

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 67
_____ О. В. Шимко
Приказ № 53-ОД
от 27.04.2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

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

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ

ДЕНЬ 1 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	Крупа манная	30	30	200	3,39	0,21	21,9	97,8	
			Молоко сгущенное	40	40		2,88	3,4	22,4	126	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Итого				6,3	7,7	44,3	261,2	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,43	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
			Итого				3,04	7,56	21,37	161,4	
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	1000
			Сахар	5	5				5	20	
			Вода	100	100						
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
ОБЕД	№ 213 С. 90	Суп картофельный с клецками	Картофель 20%-45, 40% - 60	49	36	180	0,7	0,036	7,1	29,88	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,3	0,036	29,92	
			Яйцо 1/9	1/9	4,4		0,55	0,5	0,03	6,9	
			Мука пшеничная	13	13		1,33	0,14	8,3	39	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
	Итого			2,81	3,98	16,61	111,01				
	№ 668 С. 309	Котлета, рубленая из кур	Куры охлажденные (59% хол. обр., 17% тепл. обр.)	135	57	70	11,8	13,2	0,3	94	
			Хлеб пшеничный	10	10		0,77	0,24	5,3	25,4	
			Молоко 2,5 %	12	12		0,3	0,38	0,56	6,96	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45	
			Сухари	5	5		0,5	0,07	3,6	16,5	
			Масса полуфабриката		84		-	-	-	-	
	Итого			13,37	18,89	9,76	187,86				
	№ 378 С. 164	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Крупа гречневая	69	69	150	8,6	1,79	46,9	227	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4	
			Вода	103	103		-	-	-	-	
	Итого			8,63	5,89	46,9	264,4				
		Сок фруктовый	Сок фруктовый	150	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
			Итого				0,6	0,6	14,7	70,5	
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		Итого				2,3	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК	№ 461, № 462 С. 197	Вареники ленивые	Творог	126	125	150	29,8	11,2	1,6	195	
			Мука пшеничная	20	20		2,0	0,18	14,8	65,4	
			Яйцо 1/4	10	10		1,27	1,15	0,07	15,7	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Итого				33,07	12,53	21,47	296,1	
	№ 795 С. 348	Соус молочный сладкий	Молоко 2,5 %	25	25	50	0,7	0,8	1,175	14,5	
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,47	0,027	22,44	
			Мука пшеничная	3	3		0,3	0,039	2,19	9,87	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Вода	25	25		-	-	-	-	
	Итого			1,018	3,3	7,392	62,81				
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29	
Итого					1,49		1,63	11,47	66,4		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	11	11	11	0,8	0,26	5,87	27,9		
		Итого				0,8	0,26	5,87	27,9		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
			Итого				5,6	6,4	9,4	116	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
			Итого				1,5	0,48	10,6	50,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							80,88	69,71	262,54	1863,81	

ДЕНЬ 2 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша рисовая жидкая	Рис	25	25	200	1,75	0,15	18,4	80,7	
			Молоко 2,5 %	120	120		3,36	0,96	5,64	69,6	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Итого				5,14	5,21	29,08	207,7	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,43	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
Итого					3,04		7,56	21,37	161,4		
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	1000
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	100	100		-	-	-	-	
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
ОБЕД	№ 176 С. 74	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Картофель 40%-42, 20%-36	24	18	180/12	0,3	0,018	3,55	14,94	
			Фасоль	7	7		1,4	0,13	3,8	21,6	
			Свекла	36	29		0,49	-	3,1	13,92	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Масло растительное	4	4		-	3,48	-	36	
			Вода	126	126		-	-	-	-	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,95	
			Сметана 15 %	12	12		0,36	2,4	0,38	24,7	
			Итого				2,76	6,03	12,77	120,42	
	№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	68	67	70	12,6	8,3	-	125,2	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0	
			Сухари	5	5		0,5	0,07	3,6	16,5	
			Вода	7	7		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	9	9		0,6	0,2	4,8	22,8	
			Масса полуфабриката		87		-	-	-	-	
	Итого			13,7	12,57	8,4	200,8				
	№ 708 С. 322	Капуста тушеная	Капуста свежая	186	149	130	2,68	-	8,0	41,72	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	24	
			Томатная паста	8	8		-	-	1,26	6,32	
			Морковь	4	3		0,036	0,003	0,19	0,9	
			Лук репчатый	6	5		0,08	-	0,47	2,15	
			Мука пшеничная	4	4		0,41	0,04	2,5	12,2	
	Итого			3,2	3,0	12,42	87,29				
№ 878 С. 376	Кисель из соков	Сок фруктовый	54	54	180	-	-	6,48	25,9		
		Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09		
		Картофельный крахмал	9	9		0,009	-	6,4	25,65		
		Вода	126	126		-	-	-	-		
		Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-		
		Итого				0,009	-	19,87	78,64		
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		Итого				2,3	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК	№ 517 С. 234	Фрикадельки рыбные	Минтай	104	48	75	8,4	0,29	-	36	
			Яйцо 1/8	1/8	5		0,63	0,57	0,035	7,85	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Молоко 2,5 %	15	15		0,42	0,48	0,71	8,7	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36	
			Хлеб пшеничный	10	10		0,77	0,24	5,34	25,4	
			Итого				10,4	5,5	7,0	118,21	
	№ 792 С. 347	Томатный соус	Бульон рыбный	45	45	50	-	-	-	-	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,48	6,5	
			Морковь	4	3		0,039	0,003	0,21	0,99	
			Лук репчатый	2	1		0,017	-	0,095	0,43	
			Томатное пюре	12	12		-	-	1,8	7,5	
	Итого			0,256	2,021	3,58	33,42				
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40%-185, 20%-139	185	111	130	2,22	0,1	21,8	92,1	
			Молоко 2,5%	20	20		0,52	0,58	0,83	11,08	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92	
			Итого				2,76	3,98	22,666	133,1	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	180	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
			Сахар	7	7		-	-	7	28	
			Молоко 2,5 %	45	45		1,26	1,44	2,07	26,1	
			Итого				1,29	1,03	10,07	55,1	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого					1,5		0,48	10,6	50,8		
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			Итого				5,4	0,18	6,8	54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							52,099	48,052	207,326	1488,31	

ДЕНЬ 3 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша пшениная вязкая	Крупа пшениная	30	30	200	3,6	0,87	20,7	100,2	
			Молоко 2,5 %	120	120		3,36	0,96	5,64	69,6	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
	Итого			6,99	5,93	31,38	227,2				
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,024	0,004	8,0806	32,48	
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6		
		Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8		
		Итого				3,04	7,56	21,37	161,4		
2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
		Итого				0,5	0,1	10,1	47		
ОБЕД	№ 202 С. 86	Суп овощной со сметаной	Картофель 40% -125, 20%-94	54	36	180/12	0,7	0,14	5,3	25,2	
			Горошек зеленый консервированный 35%	8	5,2		0,16	0,025	0,38	3,0	
			Морковь	9	7		0,08	0,007	0,4	2,1	
			Лук репчатый	9	7		0,09	0,014	0,53	2,6	
			Капуста	18	14		0,24	0,014	0,6	3,5	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	24,0	
			Вода	126	126		-	-	-	-	
			Сметана 15%	12	12		0,36	2,4	0,38	24,7	
	Итого			1,63	5,6	7,59	85,1				
	№ 590 С. 268	Жаркое по-домашнему	Мясо говядина	70	67	43/187	12,6	8,3	-	125,2	
			Картофель 20%-206,	250	165		3,3	0,16	32,5	136,9	
			Лук репчатый	18	15		0,25	-	1,4	6,4	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,16	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Масса тушеного мяса		43		-	-	-	-	
	Масса готовых овощей		187	-	-	-	-				
	Итого			16,18	12,56	34,73	309,06				
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Вода	180	180		-	-	-	-	
Аскорбиновая кислота				0,05	-		-	-	-		
Итого			0,34	-	16,49	67,09					
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		Итого				2,3	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК	№ 1058 с.434	Ватрушка с творогом	Мука	45	45	80	4,7	0,5	32,9	148	
			Молоко 2,5 %	30	30		0,84	0,96	1,4	17,4	
			Сахар	4	4		-	-	4	16	
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,46	0,028	6,28	
			Масло сливочное	3	3		0,018	2,4	0,027	22,4	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Дрожжи	1,3	1,3		0,16	0,03	0,1	1,4	
			Мука	8	8		0,8	0,1	5,8	26,3	
			Творог	30	29		4,8	2,6	0,3	45,2	
	Яйцо	0,8	0,6	0,07	0,06	0,004	0,9				
	Сахар	3	3	-	-	3	12				
	Итого			12,518	9,11	47,559	313,88				
	№ 424 С. 184	Яйцо отварное	Яйцо отварное	45	40	40	5,0	4,6	0,28	62,8	
			Итого				5,0	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8		
№ 959 С. 403	Икра кабачковая	Икра кабачковая	53	50	50	0,95	3,5	3,5	45		
		Итого				0,95	3,5	3,5	45		
		Какао порошок	3,0	3,0		200/8	0,7	0,45	0,3	8,6	
		Молоко 2,5 %	100	100			2,8	3,2	4,7	58	
		Сахар	8	8			-	-	8	32	
Вода	110	110	-	-	-		-				
Итого			3,5	3,65	13		98,6				
№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116		
		Итого				5,6	6,4	9,4	116		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
Итого				1,5		0,48	10,6	50,8			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							61,55	60,321	249,5	1773,76	

ДЕНЬ 4 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша гречневая вязкая	Крупа гречневая	30	30	200	3,78	0,78	20,4	98,7	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Молоко 2,5 %	120	120		3,36	0,96	5,64	69,6	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
	Итого						7,17	5,84	31,08	225,7	
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29	
	Итого						1,49	1,63	11,47	66,4	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	
Масло сливочное			8	8	0,04		6,6	0,07	59,8		
Итого							3,04	7,56	21,37	161,4	
2 завтрак 10:00		Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
Итого						0,5	0,1	10,1	47		
ОБЕД	№ 170 С. 71	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	Свекла	36	28	180/12	0,48	-	3,02	13,44	
			Капуста свежая	18	14		0,24	-	0,76	3,92	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Картофель 20%-25, 30%-50; 35%-53; 40%-33	23	13		0,26	0,013	2,56	10,79	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,95	
			Масло растительное	4	4		-	3,48	-	36	
			Сметана 15 %	12	12		0,36	2,4	0,38	24,7	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
	Итого						1,55	5,9	8,66	98,11	
	№ 608 С. 276	Шницель говяжий	Говядина (мякоть)	68	67	70	12,6	83	-	125	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0	
			Сухари	5	5		0,56	0,07	3,6	16,5	
			Вода	7	7		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	9	9		0,6	0,2	4,8	22,8	
			Масса полуфабриката		87		-	-	-	-	
	Итого						13,76	12,57	8,6	200,3	
	№ 413 С. 179	Макароны отварные с маслом	Макаронные изделия	47	47	150	4,8	0,5	32,7	158,3	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4	
			Итого							4,83	4,6
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Вода	180	180		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
Итого						0,34	-	16,49	67,09		
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		Итого							2,3	0,35	24,9
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	0,653
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40 %-213, 20%-160	213	128	150	2,56	0,12	25,2	106,2	
			Молоко 2,5 %	24	23		0,6	0,7	1,0	13,3	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Итого						3,19	4,92	26,24	156,9	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого							0,004	0,001
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		Итого							1,5	0,48	10,6
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			Итого							5,4	0,18
		Хлеб	Хлеб пшеничный	11	11	11	0,8	0,26	5,8	27,9	
			Итого							0,8	0,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							57,55	45,044	223,345	1545,11	

ДЕНЬ 5 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 469 С. 201	Запеканка из творога с повидлом	Творог	125	124	130/40	20,7	11,1	1,6	193,4	
			Крупа манная	10	10		1,1	0,07	7,3	32,6	
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,46	0,02	6,28	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сухари	5	5		0,05	0,07	3,6	16,5	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	1,0	0,16	10,3	
			Повидло	40	40		0,16	-	26	100	
	Итого			22,25	16,8	17,72	416,48				
	№958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
Вода			150	150	-		-	-	-		
Сахар			8	8	-		-	8	32		
Молоко 2,5 %			50	50	1,4		1,6	2,3	29		
Итого			1,49	1,63	11,47	66,4					
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6		
		Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8		
		Итого				3,04	7,56	21,37	161,4		
2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
		Итого				0,5	0,1	10,1	47		
ОБЕД	№ 206 С. 87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	Картофель 40% -83, 30%-71, 20%-62	60	46	180	0,92	0,046	9,06	38,18	
			Горох	14	14		3,22	0,22	8,0	45,22	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Вода	126	126		-	-	-	-	
	Итого			4,35	3,27	18,21	115,71				
	№ 315 С. 279	Голубцы ленивые	Капуста свежая	121	96	160	1,61	0,097	2,55	23,94	
			Говядина	61	60		11,34	7,44	-	112,2	
			Крупа рисовая	8	23		0,56	0,048	5,97	25,84	
			Лук репчатый	16	13		0,23	-	1,29	5,87	
			Масло сливочное	4	4		0,024	3,29	0,027	29,87	
			Масса припущенн. лука		14						
			Яйцо	1/8	5		0,63	0,57	0,035	7,8	
			Масса полуфабриката		193						
	Итого			14,39	11,44	9,87	205,52				
	№ 375 С. 310	Соус сметанный с томатом и луком	Сметана 15 %	7	7	30	0,19	1,4	0,2	14,4	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,48	6,5	
Вода			22	22	-		-	-	-		
Лук репчатый			7	6	0,07		-	0,65	19,4		
Масло растительное			2	2	-		2	-	18		
Томатная паста			3	3	-		-	0,47	1,8		
Итого			0,46	3,418	2,8	60,1					
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40		
		Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09		
		Вода	180	180		-	-	-	-		
		Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-		
Итого			0,34	-	16,49	67,09					
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		Итого				2,3	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК	№ 1050 С. 428	Плешка	Мука пшеничная	45	45	60	4,77	0,58	32,9	148	
			Молоко 2,5 %	30	30		0,84	0,96	1,4	17,4	
			Сахар	2	2		-	-	2	8	
			Яйцо 1/8	1/8	5,7		0,76	0,69	0,042	9,4	
			Масло сливочное	2	2		0,012	1,6	0,018	14,9	
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18	
			Дрожжи	1,2	1,2		0,15	0,03	0,10	1,3	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
	Масло сливочное	3	3	0,018	2,47	0,027	22,4				
	Яйцо 1/15	1/12	3	0,38	0,3	0,021	4,7				
	Итого			6,93	8,63	45,008	261,4				
	№ 390 С. 169	Каша геркулесовая жидкая	Крупа «геркулес»	25	25	200	3,2	1,5	16,4	88,7	
Масло сливочное			5	5	0,03		4,1	0,04	37,4		
Сахар			5	5	-		-	5	20		
Молоко 2,5 %			120	120	3,36		0,96	5,64	69,6		
Вода			80	80	-		-	-	-		
Итого			6,59	6,56	27,08	215,7					
№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03		
		Вода	200	200		-	-	-	-		
		Сахар	8	8		-	-	8	32		
Итого			0,004	0,001	8,0006	32,43					
	Хлеб	Хлеб пшеничный	11	11	11	0,8	0,26	5,8	27,9		
		Итого				0,8	0,26	5,8	27,9		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
			Итого				5,6	6,4	9,4	116	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого			1,5	0,48	10,6		50,8				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							70,544	66,899	238,82	1950,53	

ДЕНЬ 6 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 390 С. 169	Каша пшеничная жидкая	Крупа пшеничная	25	25	200	3,17	0,2	17,6	81,2	
			Молоко сгущенное	40	40		2,88	3,4	22,4	126	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Итого				6,08	7,7	45,04	264,6	
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Итого				0,004	0,001	8,0006	32,43	
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	
			Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8	
Итого					3,04		7,56	21,37	161,4		
2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
Итого				0,5		0,1	10,1	47			
ОБЕД	№ 187 С. 79	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Картофель 20%-37, 30%-28, 35%-30, 40%-50,	36	22	180/12	0,4	0,022	4,33	18,26	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Капуста белокочанная	45	36		0,6	-	1,94	10,0	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36	
			Вода	144	144		-	-	-	-	
			Сметана 15 %	12	12		0,33	2,4	0,38	24,7	
			Итого				1,54	6,43	7,8	94,27	
	№ 668 С. 309	Котлета рубленая из кур	Куры охлажденные (59% хол. обр., 17% тепл. обр.)	135	57	70	11,8	13,2	0,3	94	
			Хлеб пшеничный	10	10		0,77	0,24	5,3	25,4	
			Молоко 2,5 %	12	12		0,3	0,38	0,56	6,96	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45	
			Сухари	5	5		0,5	0,07	3,6	16,5	
			Масса полуфабриката		84		-	-	-	-	
			Итого				32,26	18,89	9,76	187,86	
	№ 413 С. 179	Макаронные отварные с маслом	Макаронные изделия	44	44	130	4,5	0,48	30,67	148,3	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4	
			Итого				4,53	4,58	30,71	185,7	
	№ 878 С. 376	Кисель из соков	Сок фруктовый	54	54	180	-	-	6,48	25,9	4,2
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Картофельный крахмал	9	9		0,009	-	6,4	25,65	
			Вода	126	126		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
	Итого			0,009	-	19,87	78,64				
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		Итого				2,3	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК	№ 469 С. 201	Запеканка из творога с повидлом	Творог	125	124	130/40	20,7	11,1	1,6	193,4	
			Крупа манная	10	10		1,1	0,07	7,3	32,6	
			Яйцо	1/10	4		0,5	0,46	0,02	6,28	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сухари	5	5		0,05	0,07	3,6	16,5	
			Сметана 15 %	5	5		0,14	1,0	0,16	10,3	
			Повидло	40	40		0,16	-	26	100	
	Итого			22,25	16,8	17,72	416,48				
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29	
			Итого				1,49	1,63	11,47	66,4	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	10	10	0,77	0,2	5,34	25,4		
		Итого				0,77	0,2	5,34	25,4		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
			Итого				5,6	6,4	9,4	116	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого			1,5	0,48	10,6		50,8				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							81,87	71,12	232,08	1833,58	

ДЕНЬ 7 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша гречневая вязкая	Крупа гречневая	30	30	200	3,78	0,78	20,4	98,7	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Молоко 2,5 %	120	120		3,36	0,96	5,64	69,6	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
	Итого			7,17	5,84	31,08	225,7				
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29	
Итого			1,49	1,63	11,47	66,4					
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6		
		Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8		
		Итого				3,04	7,56	21,37	161,4		
2 завтрак 10:00	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0,1	10,1	47		
Итого			0,5	0,1	10,1	47					
ОБЕД	№ 204 С. 86	Суп картофельный с рисом и сметаной	Картофель 40%-125, 20%-94	77	45	180/12	1,08	0,054	10,64	44,82	
			Рис	7	7		0,5	0,04	5,16	22,61	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
			Сметана 15 %	12	12		0,36	2,4	0,38	24,7	
			Итого				2,15	5,5	17,33	124,44	
	№ 614 С. 279	Зразы мясные, рубленые с яйцом	Мясо говядина	63	62	80	11,7	7,6	-	115,9	
			Хлеб пшеничный	8	8		0,6	0,19	4,27	20,3	
			Молоко 2,5 %	5	5		0,14	0,16	0,23	2,9	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45	
			Яйцо 1/8		5		0,6	0,5	0,035	7,85	
			Лук репчатый	23	18		0,3	-	1,7	7,7	
			Сухари	6	6		0,6	0,08	4,3	19,8	
			Масса полуфабриката		94						
	Итого			13,94	13,5	10,5	219,45				
	№ 708 С. 322	Капуста тушеная	Капуста свежая	186	149	130	2,68	-	8,0	41,72	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	24	
			Томатная паста	8	8		-	-	1,26	6,32	
			Морковь	4	3		0,036	0,003	0,19	0,9	
			Лук репчатый	6	5		0,08	-	0,47	2,15	
			Мука пшеничная	4	4		0,41	0,04	2,5	12,2	
	Итого			3,2	3,0	12,42	87,29				
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40	
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09	
			Вода	180	180		-	-	-	-	
			Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-	
Итого			0,34	-	16,49	67,09					
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
Итого			2,3	0,35	24,9	107					
ПОЛДНИК	№ 511 С. 229	Шницель рыбный натуральный	Рыба минтай	139	64	75	10,1	0,5	-	46,0	
			Яйцо 1/12	4	3,7		0,5	0,46	0,028	6,2	
			Молоко 2,5 %	6	6		0,16	0,19	0,2	3,48	
			Лук репчатый	15	13		0,2	-	1,2	5,59	
			Масло растительное	5	5		-	5	-	45	
			Сухари	9	9		1,0	0,17	6,5	29,7	
			Масса полуфабриката		92						
	Итого			11,96	6,32	7,9	135,97				
	№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40%-213, 20%-160	213	128	150	2,56	0,12	25,2	106,2	
			Молоко 2,5 %	24	23		0,6	0,7	1,0	13,3	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Итого			3,19	4,92	26,24	156,9				
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	
			Вода	200	200		-	-	-	-	
Сахар			8	8	-		-	8	32		
Итого					0,004		0,001	8,0006	32,43		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
Итого			1,5	0,48	10,6	50,8					
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			Итого				5,4	0,18	6,8	54	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого			1,5	0,48	10,6	50,8					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							57,68	49,86	225,8	1586,27	

ДЕНЬ 8 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С	
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	№ 438 С. 189	Омлет натуральный	Яйцо	2	80	110	10,1	9,2	0,56	125,6	0,3	
			Молоко 2,5 %	30	30		0,84	0,96	1,41	17,4		
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4		
			Масло растительное	5	5		-	5	-	22,5		
			Итого				10,97	19,26	2,015	202,9		
		Горошек зеленый консервированный 35 %	Горошек зеленый консервированный 35%	80	52	52	2,6	0,1	6,9	37,4	4	
			Итого					2,6	0,1	6,9		37,4
	№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03	0,06	
			Вода	200	200		-	-	-	-		
			Сахар	8	8		-	-	8	32		
			Итого					0,004	0,001	8,0006		32,43
№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	0,604		
		Масло сливочное	8	8		0,04	6,6	0,07	59,8			
		Итого					3,04	7,56	21,37		161,4	
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	1000	
			Сахар	5	5				5	20		
			Вода	100	100							
			Итого					0,34	0,14	9,8		48,4
ОБЕД	№ 171 С. 72	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	Свекла	36	29	180/12	0,4	-	3,1	13,92		
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31		
			Картофель 40%-50,20%-38	60	36		0,7	0,036	7,1	29,88		
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0		
			Томатная паста	5	5		-	-	0,79	3,95		
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27		
			Сметана 15 %	12	12		0,33	2,4	0,38	24,7		
			Итого					1,6	5,44	12,52		104,76
	№ 626 С. 286	Запеканка картофельная с мясом	Картофель 40%-318, 20%-239	254	191	50/210	3,82	0,19	37,6	158,5		
			Мясо говядина	73	70		13,2	8,6	-	130,9		
			Лук репчатый	17	15		0,25	-	1,4	6,45		
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	0,75		
			Масло растительное	3	3		-	5	-	27		
			Сухари	4	4		0,4	0,056	2,8	13,2		
	Итого				17,7	15,946	41,845	338,9				
	№ 801 С. 350	Соус сметанный с томатом и луком	Сметана 15 %	7	7	30	0,1	1,4	0,2	14,42		
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,018	1,4	6,5		
			Вода	22	22		-	-	-	-		
			Лук репчатый	7	6		0,1	-	0,57	2,58		
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18		
			Томатная паста	3	3		-	-	0,47	1,87		
	Итого				0,4	3,418	2,64	43,39				
	№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40		
			Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09		
Вода			180	180	-		-	-	-			
Аскорбиновая кислота				0,05	-		-	-	-			
Итого				0,34	-	16,49	67,09					
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107			
		Итого					2,3	0,35	24,9		107	
ПОЛДНИК	№ 1052 С. 430	Пирожок с повидлом	Мука пшеничная	45	45	75	4,6	0,4	33,35	147,1	0,25	
			Молоко 2,5 %	25	25		0,7	0,6	1,17	14,5		
			Сахар	2	2		-	-	2	8		
			Яйцо 1/6	6,7	6,7		0,8	0,7	0,04	10,5		
			Масло сливочное	3	3		0,016	2,47	0,02	22,44		
			Масло растительное	2	2		-	2	-	18		
			Дрожжи	1,2	1,2		0,18	0,03	0,10	1,3		
			Повидло	26	26		0,1	-	16,9	65		
	Итого				6,4	6,2	53,58	286,84				
	№ 235 С. 100	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко 2,5 %	120	120	200	3,36	3,84	5,64	69,6	1,2	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,045	37,4		
			Сахар	3	3		-	-	3	12		
Макаронны			16	16	1,6		0,17	11,1	53,9			
Вода			80	80	-		-	-	-			
Итого				4,99	8,14	19,785	172,9					
№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4			
		Вода	150	150		-	-	-	-			
		Сахар	8	8		-	-	8	32			
		Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29			
Итого				1,49	1,63	11,47	66,4					
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8			
		Итого					1,5	0,48	10,6		50,8	
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	2	
			Итого					5,6	6,4	9,4		116
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
Итого				1,5	0,48		10,6	50,8				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							60,77	75,545	261,9	1887,01		

ДЕНЬ 9 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 384 С. 167	Каша пшеничная вязкая	Крупа пшеничная	30	30	200	3,6	0,87	20,7	100,2	
			Молоко 2,5 %	120	120		3,36	0,46	5,64	69,6	
			Сахар	5	5		-	-	5	20	
			Вода	80	80		-	-	-	-	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Итого			6,99	5,93	31,38	227,2				
	№ 958 С. 403	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	1,5	1,5	200/8	0,09	0,03	1,17	5,4	
			Вода	150	150		-	-	-	-	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Молоко 2,5 %	50	50		1,4	1,6	2,3	29	
	Итого			1,49	1,63	11,47	66,4				
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	
Масло сливочное			8	8	0,04		6,6	0,07	59,8		
Итого					3,04		7,56	21,37	161,4		
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	1000
			Сахар	5	5				5	20	
			Вода	100	100						
			Итого				0,34	0,14	9,8	48,4	
ОБЕД	№ 197 С. 83	Рассольник петербургский	Картофель 40% -125, 30%-107	72	54	180/12	0,9	0,05	2,3	13,3	
			Перловая крупа	4	4		0,35	0,04	2,4	11,4	
			Морковь	9	7		0,08	0,007	0,4	2,1	
			Лук репчатый	4	3		0,04	0,006	0,23	1,1	
			Огурец соленый	13	11		0,09	0,011	0,165	1,1	
			Масло растительное	5	5		-	4,4	-	39,6	
			Вода	135	135		-	-	-	-	
			Сметана 15 %	12	12		0,33	2,4	0,38	24,7	
	Итого			1,79	6,9	5,9	93,3				
	№ 601 С. 273	Плов с мясом	Мясо говядина	82	79	50/160	14,93	9,7	-	147,7	
			Крупа рисовая	50	50		3,5	0,3	36,85	161,5	
			Лук репчатый	10	8		0,13	-	3,8	3,44	
			Морковь	30	24		0,3	0,024	1,68	7,92	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Масса тушеного мяса		50						
			Масса гарнира		160						
	Итого			18,98	17,124	427,33	384,96				
		Сок фруктовый	Сок фруктовый	150	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
			Итого				0,6	0,6	14,7	70,5	
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		Итого				2,3	0,35	24,9	107		
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	2	2	50	-	2	-	18	
			Мука пшеничная	2	2		0,2	0,016	1,484	6,54	
			Сахар	2	2		-	-	2	8	
			Лук репчатый	3	2		0,034	-	0,15	0,86	
			Морковь	5	4		0,05	0,004	0,28	1,32	
			Томатная паста	3	3		-	-	0,47	1,8	
Вода			35	35	-		-	-	-		
Итого			0,59	2,02	4,384	36,52					
№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40%-213, 20%-160	213	128	150	2,56	0,12	25,2	106,2		
		Молоко 2,5 %	24	23		0,6	0,7	1,0	13,3		
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,1	0,04	37,4		
		Итого				3,19	4,92	26,24	156,9		
№ 944 С. 398	Чай с сахаром	Чай-заварка	0,6	0,6	200/8	0,004	0,001	0,0006	0,03		
		Вода	200	200		-	-	-	-		
		Сахар	8	8		-	-	8	32		
		Итого				0,004	0,001	8,0006	32,43		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8		
УЖИН	№ 966 С. 405	Кефир	Кефир 2,5 %	185	180	180	5,4	0,18	6,8	54	
			Итого				5,4	0,18	6,8	54	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	
Итого				1,5	0,48		10,6	50,8			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							57,174	51,588	617,31	1623,06	

ДЕНЬ 10 САД

	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	Витамины С
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	№ 424 С. 184	Яйцо отварное	Яйцо отварное	45	40	1 шт.	5,0	4,6	0,28	62,8	
			Итого				5,0	4,6	0,28	62,8	
		Икра кабачковая	Икра кабачковая	42	40	40	0,76	2,8	2,8	36	-
			Итого				0,76	2,8	2,8	36	
	№ 959 С. 403	Какао с молоком	Какао порошок	3,0	3,0	200/8	0,7	0,45	0,3	8,6	
			Молоко 2,5 %	100	100		2,8	3,2	4,7	58	
			Сахар	8	8		-	-	8	32	
			Вода	110	110		-	-	-	-	
		Итого				3,5	3,65	13	98,6		
	№ 1 С. 8	Батон с маслом сливочным	Батон йодированный	40	40	40/8	3,0	0,96	21,3	101,6	0,604
Масло сливочное			8	8	0,04		6,6	0,07	59,8	-	
	Итого				3,04	7,56	21,37	161,4			
	Яблоко	Яблоко	122	122	122	0,49	0,49	12	57,3		
		Итого				0,49	0,49	12	57,3		
2 завтрак	№ 417 С. 329	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сушеные	10	10	100	0,34	0,14	4,8	28,4	1000
			Сахар	5	5				5	20	
		Итого				0,34	0,14	9,8	48,4		
ОБЕД	№ 208 С. 88	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель 20%-56, 40% -75	90	54	180	1,0	0,2	8	37,8	
			Макаронны	7	7		0,7	0,077	0,04	21,5	
			Морковь	9	7		0,09	0,007	0,49	2,31	
			Лук репчатый	9	7		0,12	-	0,66	3,0	
			Масло растительное	3	3		-	3	-	27	
			Вода	126	126		-	-	-	-	
		Итого				1,87	3,3	8,9	91,61		
	№ 608 С. 276	Котлета говяжья	Говядина (мякоть)	68	67	70	12,6	8,3	-	125,2	
			Масло растительное	4	4		-	4	-	36,0	
			Сухари	5	5		0,5	0,07	3,6	16,5	
			Вода	7	7		-	-	-	-	
			Хлеб пшеничный	9	9		0,6	0,2	4,8	22,8	
			Масса полуфабриката		87						
		Итого				13,7	12,57	8,4	200,8		
	№ 321 С. 134	Рагу из овощей	Картофель 40%-70, 20%-53	70	42	130	0,8	0,042	8,27	34,83	
			Морковь	30	24		0,31	0,024	1,68	7,93	
			Лук репчатый	12	10		0,13	-	0,95	3,67	-
			Капуста	63	50		0,9	-	2,7	14,0	
Томатная паста			4	4	-		-	6,32	2,4		
Масло растительное			3	3	-		3	-	24		
	Итого				2,14	3,066	19,92	86,83			
№ 867 С. 371	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180	0,34	-	9,5	40		
		Сахар	7	7		-	-	6,99	27,09		
		Вода	180	180		-	-	-	-		
		Аскорбиновая кислота		0,05		-	-	-	-		
	Итого				0,34	-	16,49	67,09			
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	50	2,3	0,35	24,9	107		
		Итого				2,3	0,35	24,9	107		
ПОЛДНИК	№ 582 С. 263	Печень по-строгановски	Печень говяжья	89	74	50/50	13,2	2,7	3,9	93,9	
			Масло растительное	6	6		-	6	-	53,9	
			Соус № 800 С. 350								
			Сметана	12,5	12,5		0,35	2,5	0,4	25,7	
	№ 800 С. 350	Чай с сахаром	Мука пшеничная	4	4	200/8	-	-	-	-	
			Бульон	38	38		-	-	-	-	
			Лук репчатый	12	10		0,17	-	0,95	4,3	
			Масло сливочное	1	1		0,006	0,8	0,009	7,48	
		Томат	1	1	-	-	0,152	0,63			
		Итого				14,146	12,05	5,411	185,91		
№ 694 С. 319	Картофельное пюре	Картофель 40%-185, 20%-139	185	111	130	2,22	0,1	21,8	92,1		
		Молоко 2,5%	20	20		0,52	0,58	0,83	11,08		
		Масло сливочное	4	4		0,02	3,3	0,036	29,92		
	Итого				2,76	3,98	22,666	133,1			
№ 944 С. 398	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8		
		Итого				1,5	0,48	10,6	50,8		
УЖИН	№ 965 С. 404	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое 2,5 %	210	200	200	5,6	6,4	9,4	116	1,5
			Итого				5,6	6,4	9,4	116	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,48	10,6	50,8	-
	Итого				1,5		0,48	10,6	50,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							58,99	61,917	204,537	1586,47	