0,035		-	-	-	-		
		Итого				0,33	-	15,79	71		
Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
		Итого				1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК	№ 1050 С. 428	Плюшка	Мука пшеничная	40	40	60	4,12	0,36	29,68	130,8	
			Молоко 2,5 %	20	20		0,56	0,64	0,94	11,6	
			Сахар	2	2		-	-	2	8	
			Яйцо 1/8	1/8	5		0,63	0,57	0,035	7,8	
			Масло сливочное	2	2		0,012	1,65	0,018	14,96	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Дрожжи	1	1		0,1	0,02	0,08	1,09	
			Сахар	2	2		-	-	2	8	
			Масло сливочное	2	2		0,012	1,65	0,018	14,96	
			Яйцо 1/15	2	2		0,25	0,23	0,014	3,14	
	Итого			5,684	41,905	34,785	218,35				
	№ 390 С. 169	Каша геркулесовая жидкая	Крупа «геркулес»	20	20	150	2,62	1,24	13,14	71,0	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,23	52,2	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
	Итого			5,16	7,42	21,406	169,12				
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7/3	0,035	0,001	-	0,026	
Вода			160	160	-		-	-	-		
Сахар			7	7	-		-	7	28		
Лимон			4	3	0,02		0,003	0,08	0,45		
Итого					0,055		0,004	7,08	28,476		
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
		Итого				0,77	0,24	5,34	25,4		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87	
			Итого				4,2	4,8	7,0	87	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	12	12	12	0,92	0,28	6,4	30,48		
Итого			0,92	0,28		6,4	30,48				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							56,945	90,318	214,766	1584,2	

ДЕНЬ 6 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша пшеничная жидкая	Крупа пшеничная	19	19	150	2,28	0,5	13,1	63,46	
			Молоко сгущенное	30	30		2,1	2,37	16,8	94,5	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого				4,4	6,17	34,26	203,88	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7/3	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
			Итого				0,055	0,004	7,08	28,476	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным, повидлом	Батон йодированный	30	30	30/5/5	2,31	0,81	16,14	82,5	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4	
			Повидло	5	5		0,02	-	3,25	12,5	
			Итого				2,37	4,9	21,38	132,4	
2 завтрак 10:00	Яблоко	Яблоко	145	145	145	0,58	0,58	12,9	58,4		
		Итого				0,58	0,58	12,9	58,4		
ОБЕД	№ 187 С. 79	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Картофель 20%-25, 30%-28, 35%-30, 40%-33,	25	20	150/7	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 %	7	7		0,1	1,4	0,2	14,4	
			Итого				0,88	4,42	6,85	71,52	
	№ 668 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		-	-	-	-	
			Итого				11,64	7,8	8,66	150,47	
	№ 413 С. 179	Макароны отварные с маслом	Макаронные изделия	40	40	120	4,16	0,44	27,88	134,8	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого				4,18	3,74	27,9	164,72	
	№ 878 С. 376	Кисель из соков	Сок фруктовый	45	45	150	-	-	4,54	20,7	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
Картофельный крахмал			8	8	0,02		-	6,96	30		
Вода			110	110	-		-	-	-		
Аскорбиновая кислота				0,035	-		-	-	-		
Итого			0,02	-	18,5	78,7					
	Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
		Итого				1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК	№ 469 С. 201	Запеканка из творога с повидлом	Творог 5 %	101	100	110/30	16,7	9	1,3	156	
			Крупа манная	10	10		1,13	0,07	7,3	52,6	
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,45	0,02	6,28	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сухари	4,5	4,5		0,5	0,06	3,2	14,8	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	1,0	0,16	10,3	
			Повидло	30	30		0,12	-	19,5	75	
	Итого			19,114	13,89	35,516	340,9				
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	
Итого					1,2		1,32	9,97	56,24		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
		Итого				0,77	0,24	5,34	25,4		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87	
			Итого				4,2	4,8	7,0	87	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого			1,1	0,36	8,0		38,1				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							52,372	48,503	223,276	1521,806	

ДЕНЬ 7 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша гречневая вязкая	Крупа гречневая	22	22	150	2,78	0,37	14,96	72,38	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Молоко 2,5 %	90	90		2,52	2,88	4,27	52,2	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
			Итого				5,32	6,75	23,22	170,5	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	160/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	117	117		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	43	43		1,21	1,3	1,8	24,9	
	Итого			1,29	1,34	9,9	58,3				
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным, повидлом	Батон йодированный	30	30	30/5/8	2,31	0,81	16,14	82,5	
Масло сливочное			5	5	0,03		4,125	0,045	37,4		
Повидло			8	8	0,03		-	5,2	20		
Итого					2,37		4,9	21,38	139,9		
2 завтрак 10:00	Яблоко		145	145	145	0,58	0,58	12,9	58,4		
Итого			0,58	0,58	12,9	58,4					
ОБЕД	№ 204 С. 86	Суп картофельный с рисом и сметаной	Картофель 40%-75, 20%-56	75	45	150/7	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 %	7	7		0,1	1,4	0,2	14,4	
			Итого				1,59	3,38	14,47	93,94	
	№ 614 С. 279	Зразы мясные, рубленые с яйцом	Мясо говядина	56	55	70	10,3	6,82	-	102,85	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	29,32	
			Молоко 2,5 %	5	5		0,14	0,16	0,23	2,5	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Яйцо 1/8		5		0,6	0,5	0,35	7,85	
			Лук репчатый	20	16		0,27	-	1,52	16,43	
			Сухари	5	5		0,56	0,028	3,62	16,55	
			Масса полуфабриката		86						
	Итого			12,47	10,69	9,99	193,9				
	№ 708 С. 322	Капуста тушеная	Капуста свежая	172	137	120	2,5	-	7,4	38,36	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,95	
			Морковь	3	2,5		0,03	0,03	0,17	0,83	
			Лук репчатый	6	5		0,08	-	0,47	2,15	
			Мука пшеничная	3	3		0,3	0,03	2,22	9,81	
	Итого			2,9	2,06	11,05	73,1				
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43		
		Сахар	7	7		-	-	6,99	28		
		Вода	150	150		-	-	-	-		
		Аскорбиновая кислота	0,035	0,035							
Итого			0,33	-	15,79	71					
Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
		Итого				1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК	№ 511 С. 229	Шницель рыбный натуральный	Рыба минтай	110	51	60	8,1	0,45	-	36,7	
			Яйцо 1/12	4	3,7		0,5	0,45	0,028	6,2	
			Молоко 2,5 %	5	5		0,14	0,16	0,23	2,9	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36	
			Сухари	6	6		0,67	0,084	4,3	19,86	
			Масса полуфабриката								
			Итого				9,58	5,15	4,508	105,9	
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-170, 20%-128	170	102	120	2,24	0,1	20,0	84,63	
			Молоко 2,5%	19	19		0,48	0,55	0,79	10,53	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
	Итого			2,74	3,95	20,826	125,08				
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7/3	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
Итого					0,055		0,004	7,08	28,476		
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,24	5,34	25,4		
		Итого				0,77	0,24	5,34	25,4		
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	155	150	150	4,5	0,15	5,7	45	
			Итого				4,5	0,15	5,7	45	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	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							47,457	39,833	190,074	1312,55	

ДЕНЬ 8 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 438 С. 189	Омлет натуральный	Яйцо	1,5	60	80	7,62	6,9	0,42	94,2	0,3
			Молоко 2,5 %	22	22		0,32	0,7	1,03	12,7	
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,44	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Итого				8,258	12,07	1,477	147,34	
	Горошек зеленый консервированный 35 %	Горошек зеленый консервированный 35%	62	45	45	2	0,36	5,32	28,8	4	
		Итого				2	0,36	2,9	30,6	4	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7/3	0,035	0,001	-	0,026	
			Вода	160	160		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45	
			Итого				0,055	0,004	7,08	28,476	
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным и сыром	Батон йодированный	30	30	30/5/14	2,31	0,81	16,14	82,5		
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,125	0,045	37,4		
		Сыр «Российский»	14	14		3	3,6	-	45		
		Итого				5,34	8,5	16,18	164,9		
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	100	100		-	-	-	-	
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
		Печенье	14	14	14	1,05	1,65	10,5	58,4		
	Итого			1,05	1,65	10,5	58,4				
ОБЕД	№ 170 С. 71	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	Свекла	30	24	150/7	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 %	7	7		0,19	1,4	0,2	14,4	
			Вода	120	120		-	-	-	-	
		Итого			1,27	3,4	14,56	92,48			
	№ 626 С. 286	Запеканка картофельная с мясом	Картофель 20%-178	178	143	40/120	2,8	0,14	28,1	118,69	38,2
			Мясо говядина	64	62		11,7	7,6	-	115,9	
			Лук репчатый	16	13		0,2	-	1,2	5,59	1,5
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,44	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	
			Сухари	4	4		0,44	0,05	2,9	13,2	
		Итого			15,15	12,16	32,2	293,72			
	№ 801 С. 350	Соус сметанный с томатом и луком	Сметана 15 %	7	7	30	0,19	1,4	0,2	14,4	0,021
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,48	6,5	
			Вода	22	22		-	-	-	-	
			Лук репчатый	7	6		0,07	-	0,65	2,58	0,6
Масло растительное			2	2	-		2	-	18		
Томатная паста			3	3	-		-	0,47	1,87	0,78	
	Итого			0,46	3,418	2,8	43,39				
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43		
		Сахар	7	7		-	-	6,99	28		
		Вода	150	150		-	-	-	-		
		Аскорбиновая кислота	0,035	0,035		-	-	-	-		
	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	№ 1052 С. 430	Пирожок с повидлом	Мука пшеничная	30	30	65	5,09	0,27	22,25	98,1	
			Молоко 2,5 %	20	20		0,56	0,64	0,44	28,6	0,25
			Сахар	2	2		-	-	1,9	8	
			Яйцо 1/6	6,7	6,7		0,8	0,77	0,04	13,5	
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,65	0,02	15	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Дрожжи	1	1		0,13	0,03	0,08	10,9	
			Повидло	26	26		0,1	-	16,9	65	0,130
		Итого			6,69	5,36	41,63	257,1			
	№ 235 С. 100	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко 2,5 %	90	90	150	2,52	2,88	4,23	52,2	1,2
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Сахар	2	2		-	-	2	8	
			Макаронны	12	12		12	0,13	8,36	40,44	
			Вода	60	60		-	-	-	-	
	Итого			3,74	6,31	14,62	130,56				
№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	150/7	0,08	0,04	1,1	5,4		
		Вода	110	110		-	-	-	-		
		Сахар	7	7		-	-	7	28		
		Молоко 2,5 %	40	40		1,12	1,28	1,88	23,2	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			
№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87	2	
		Итого				4,2	4,8	7,0	87		
		Хлеб	15	15		1,1	0,36	8,0	38,1		
	Итого			1,1	0,36	8,0	38,1				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						54,145	60,492	222,427	1671,406		

ДЕНЬ 9 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша пшеничная вязкая	Крупа пшеничная	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 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,4	1,4	160/7	0,08	0,04	1,1	5,4	
			Вода	117	117		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	43	43		1,21	1,3	1,8	24,9	
			Итого				1,29	1,34	9,9	58,3	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным, повидлом	Батон йодированный	30	30	30/5/8	2,31	0,81	16,14	82,5	
Масло сливочное			5	5	0,03		4,125	0,045	37,4		
Повидло			8	8	0,03		-	5,2	20		
Итого					2,37		4,9	21,38	139,9		
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	100	100		-	-	-	-	
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
		Печенье	Печенье	14	14	14	1,05	58,4	10,5	58,4	
			Итого				1,05	1,65	10,5	58,4	
ОБЕД	№ 197 С. 83	Рассольник петербургский	Картофель 40% -75, 30%-64	60	45	150/7	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 %	7	7		0,1	1,4	0,2	14,4	
	Итого			1,462	4,487	12,39	111,04				
	№ 601 С. 273	Плов с мясом	Мясо говядина	66	63	40/135	11,9	7,8	-	117,81	
			Крупа рисовая	38	38		2,66	0,22	28	122,74	
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58	
			Морковь	20	16		0,2	0,01	1,12	5,28	
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,44	
			Масло растительное	2	2		-	1,9	-	17,9	
			Масса тушеного мяса		40						
			Масса гарнира		135						
	Итого			14,8	0,12	29,7	288,75				
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43		
		Сахар	7	7		-	-	6,99	28		
		Вода	150	150		-	-	-	-		
		Аскорбиновая кислота	0,035	0,035							
Итого			0,33	-	15,79	71					
	Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
		Итого				1,88	0,28	19,92	85,6		
ПОЛДНИК	№ 515 С. 233	Хлебцы рыбные	Рыба минтай	108	50	60	7,9	0,45	-	36	
			Хлеб	6	6		0,46	0,1	3,2	15,2	
			Молоко 2,5 %	12	12		0,3	0,38	0,5	6,9	
			Яйцо	1/6	6		0,76	0,69	0,04	9,4	
			Масло сливочное	2	2		0,02	1,65	0,018	14,9	
			Итого				9,44	3,27	3,758	82,4	
	№ 783 С. 344	Соус томатный	Масло растительное	1	1	30	-	1	-	9	
			Мука пшеничная	1	1		0,11	0,018	0,7	3,28	
			Сахар	1	1		-	-	1	4	
			Лук репчатый	2	1		0,017	-	0,09	0,43	
			Морковь	3	2		0,026	0,002	0,14	0,86	
			Томатная паста	2	2		-	-	0,3	1,26	
Вода			27	27	-		-	-	-		
Итого			0,153	1,02	2,23	18,83					
№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-170, 20%-128	170	102	120	2,24	0,1	20,0	84,63		
		Молоко 2,5%	19	19		0,48	0,55	0,79	10,53		
		Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92		
		Итого				2,74	3,95	20,826	125,08		
№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7/3	0,035	0,001	-	0,026		
		Вода	160	160		-	-	-	-		
		Сахар	7	7		-	-	7	28		
		Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45		
		Итого				0,055	0,004	7,08	28,476		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1		
		Итого				1,1	0,36	8,0	38,1		
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	155	150	150	4,5	0,15	5,7	45	
			Итого				4,5	0,15	5,7	45	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	15		15	15	1,1	0,36	8,0
Итого				1,1	0,36	8,0	38,1				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							47,834	28,211	209,14	1412,496	

ДЕНЬ 10 ЯСЛИ

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С	
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	№ 424 С. 184	Яйцо отварное	Яйцо отварное	45	40	40	5,1	4,6	0,3	63		
			Итого				5,1	4,6	0,3	63		
		Икра кабачковая	Икра кабачковая	32	30	30	0,57	2,1	2,1	27	-	
			Итого				0,57	2,1	2,1	27		
	№ 959 С. 403	Какао с молоком	Какао порошок	2	2	150/7	0,49	0,3	0,2	5,8		
			Молоко 2,5 %	70	70		1,9	2,2	3,3	41		
			Сахар	7	7		-	-	7	28		
			Вода	80	80		-	-	-	-		
	Итого			2,4	2,5	10,5	74,8					
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	30	30	30/5	2,31	0,81	16,14	82,5	0,604	
Масло сливочное			5	5	0,03		4,125	0,045	37,4	-		
Итого			2,34	4,9	16,18	119,9						
	Яблоко	Яблоко	145	145	145	0,58	0,58	12,9	58,4			
		Итого				0,58	0,58	12,9	58,4			
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4		
			Сахар	5	5		-	-	5	20		
			Вода	100	100		-	-	-	-		
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4		
		Печенье	Печенье	14	14	14	1,05	1,65	10,5	58,4		
Итого					1,05		1,65	10,5	58,4			
ОБЕД	№ 208 С. 88	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель 20%-56, 40% -75	75	45	150	0,9	0,045	8,8	37,35		
			Макаронны	6	6		0,6	0,066	4,18	20,22		
			Морковь	8	6		0,07	0,006	0,42	1,98		
			Лук репчатый	8	6		0,1	-	0,57	2,58		
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18		
			Вода	100	100		-	-	-	-		
	Итого			1,67	2,11	13,97	80,13					
	№ 608 С. 276	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					
	№ 321 С. 134	Рагу из овощей	Картофель 40%-65, 20%-49	65	39	120	0,78	0,039	7,6	32,37		
			Морковь	28	22		0,28	0,022	1,5	7,26		
			Лук репчатый	12	10		0,13	-	0,95	3,67		
			Капуста	57	46		0,8	-	2,4	12,88		
			Томатная паста	3	3		-	-	4,74	1,8		
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18		
Итого			1,99	2,061	17,19	75,98						
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	-	8,8	43			
		Сахар	7	7		-	-	6,99	28			
		Вода	150	150		-	-	-	-			
		Аскорбиновая кислота	0,035	0,035		-	-	-	-			
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	№ 582 С. 263	Печень по-строгановски	Печень говяжья	71	59	40/40	11,62	2,18	3,12	79,93		
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45		
	Соус № 800 С. 350											
	Сметана	10	10	0,28	2		0,32	20,6				
	Мука пшеничная	3	3	0,10	0,027		2,22	9,8				
	Бульон	30	30	-	-		-	-				
	Лук репчатый	10	8	0,13	-		3,8	3,44				
	Масло сливочное	1	1	0,006	0,8		0,009	7,48				
	Томат	1	1	-	-		0,15	0,63				
	Итого			12,136	10,0		9,619	161,88				
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-170, 20%-128	170	102		120	2,24	0,1	20,0	84,63	
			Молоко 2,5%	19	19			0,48	0,55	0,79	10,53	
			Масло сливочное	4	4			0,02	3,3	0,036	29,92	
	Итого			2,74	3,95		20,826	125,08				
№ 944 С. 398	Чай с сахаром и лимоном	Чай-заварка	0,5	0,5	160/7/3	0,035	0,001	-	0,026	0,05		
		Вода	160	160		-	-	-	-			
		Сахар	7	7		-	-	7	28			
		Лимон	4	3		0,02	0,003	0,08	0,45			
Итого			0,055	0,004	7,08	28,476						
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1			
		Итого				1,1	0,36	8,0	38,1			
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	158	150	150	4,2	4,8	7,0	87		
			Итого				4,2	4,8	7,0	87		
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,1	0,36	8,0	38,1	-	
Итого					1,1		0,36	8,0	38,1	-		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							52,062	49,953	197,565	1408,22		