

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
"Албайский детский сад"  
Г.А. Мишурин  
01.09.2021г.

Примерное десятидневное меню по МБДОУ "Албайский ДС" Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2020 г.

| день 1    | наименование блюд            | выход<br>блюдо | брутто | №<br>рецепт<br>уры | Б     | Ж     | У     | Ккал  | С   |
|-----------|------------------------------|----------------|--------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| завтрак   | каша вязкая рисовая с маслом | 200/5          | 5,67   | 168                |       |       |       |       |     |
|           | рис                          |                | 20     |                    | 1,4   | 0,198 | 14,22 | 65,34 |     |
|           | молоко                       |                | 150    |                    | 4,23  | 3,75  | 7,09  | 78    |     |
|           | сахар                        |                | 3      |                    |       |       | 2,1   | 7,5   |     |
|           | масло сливочное              |                | 2      |                    | 0,04  | 3,63  | 0,13  | 20    |     |
|           | соль поваренная йодиров.     |                | 1      |                    |       |       |       |       |     |
|           |                              |                |        |                    | 5,67  | 7,578 | 23,54 | 170,8 | 0   |
|           | чай с молоком                | 180            |        | 394                |       |       |       |       |     |
|           | чай                          |                | 0,7    |                    |       |       |       |       |     |
|           | молоко иодированное 2,5%     |                | 100    |                    | 2,82  | 2,5   | 4,73  | 52    | 1,3 |
|           | сахар                        |                | 12     |                    |       |       | 11,97 | 45,48 |     |
|           |                              |                |        |                    | 2,82  | 2,5   | 16,7  | 97,48 | 1,3 |
|           | Бутерброд с маслом и сыром   | 40/5/5         |        | 3                  |       |       |       |       |     |
|           | хлеб пшеничный               | 40             | 40     |                    | 3,5   | 0,6   | 0,58  | 83,6  |     |
|           | масло сливочное              |                | 5      |                    | 0,04  | 3,63  | 0,13  | 33,09 |     |
|           | сыр                          |                | 5      |                    | 1,56  | 1,54  |       | 20,28 | 0,2 |
|           |                              |                |        |                    | 5,1   | 5,77  | 0,71  | 137   | 0,2 |
| 2 завтрак | Бананы                       | 86             | 86     | 368                | 1,2   | 0,058 | 15    | 52,4  | 5,9 |
|           |                              |                |        |                    | 14,79 | 15,91 | 8,87  | 457,7 | 7,4 |
| обед      | салат морковный              | 70             |        | 41                 |       |       |       |       |     |
|           | морковь                      |                | 90     |                    | 1,17  | 0,072 | 5,18  | 24,48 | 3,6 |
|           | сахар                        |                | 3      |                    |       |       | 1,99  | 11,37 |     |
|           |                              |                |        |                    | 1,17  | 0,072 | 7,17  | 35,85 | 3,6 |
|           | щи из свежей капусты на мк/б | 200            |        | 67                 |       |       |       |       |     |
|           | картофель 01.01              |                | 120    |                    | 2,4   | 0,34  | 14,94 | 69,12 | 17  |
|           | капуста белок                |                | 100    |                    | 0,9   | 0,04  | 1,92  | 10,8  | 18  |
|           | лук репчатый.                |                | 10     |                    | 0,14  |       | 0,75  | 3,45  | 0,8 |
|           | морковь 01.01                |                | 17     |                    | 0,22  | 0,01  | 1,14  | 4,62  | 0,7 |
|           | масло растит                 |                | 3      |                    |       | 2,99  |       | 26,97 |     |
|           | мясо говядина                |                | 20     |                    | 3,74  | 2,41  |       | 32,85 |     |
|           | масло сливочное              |                | 3      |                    | 0,024 | 2,18  | 0,078 | 19,83 |     |
|           | сметана                      |                | 15     |                    | 0,196 | 1,4   | 0,22  | 14,42 | 0   |

|                |                                         |            |     |            |       |       |       |       |     |
|----------------|-----------------------------------------|------------|-----|------------|-------|-------|-------|-------|-----|
|                | зелень                                  |            | 2   |            | 0,11  |       |       | 0,78  | 2,4 |
|                | соль поваренная йодиров.                |            | 2   |            |       |       |       |       |     |
|                |                                         |            |     |            | 7,73  | 9,37  | 19,05 | 182,1 | 37  |
|                | <b>гуляш из говядины</b>                | <b>40</b>  |     |            |       |       |       |       |     |
|                | мясо говядина                           |            | 40  |            | 7,44  | 4,8   |       | 65,4  |     |
|                | масса отв мяса                          |            |     |            |       |       |       |       |     |
|                | морковь 01.01                           |            | 26  |            | 0,34  | 0,021 | 1,49  | 7,07  | 1   |
|                | лук репчатый                            |            | 13  |            | 1,82  |       | 0,99  | 4,48  | 1,1 |
|                | масло сливочное                         |            | 3   |            | 0,024 | 2,18  | 0,78  | 19,83 |     |
|                | мука пшеничн 1 сорт                     |            | 3   |            | 0,32  | 0,04  | 2,03  | 9,93  |     |
|                | соль поваренная йодиров.                |            | 2   |            |       |       |       |       |     |
|                | томатное пюре                           |            | 6   |            | 0,29  |       | 1,14  | 5,94  |     |
|                |                                         |            |     |            | 10,23 | 7,041 | 6,43  | 112,7 | 2,1 |
|                | <b>макаронь отварные</b>                | <b>130</b> |     | <b>317</b> |       |       |       |       |     |
|                | макар изделия                           |            | 35  |            | 3,64  | 0,39  | 24,39 | 118   |     |
|                | <b>компот из св яблок</b>               | <b>200</b> |     | <b>376</b> |       |       |       |       |     |
|                | яблоки                                  |            | 30  |            | 0,12  | 0,11  | 2,58  | 11,88 | 44  |
|                | сахар                                   |            | 12  |            |       |       | 11,98 | 45,48 |     |
|                |                                         |            |     |            | 0,12  | 0,11  | 14,56 | 57,36 | 44  |
|                | <b>хлеб ржаной</b>                      | <b>38</b>  | 38  |            | 2,5   | 0,5   | 0,5   | 68,8  |     |
|                | <b>хлеб пшеничный</b>                   | <b>20</b>  | 20  |            | 2,5   | 0,43  | 0,41  | 59,71 |     |
|                |                                         |            |     |            | 27,89 | 17,91 | 72,51 | 634,4 | 86  |
| <b>полдник</b> | <b>коржик молочный</b>                  | <b>75</b>  |     |            |       |       |       |       |     |
|                | масло растительное.                     |            | 3   |            |       | 0,24  |       | 167,6 |     |
|                | мука пшен.                              |            | 32  |            | 3,1   | 0,33  | 20,7  | 60,12 |     |
|                | сахар                                   |            | 2   |            |       |       | 2,1   | 8,5   |     |
|                | масло сливочное                         |            | 2   |            | 0,08  | 7,25  | 0,26  | 1,9   |     |
|                | яйцо                                    |            | 0,4 |            | 0,26  | 0,24  | 0,01  |       |     |
|                | молоко иодированное 2,5%                |            | 10  |            | 0,21  | 0,24  | 0,36  | 5,9   |     |
|                | яйцо для смазки                         |            | 0,2 |            | 0,11  | 0,1   | 1,41  |       |     |
|                |                                         |            |     |            | 3,76  | 8,4   | 24,84 | 244   | 0   |
|                | <b>кисель из плодова ягодного конц.</b> | <b>200</b> |     | <b>384</b> |       |       |       |       |     |
|                | кисель                                  |            | 15  |            | 0,09  |       | 20,8  | 81,12 |     |
|                | сахар                                   |            | 1   |            |       |       | 0,99  | 3,7   |     |
|                |                                         |            |     |            | 0,09  | 0     | 21,79 | 84,82 | 0   |
|                |                                         |            |     |            | 3,85  | 8,4   | 46,63 | 328,8 | 0   |
|                | <b>итого</b>                            |            |     |            | 46,53 | 42,22 | 128   | 1421  | 94  |



| день 2  | наименование блюд              | вых бл | брутто | №<br>рецептур | Б      | Ж     | У      | Ккал   | С    |
|---------|--------------------------------|--------|--------|---------------|--------|-------|--------|--------|------|
| завтрак | каша вязкая пшеничная с маслом | 200    |        | 168           |        |       |        |        |      |
|         | крупа пшеничная.               |        | 20     |               | 2,2    | 1,24  | 10,28  | 61     |      |
|         | молоко пастериз.2,5%           |        | 150    |               | 4,27   | 3,75  | 7,09   | 78     | 1,9  |
|         | сахар                          |        | 1      |               |        | 2,1   | 8,95   |        |      |
|         | масло сливочное                |        | 3      |               | 0,04   | 3,63  | 0,13   | 20,05  |      |
|         | соль поваренная йодиров.       |        | 1      |               |        |       |        |        |      |
|         |                                |        |        |               | 6,51   | 10,72 | 26,45  | 159,05 | 1,9  |
|         | какао с молоком                | 200    |        |               |        |       |        |        |      |
|         | какао порошок                  |        | 2      |               | 0,48   | 0,35  | 0,07   | 0,56   |      |
|         | сахар                          |        | 10     |               |        |       | 9,98   | 39,48  |      |
|         | молоко пастериз.2,5%           |        | 150    |               | 4,27   | 3,75  | 7,09   | 78     | 1,9  |
|         |                                |        |        |               | 4,75   | 4,1   | 17,14  | 118,04 | 1,9  |
|         | Булка с маслом и сыром         | 40/5/5 |        | 3             |        |       |        |        |      |
|         | хлеб пшеничный                 |        | 40     |               | 3,5    | 0,6   | 0,58   | 83,6   |      |
|         | масло сливочное                |        | 2      |               | 0,04   | 3,63  | 0,13   | 20,09  |      |
|         | сыр                            |        | 5      |               | 1,56   | 1,54  |        | 20,28  | 0,1  |
|         |                                |        |        |               | 5,1    | 5,77  | 0,71   | 123,97 | 0,1  |
| завтрак | груша                          | 86     | 86     | 368           | 0,34   | 0,22  | 6,4    | 32,5   | 3,9  |
|         |                                |        |        |               | 16,7   | 20,81 | 50,7   | 433,56 | 7,6  |
| обед    | Салат из капусты               |        |        | 20            |        |       |        |        |      |
|         | капуста белокочанная           |        | 150    |               | 0,9    | 0,04  | 1,92   | 10,8   | 18   |
|         | морковь                        | 10     | 10     |               | 0,13   | 0,008 | 0,68   | 0,4    | 2,7  |
|         | сахар                          | 1      | 1      |               |        |       | 1,996  |        | 7,5  |
|         | масло растительное             | 1      | 1      |               |        | 1,998 |        | 6      | 17,9 |
|         |                                |        |        |               | 1,03   | 2,046 | 4,596  | 17,2   | 46,9 |
|         | Рассольник на мк/б             | 200    |        | 73            |        |       |        |        |      |
|         | картофель01.01                 |        | 120    |               | 2,4    | 0,34  | 14,94  | 69,12  | 17,9 |
|         | крупа перловая                 |        | 8      |               | 2      | 0,11  | 6,6    | 25,6   |      |
|         | морковь с01.01                 |        | 20     |               | 0,16   | 0,009 | 0,78   | 3,26   | 0,4  |
|         | лук репчатый                   |        | 20     |               | 0,17   |       | 0,98   | 4,13   | 1,0  |
|         | огурцы соленые                 |        | 20     |               | 0,13   | 0,01  | 0,25   | 2,08   | 0,9  |
|         | мясо говядина                  |        | 20     |               | 5,44   | 2,8   |        | 35,4   |      |
|         | соль поваренная йодиров.       |        | 2      |               |        |       |        |        |      |
|         | масло сливочное                |        | 2      |               | 0,016  | 1,45  | 0,052  | 13,22  |      |
|         | масло растит                   |        | 2      |               |        | 1,99  |        | 17,98  |      |
|         | сметана                        |        | 10     |               | 0,14   | 1     | 0,16   | 10,3   | 0,0  |
|         | томатное пюре                  |        | 2      |               | 0,1    | 0,38  |        | 1,98   |      |
|         |                                |        |        |               |        |       |        |        |      |
|         |                                |        |        |               | 10,556 | 8,089 | 23,762 | 183,07 | 19,6 |
|         | жаркое по -домашнему           | 200    |        | 276           |        |       |        |        |      |
|         | говядина                       |        | 40     |               | 7,44   | 4,8   |        | 65,4   |      |



|                |                          |            |     |            |               |               |                 |              |
|----------------|--------------------------|------------|-----|------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|
|                | картофель 01.02          |            | 140 |            | 3,12          | 0,45          | 19,43           | 89,8         |
|                | лук репчатый             |            | 20  |            | 0,21          |               | 1,15            | 5,1          |
|                | масло растит             |            | 2   |            |               | 2,99          |                 | 16,9         |
|                | соль поваренная йодиров. |            | 2   |            |               |               |                 |              |
|                | морковь с 01.01          |            | 20  |            | 0,16          | 0,009         | 0,78            | 3,2          |
|                | масло слив.              |            | 5   |            | 0,04          | 3,63          | 0,13            | 39,0         |
|                |                          |            |     |            | 10,97         | 11,879        | 21,49           | 219,0        |
|                | <b>компот из с/фр</b>    | <b>200</b> |     | <b>376</b> |               |               |                 |              |
|                | фрукты сушеные           |            | 10  |            | 0,22          |               | 4,48            | 17,0         |
|                | сахар                    |            | 12  |            |               |               | 11,98           | 45,0         |
|                |                          |            |     |            | 0,22          | 0             | 16,46           | 62,0         |
|                | хлеб пшеничный           | 20         | 20  | 1          | 2,5           | 0,43          | 0,41            | 59,0         |
|                | хлеб ржаной              | 38         | 38  | 1          | 2,5           | 0,5           | 0,5             | 68,0         |
|                |                          |            |     |            | 27,776        | 22,944        | 67,218          | 611,0        |
| <b>полдник</b> | <b>Булочки сдобные</b>   | <b>80</b>  |     | <b>469</b> |               |               |                 |              |
|                | мука пшеничная           |            | 30  |            | 3,9           | 0,33          | 20,7            | 100,0        |
|                | масло сливочная          |            | 5   |            | 0,04          | 3,63          | 0,13            | 33,0         |
|                | сахар                    |            | 2   |            |               |               | 2,1             | 12,0         |
|                | сметана                  |            | 5   |            | 0,14          | 1             | 0,16            | 10,0         |
|                | масло растит             |            | 4   |            |               | 3,99          |                 | 35,0         |
|                | яицо                     |            | 0,2 |            | 0,025         | 0,02          | 0,0013          | 0,0          |
|                | дрожжи                   |            | 1,1 |            |               |               |                 |              |
|                | молоко пастериз.2,5%     |            | 50  |            | 1,41          | 1,25          | 4,72            | 26,0         |
|                | соль поваренная йодиров. |            | 1   |            |               |               |                 |              |
|                |                          |            |     |            | 5,515         | 10,22         | 27,8113         | 219,0        |
|                | <b>чай с молоком</b>     | <b>180</b> |     | <b>394</b> |               |               |                 |              |
|                | чай                      |            | 0,7 |            |               |               |                 |              |
|                |                          |            |     |            |               |               |                 |              |
|                | сахар                    |            | 12  |            |               |               | 11,97           | 45,0         |
|                |                          |            |     |            | 0             | 0             | 11,97           | 45,0         |
|                |                          |            |     |            | 5,515         | 10,22         | 39,7813         | 26,0         |
|                | <b>итого</b>             |            |     |            | <b>49,991</b> | <b>53,974</b> | <b>157,6993</b> | <b>130,0</b> |
|                |                          |            |     |            |               |               |                 |              |



| №    | наименование блюд                   | ВЫХ           | брутто     | Рецептура  | Б           | Ж            | У             | Ккал          | С          |
|------|-------------------------------------|---------------|------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| 5    | <b>суп молочный вермишелевый</b>    | <b>200/5</b>  |            | <b>93</b>  |             |              |               |               |            |
| 26   | макаронные изделия                  |               | 20         |            | 2,1         | 0,22         | 0,4           | 67,4          |            |
|      | молоко пастериз.2,5%                |               | 150        |            | 4,27        | 3,75         | 7,09          | 78            |            |
|      | сахар песок                         |               | 5          |            |             |              | 4,99          | 18,95         |            |
|      | масло сливочное                     |               | 5          |            | 0,04        | 3,53         | 0,13          | 33,05         |            |
| 48   | соль поваренная йодиров.            |               | 1          |            |             |              |               |               |            |
|      |                                     |               |            |            | <b>6,41</b> | <b>7,5</b>   | <b>12,61</b>  | <b>197,4</b>  | <b>0</b>   |
|      | <b>кофейный напиток с молоком</b>   | <b>180</b>    |            | <b>395</b> |             |              |               |               |            |
| 24   | кофейный напиток                    |               | 2          |            |             |              | 0,084         |               |            |
|      | сахар                               |               | 12         |            |             |              | 11,98         | 45,48         |            |
|      | молоко пастериз иодированн.2,5%     |               | 150        |            | 4,27        | 3,75         | 7,09          | 78            |            |
| 17   |                                     |               |            |            | <b>4,27</b> | <b>3,75</b>  | <b>19,154</b> | <b>123,48</b> | <b>0</b>   |
|      | <b>Хлеб с маслом и сыром</b>        | <b>40/5/5</b> |            | <b>3</b>   |             |              |               |               |            |
|      | хлеб пшеничный                      |               | 40         |            | 3,5         | 0,6          | 0,58          | 83,6          |            |
| 17   | масло сливочное                     |               | 5          |            | 0,04        | 3,63         | 0,13          | 33,09         |            |
|      | сыр                                 |               | 5          |            | 1,56        | 1,54         |               | 20,28         | 0,         |
|      |                                     |               |            |            | <b>5,1</b>  | <b>5,77</b>  | <b>0,71</b>   | <b>136,97</b> | <b>0,</b>  |
|      | <b>апельсин</b>                     | <b>86</b>     | <b>86</b>  | <b>368</b> | <b>0,77</b> | <b>0,12</b>  | <b>4,87</b>   | <b>24</b>     | <b>36</b>  |
| 295  |                                     |               |            |            | <b>16,6</b> | <b>17,14</b> | <b>37,344</b> | <b>481,85</b> | <b>36</b>  |
|      | <b>салат свекольный с чернослив</b> | <b>60</b>     |            | <b>28</b>  |             |              |               |               |            |
|      | свекла                              |               | 130        |            | 0,9         | 0,05         | 4,54          | 21,17         | 5,0        |
|      | чернослив                           |               | 6          |            |             |              | 0,51          | 2,33          | 0,5        |
|      | масло растит                        |               | 3          |            |             | 2,99         |               | 26,97         |            |
|      | сахар                               |               | 3          |            |             |              | 2,99          | 11,37         |            |
|      |                                     |               |            |            | <b>0,9</b>  | <b>3,04</b>  | <b>8,04</b>   | <b>61,84</b>  | <b>5,5</b> |
| 015  | <b>Суп гороховый на м/к бульоне</b> | <b>150</b>    |            | <b>29</b>  |             |              |               |               |            |
|      | Горох лущенный                      |               | 8          |            | 0,21        | 0,2          | 0,41          | 21,15         | 3,         |
|      | картофель                           |               | 120        |            | 2,4         | 0,34         | 14,94         | 69,12         | 17,        |
|      | морковь 01.03                       |               | 20         |            | 0,13        | 0,008        | 0,95          | 2,6           | 0,         |
|      | лук репчатый                        |               | 20         |            | 0,07        |              | 0,38          | 1,72          | 0,4        |
| 65   | масло растит                        |               | 2          |            |             | 1,99         |               | 17,98         | 0          |
|      | мясо говядины                       |               | 20         |            | 3,74        | 2,41         |               | 32,85         |            |
|      | масло сливочное                     |               | 2          |            | 0,01        | 1,45         | 0,052         | 13,22         |            |
| 665  | соль йодированный                   |               | 2          |            |             |              |               |               |            |
|      |                                     |               |            |            | <b>6,56</b> | <b>6,398</b> | <b>16,732</b> | <b>158,64</b> | <b>21,</b> |
|      | <b>рыбные котлеты</b>               | <b>70</b>     |            | <b>255</b> |             |              |               |               |            |
|      | рыба                                |               | 110        |            | 17,5        | 0,46         |               | 36,43         |            |
|      | хлеб пшен.                          | 12            | 12         |            | 1           | 0,18         | 0,17          | 25,08         |            |
|      | молоко пастериз.2,5%                |               | 10         |            | 0,48        | 0,43         | 0,168         | 8,84          | 0,2        |
|      | яицо                                |               | 0,4        |            | 0,03        | 0,02         | 0,0012        | 0,273         |            |
| 0    | масло слив.                         |               | 3          |            | 0,02        | 2,18         | 0,078         | 19,83         |            |
| 665  | соль поваренная йодиров.            |               | 1          |            |             |              |               |               |            |
|      | лук репчатый                        |               | 30         |            | 0,34        |              | 1,97          | 8,27          | 2,0        |
| 3,62 | масло растит                        |               | 3          |            |             | 2,69         |               | 26,97         |            |
|      |                                     |               |            |            | <b>19,4</b> | <b>5,96</b>  | <b>2,3872</b> | <b>125,69</b> | <b>2,2</b> |
|      | <b>гречневая каша отв с маслом</b>  | <b>150</b>    |            | <b>313</b> |             |              |               |               |            |
|      | крупа гречневая                     |               | 20         |            | 4,25        | 0,9          | 0,28          | 66,3          |            |
|      | масло сливочное                     |               | 2          |            | 0,16        | 1,45         | 0,104         | 13,22         |            |
|      | соль поваренная йодиров.            |               | 1          |            |             |              |               |               |            |
|      |                                     |               |            |            | <b>4,41</b> | <b>2,35</b>  | <b>0,384</b>  | <b>79,52</b>  |            |
|      | <b>компот из кураги</b>             | <b>200</b>    |            | <b>376</b> |             |              |               |               |            |
|      | курага                              |               | 10         |            | 0,1         | 0,013        | 1,13          | 3,28          | 1,2        |
|      | сахар                               |               | 12         |            |             |              | 11,98         | 45,48         |            |
|      |                                     |               |            |            | <b>0,1</b>  | <b>0,013</b> | <b>13,11</b>  | <b>48,76</b>  | <b>1,2</b> |
|      | <b>хлеб пшеничный</b>               | <b>8</b>      | <b>8</b>   | <b>1</b>   | <b>0,7</b>  | <b>0,12</b>  | <b>0,1</b>    | <b>16,72</b>  | <b>0</b>   |
|      | <b>хлеб ржаной</b>                  | <b>38</b>     | <b>38</b>  | <b>1</b>   | <b>2,5</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0,5</b>    | <b>68,8</b>   |            |
|      |                                     |               |            |            | <b>3,2</b>  | <b>0,62</b>  | <b>0,6</b>    | <b>85,52</b>  | <b>0</b>   |
|      |                                     |               |            |            | <b>34,5</b> | <b>18,38</b> | <b>41,253</b> | <b>559,97</b> | <b>30,</b> |
|      | <b>Сок натуральный</b>              | <b>150</b>    | <b>150</b> |            | <b>0,87</b> |              | <b>7,2</b>    | <b>96</b>     | <b>6</b>   |



|                 |    |    |      |       |        |
|-----------------|----|----|------|-------|--------|
| картофель 01 02 | 40 | 40 | 2,4  | 5     | 35,13  |
|                 |    |    | 3,27 | 5     | 42,33  |
| печенье         |    |    | 54,3 | 40,52 | 120,93 |
|                 |    |    |      |       |        |
| итого           |    |    |      |       |        |
|                 |    |    |      |       |        |

ПС



| №       | наименование блюд             | вых блюд      | брутто | №рецепт    | Б            | Ж            | У             | Ккал          | С           |
|---------|-------------------------------|---------------|--------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 5       |                               |               |        |            |              |              |               |               |             |
| 0       | <b>каша манная с маслом</b>   | <b>200/5</b>  |        | <b>168</b> |              |              |               |               |             |
|         | крупа манная                  |               | 20     |            | 2,1          | 0,2          | 0,06          | 65,6          |             |
| 3       | молоко пастериз.2,5%          |               | 150    |            | 4,27         | 3,75         | 7,09          | 78            | 1,95        |
|         | сахар                         |               | 2      |            |              |              | 1,99          | 8,95          |             |
|         | масло сливочное               |               | 5      |            | 0,04         | 3,53         | 0,13          | 33,05         |             |
|         | соль поваренная йодиров.      |               | 1      |            |              |              |               |               |             |
|         |                               |               |        |            | <b>6,41</b>  | <b>7,48</b>  | <b>9,27</b>   | <b>185,6</b>  | <b>1,95</b> |
|         | <b>какао с молоком</b>        | <b>180</b>    |        | <b>397</b> |              |              |               |               |             |
|         | какао порошок                 |               | 2      |            | 0,97         | 0,7          | 1,16          | 14,92         |             |
|         | сахар                         |               | 10     |            |              |              | 9,98          | 39,48         |             |
|         | молоко пастериз.иодирован2,5% |               | 150    |            | 4,27         | 3,75         | 7,09          | 78            |             |
|         |                               |               |        |            | <b>5,24</b>  | <b>4,45</b>  | <b>18,23</b>  | <b>132,4</b>  | <b>0</b>    |
|         | <b>Булка с маслом и сыром</b> | <b>40/5/5</b> |        | <b>3</b>   |              |              |               |               |             |
|         | хлеб пшеничный                | 40            | 40     |            | 3,5          | 0,6          | 0,58          | 83,6          |             |
|         | масло сливочное               |               | 5      |            | 0,04         | 3,63         | 0,13          | 33,09         |             |
|         | сыр                           |               | 5      |            | 1,56         | 1,54         |               | 20,28         | 0,16        |
|         |                               |               |        |            | <b>5,1</b>   | <b>5,77</b>  | <b>0,71</b>   | <b>136,97</b> | <b>0,16</b> |
| завтрак | <b>Груша</b>                  | <b>86</b>     | 86     | 368        | 0,34         | 0,22         | 7,7           | 31,75         | 3,5         |
|         |                               |               |        |            | <b>17,09</b> | <b>17,92</b> | <b>35,91</b>  | <b>486,72</b> | <b>5,61</b> |
| обед    | <b>салат из св огурцов</b>    | <b>60</b>     |        | <b>13</b>  |              |              |               |               |             |
|         | огурцы свежие                 |               | 71     |            |              |              |               |               |             |
|         | масло растит                  |               | 2      |            |              | 3,99         |               | 15,96         |             |
|         | соль поваренная йодиров.      |               | 1      |            | 1            |              |               |               |             |
|         |                               |               |        |            | <b>1</b>     | <b>3,99</b>  | <b>0</b>      | <b>15,96</b>  | <b>0</b>    |
|         | <b>Борщ на мк/б</b>           | <b>200</b>    |        | <b>57</b>  |              |              |               |               |             |
|         | свекла                        |               | 50     |            | 0,7          | 0,04         | 36            | 16,8          | 4           |
|         | капуста белок.свеж.           |               | 50     |            | 0,9          | 0,04         | 1,84          | 10,8          | 18          |
|         | картофельс 01.01              |               | 120    |            | 2,4          | 0,34         | 14,94         | 69,12         | 17,3        |
|         | морковь                       |               | 17     |            | 0,2          | 0,014        | 0,96          | 4,63          | 0,68        |
|         | лук репчатый                  |               | 12     |            | 0,17         | 0,01         | 0,9           | 4,13          | 1,01        |
|         | масло растит                  |               | 3      |            |              | 4,99         |               | 44,95         |             |
|         | масло сливочное               |               | 2      |            |              | 1,99         |               | 17,98         |             |
|         | мясо                          |               | 20     |            | 3,74         | 2,41         |               | 32,85         |             |
|         | сметана                       |               | 7      |            | 0,2          | 1,4          | 0,45          | 14,42         | 0,21        |
|         | зелень                        |               | 2      |            |              | 0,11         |               | 0,78          | 2,4         |
|         | томатное пюре                 |               | 2      |            | 0,1          | 0,38         |               | 1,98          |             |
|         | соль поваренная йодиров.      |               | 1      |            |              |              |               |               |             |
|         |                               |               |        |            | <b>8,41</b>  | <b>11,72</b> | <b>55,09</b>  | <b>218,44</b> | <b>43,6</b> |
|         | <b>плов из говядины</b>       | <b>200</b>    |        | <b>304</b> |              |              |               |               |             |
|         | мясо говядина                 |               | 40     |            | 7,44         | 4,8          |               | 65,4          |             |
|         | масло сливочное               |               | 3      |            | 0,024        | 2,18         | 0,078         | 19,83         |             |
|         | морковь с 01.01               |               | 16     |            | 0,21         | 0,01         | 1,076         | 4,35          | 0,64        |
|         | лук репчатый                  |               | 11     |            | 0,154        |              | 0,921         | 3,79          | 0,92        |
|         | крупа рисовая                 |               | 20     |            | 1,4          | 0,2          | 13,77         | 65            |             |
|         | масло растит                  |               | 2      |            |              | 3,99         | 35,96         |               |             |
|         | соль поваренная йодиров.      |               | 1      |            |              |              |               |               |             |
|         |                               |               |        |            | <b>9,228</b> | <b>11,18</b> | <b>51,805</b> | <b>158,37</b> | <b>1,56</b> |
|         | <b>компот из св яблок</b>     | <b>200</b>    |        | <b>372</b> |              |              |               |               |             |
|         | яблоки                        |               | 30     |            |              |              |               |               |             |
|         | сахар                         |               | 12     |            |              |              | 11,98         | 45,48         |             |
|         |                               |               |        |            | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,98</b>  | <b>45,48</b>  |             |
|         | <b>хлеб пшеничный</b>         | <b>20</b>     | 20     | 1          | 1,75         | 0,3          | 0,29          | 41,8          |             |
|         | <b>хлеб ржаной</b>            | <b>38</b>     | 38     | 1          | 2,5          | 0,5          | 0,5           | 68,8          |             |
|         |                               |               |        |            | <b>22,89</b> | <b>27,69</b> | <b>119,67</b> | <b>548,85</b> |             |
|         | <b>пирог с курагой</b>        | <b>80</b>     |        | <b>454</b> |              |              |               |               |             |
|         | мука пшеничная                |               | 30     |            | 3,1          | 0,33         | 0,06          | 100,2         |             |
|         | сахар                         |               | 2      |            |              |              | 1,99          | 6,53          |             |



|  |                                   |            |     |            |       |       |        |
|--|-----------------------------------|------------|-----|------------|-------|-------|--------|
|  | масло сливочное                   |            | 5   |            | 0,04  | 3,63  | 0,13   |
|  | яицо                              |            | 0,4 |            |       |       |        |
|  | соль                              |            | 1   |            |       |       |        |
|  | дрожжи                            |            | 1,2 |            |       |       |        |
|  | курага                            |            | 12  |            | 0,26  |       | 4,75   |
|  | сметана                           |            | 10  |            | 0,14  | 1     | 0,32   |
|  | молоко пастериз.2,5%              |            | 50  |            | 1,41  | 1,25  | 4,72   |
|  | масло растит.                     |            | 2   |            |       | 1,99  |        |
|  |                                   |            |     |            | 4,95  | 8,2   | 11,97  |
|  | <b>кофейный напиток с молоком</b> | <b>180</b> |     | <b>395</b> |       |       |        |
|  | кофейный напиток                  |            | 2   |            |       |       |        |
|  | сахар                             |            | 12  |            |       |       | 11,98  |
|  |                                   |            |     |            |       |       |        |
|  |                                   |            |     |            | 0     | 0     | 11,98  |
|  |                                   |            |     |            | 4,95  | 8,2   | 23,94  |
|  |                                   |            |     |            | 44,93 | 53,81 | 179,51 |
|  | <b>ИТОГО</b>                      |            |     |            |       |       |        |
|  |                                   |            |     |            |       |       |        |
|  |                                   |            |     |            |       |       |        |



| наименование блюд |                                   | 200/5  | 168 | 2    | 0,26 | 13,3 | 64,15  |
|-------------------|-----------------------------------|--------|-----|------|------|------|--------|
| завтрак           | каша вязкая ячневая с маслом      | 20     |     | 4,23 | 3,75 | 7,09 | 78     |
|                   | крупа ячневая                     | 150    |     |      |      | 1,99 | 8,95   |
|                   | молоко пастериз. 2,5%             | 2      |     |      |      |      |        |
|                   | сахар                             | 1      |     | 0,04 | 3,63 | 0,13 | 20,05  |
|                   | соль поваренная йодиров.          | 2      |     | 6,27 | 7,64 | 22,5 | 171,15 |
|                   | масло сливочное                   |        |     |      |      |      |        |
| завтрак           | кофейный напиток с молоком        | 180    |     |      |      |      |        |
|                   | кофейный напиток                  | 2      |     |      |      | 12   | 45,48  |
|                   | сахар                             | 12     |     | 4,23 | 3,75 | 7,09 | 78     |
|                   | молоко                            | 150    |     | 4,23 | 3,75 | 19,1 | 123,48 |
|                   |                                   |        |     |      |      |      |        |
| завтрак           | Булка с маслом и сыром            | 40/5/5 | 3   | 3,5  | 0,6  | 0,58 | 83,6   |
|                   | хлеб пшеничный                    | 40     | 40  | 0,04 | 3,63 | 0,13 | 33,09  |
|                   | масло сливочное                   |        | 5   | 1,56 | 1,54 |      | 20,28  |
|                   | сыр                               |        | 5   | 5,1  | 5,77 | 0,71 | 136,97 |
|                   |                                   |        |     |      |      |      |        |
| завтрак           | яблоки                            | 86     | 86  | 368  | 0,34 | 0,34 | 6,81   |
|                   |                                   |        |     |      | 15,9 | 17,5 | 49,1   |
|                   |                                   |        |     |      |      |      | 465,65 |
|                   |                                   |        |     |      |      |      |        |
|                   |                                   |        |     |      |      |      |        |
| обед              | салат из свежих помидор. и огурц. | 60     | 15  | 0,59 | 0,03 | 0,92 | 6,77   |
|                   | помидоры св.                      |        | 80  | 0,26 | 0,03 | 0,68 | 3,78   |
|                   | огурцы св.                        |        | 80  |      | 2,99 |      | 26,97  |
|                   | масло растительное                |        | 3   | 0,17 |      | 0,98 | 4,13   |
|                   | лук репчатый                      |        | 20  |      |      |      |        |
|                   | соль поваренная йодиров.          |        | 1   | 1,02 | 3,05 | 2,58 | 41,6   |
|                   |                                   |        |     |      |      |      |        |
|                   | суп домашняя лапша на мк/б        | 200    |     | 3,74 | 2,41 |      | 32,8   |
|                   | мясо говядины                     |        | 20  | 0,01 | 0,01 | 0    | 0,13   |
|                   | яицо                              |        | 0,1 |      |      |      |        |
| обед              | мука                              |        | 25  | 3    | 0,43 | 18,7 | 86,4   |
|                   | картофельс 01.01                  |        | 150 | 0,17 |      | 0,98 | 4,1    |
|                   | лук репчатый                      |        | 20  | 0,16 | 0,01 | 0,78 | 3,2    |
|                   | морковь с 01.01                   |        | 30  | 0,02 | 2,18 | 0,78 | 19,8   |
|                   | масло сливочное                   |        | 2   |      |      |      |        |
|                   | соль йодированное.                |        | 1   |      | 1,99 |      | 17,1   |
|                   | масло растительное                |        | 2   | 7,11 | 7,03 | 21,2 | 164    |
|                   |                                   |        |     |      |      |      |        |
|                   | Мясо отварное                     | 200    |     | 7,44 | 4,8  |      | 65     |
|                   | говядина                          |        | 40  |      | 2,99 |      | 26     |
| обед              | масло растит                      |        | 3   |      |      |      |        |
|                   | соль поваренная йодиров.          |        | 2   | 0,16 | 0,01 | 0,78 | 3,2    |
|                   | морковь с 01.01                   |        | 20  | 0,04 | 3,63 | 0,13 | 39     |
|                   | масло слив.                       |        | 5   | 0,21 |      | 1,15 | 5      |
|                   | лук репчатый                      |        | 20  | 7,85 | 11,4 | 2,06 | 13     |
|                   |                                   |        |     |      |      |      |        |
|                   | гороховое пюре                    | 130    |     | 4,6  | 0,3  | 10,3 |        |
|                   | горох лушенный                    |        | 20  | 0,24 | 2,18 | 0,78 | 1      |
|                   | масло сливочное                   |        | 3   | 4,84 | 2,48 | 11,1 | 8      |
|                   |                                   |        |     |      |      |      |        |
| обед              | компот из с/фр                    | 200    |     | 0,22 |      |      | 4,7    |
|                   | фрукты сушеные                    |        | 10  |      |      |      | 12     |
|                   | сахар                             |        | 12  | 0,22 | 0    |      | 16,7   |
|                   |                                   |        |     | 1,75 | 0,3  |      | 0,29   |
|                   | хлеб пшеничный                    | 20     | 20  | 2,5  | 0,5  |      | 0,5    |
|                   | хлеб ржаной                       | 38     | 38  | 4,25 | 0,8  |      | 0,79   |
|                   |                                   |        |     | 25,3 | 24,8 |      | 54,4   |
|                   |                                   |        |     |      |      |      |        |
|                   | сок яблочный                      | 200    | 150 | 1,04 |      |      | 18,3   |
|                   | печенье                           | 40     | 40  | 2,4  | 3    |      | 21     |
| десерт            | творог                            | 120    |     |      |      |      |        |
|                   |                                   |        |     |      |      |      |        |



|  |        |     |  |      |      |      |    |
|--|--------|-----|--|------|------|------|----|
|  |        | 150 |  | 16,7 | 9    | 2    |    |
|  | творог | 2   |  |      |      | 1,98 | 6  |
|  | сахар  |     |  | 16,7 | 9    | 3,98 | 10 |
|  |        |     |  | 20,1 | 12   | 43,2 | 30 |
|  |        |     |  | 61,4 | 54,3 | 147  | 1  |
|  | Итого: |     |  |      |      |      |    |



0,5  
0,5  
5,5  
166,9

| наименование блюд                     | вых<br>блюд   | брутто    | №рецептуры | Б             | Ж             | У             | Ккал          | С            |
|---------------------------------------|---------------|-----------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| яйцо вар.                             |               | 1         |            | 5,08          | 4             | 0,24          | 54,64         |              |
| <b>каша вязкая пшеничная с маслом</b> | <b>200/5</b>  |           | <b>168</b> |               |               |               |               |              |
| крупка пшеничная                      |               | 20        |            |               |               |               |               |              |
| молоко                                |               | 150       |            | 4,23          | 3,75          | 7,09          | 78            |              |
| сахар                                 |               | 1         |            |               |               | 0,99          | 3,95          |              |
| масло сливочное                       |               | 5         |            | 0,04          | 3,63          | 0,13          | 33,05         |              |
| соль поваренная йодиров.              |               | 1         |            |               |               |               |               |              |
|                                       |               |           |            | <b>9,35</b>   | <b>11,38</b>  | <b>8,45</b>   | <b>169,64</b> | <b>0</b>     |
| <b>какао с молоком</b>                | <b>180</b>    |           |            |               |               |               |               |              |
| какао порошок                         |               | 2         |            |               |               |               |               |              |
| сахар                                 |               | 10        |            |               |               | 10,97         | 39,48         |              |
| молоко пастериз.2,5%                  |               | 150       |            | 4,23          | 3,75          | 7,09          | 78            |              |
|                                       |               |           |            | <b>4,23</b>   | <b>3,75</b>   | <b>18,06</b>  | <b>117,48</b> | <b>0</b>     |
| <b>Бутерброд с маслом и сыром</b>     | <b>40/5/6</b> |           | <b>3</b>   |               |               |               |               |              |
| хлеб пшеничный                        | 40            | 40        |            | 3,5           | 0,6           | 0,58          | 83,6          |              |
| масло сливочное                       |               | 5         |            | 0,04          | 3,63          | 0,13          | 33,09         |              |
| сыр                                   |               | 5         |            | 1,56          | 1,54          |               | 20,28         | 0,1          |
|                                       |               |           |            | <b>5,1</b>    | <b>5,77</b>   | <b>0,71</b>   | <b>136,97</b> | <b>0,1</b>   |
| <b>завтрак апельсин</b>               | <b>86</b>     | <b>86</b> | <b>368</b> | <b>0,77</b>   | <b>0,12</b>   | <b>4,87</b>   | <b>24</b>     | <b>36,1</b>  |
|                                       |               |           |            | <b>19,45</b>  | <b>21,02</b>  | <b>32,09</b>  | <b>448,09</b> | <b>36,26</b> |
| <b>салат из моркови с курагой</b>     | <b>70</b>     |           | <b>42</b>  |               |               |               |               |              |
| морковь с 01.03                       |               | 120       |            | 1,17          | 0,072         | 5,18          | 24,48         | 3,6          |
| курага                                |               | 14        |            | 0,73          |               | 7,7           | 3,28          |              |
| сахар                                 |               | 3         |            |               |               | 2,99          | 11,37         |              |
|                                       |               |           |            | <b>1,9</b>    | <b>0,072</b>  | <b>15,87</b>  | <b>39,13</b>  | <b>3,6</b>   |
| <b>Суп гороховый на м/к бульоне</b>   | <b>150</b>    |           | <b>29</b>  |               |               |               |               |              |
| Горох лущенный                        |               | 20        |            | 0,41          | 0,4           | 0,91          | 59,3          | 6,8          |
| картофель                             |               | 120       |            | 2,4           | 0,34          | 14,94         | 69,12         | 17,3         |
| морковьс 01.03                        |               | 20        |            | 0,13          | 0,008         | 0,95          | 2,6           | 0,3          |
| лук репчатый                          |               | 15        |            | 0,07          |               | 0,38          | 1,72          | 0,42         |
| масло растит                          |               | 2         |            |               | 1,99          |               | 17,98         | 0            |
| мясо говядины                         |               | 20        |            | 3,74          | 2,41          |               | 32,85         |              |
| масло сливочное                       |               | 2         |            | 0,01          | 1,45          | 0,052         | 13,22         |              |
| соль йодированный                     |               | 2         |            |               |               |               |               |              |
|                                       |               |           |            | <b>6,76</b>   | <b>6,598</b>  | <b>17,232</b> | <b>196,79</b> | <b>24,82</b> |
| <b>гуляш из говядины</b>              | <b>80</b>     |           |            |               |               |               |               |              |
| мясо говядина                         |               | 80        |            | 14,88         | 9,6           |               | 130,8         |              |
| масса отв мяса                        |               |           |            |               |               |               |               |              |
| морковьс 01.01                        |               | 30        |            | 0,34          | 0,021         | 1,49          | 7,07          | 1,04         |
| лук репчатый                          |               | 20        |            | 1,82          |               | 0,99          | 4,48          | 1,09         |
| масло сливочное                       |               | 3         |            | 0,024         | 2,18          | 0,78          | 19,83         |              |
| мука пшеничн 1 сорт                   |               | 3         |            | 0,32          | 0,04          | 2,03          | 9,93          |              |
| масло растит                          |               | 3         |            |               | 3,01          |               | 26,97         |              |
| соль поваренная йодиров.              |               | 2         |            |               |               |               |               |              |
| томатное пюре                         |               | 10        |            | 0,29          |               | 1,14          | 5,94          |              |
|                                       |               |           |            | <b>17,674</b> | <b>14,851</b> | <b>6,43</b>   | <b>205,02</b> | <b>2,13</b>  |
| <b>макароньы отварные</b>             | <b>130</b>    |           | <b>317</b> |               |               |               |               |              |
| макар изделия                         |               | 35        |            | 3,64          | 0,39          | 24,39         | 117,98        |              |
| масло сливочное                       |               | 2         |            |               |               |               |               |              |
|                                       |               |           |            | <b>3,64</b>   | <b>0,39</b>   | <b>24,39</b>  | <b>117,98</b> | <b>0</b>     |



|        |                      |     |     |   |               |               |               |   |
|--------|----------------------|-----|-----|---|---------------|---------------|---------------|---|
|        | компот из св яблок   | 200 |     |   |               |               |               |   |
|        | яблоки               |     | 30  |   | 0,12          | 0,11          | 2,58          |   |
|        | сахар                |     | 12  |   |               |               | 11,98         |   |
|        |                      |     |     |   | <b>0,12</b>   | <b>0,11</b>   | <b>14,56</b>  |   |
|        | хлеб ржаной          | 38  | 38  | 1 | 2,5           | 0,5           | 0,5           |   |
|        | хлеб пшеничный       | 20  | 20  | 1 | 1,75          | 4,2           | 0,29          |   |
|        |                      |     |     |   | <b>34,344</b> | <b>26,721</b> | <b>79,272</b> | 7 |
| полдн. | чай с молоком        | 180 |     |   |               |               |               |   |
|        | чай                  |     | 0,7 |   |               |               |               |   |
|        | молоко пастериз.2,5% |     | 90  |   | 2,82          | 2,5           | 4,73          |   |
|        | сахар                |     | 12  |   |               |               | 11,97         |   |
|        |                      |     |     |   | <b>2,82</b>   | <b>2,5</b>    | <b>16,7</b>   |   |
|        | печенье              | 40  | 40  |   | 3,2           | 4             | 28            |   |
|        |                      |     |     |   | <b>6,02</b>   | <b>6,50</b>   | <b>44,70</b>  | 2 |
|        | <b>Итого</b>         |     |     |   | <b>59,81</b>  | <b>54,24</b>  | <b>156,06</b> | 1 |



|           | наименование блюд            | блюд   | о   | цпт | Б      | Ж     | У       | Ккал   | С    |
|-----------|------------------------------|--------|-----|-----|--------|-------|---------|--------|------|
| 43,6      | каша гречневая молочная с ма | 200/5  |     | 168 |        |       |         |        |      |
| 43,6      | крупа гречневая              |        | 20  |     | 1,9    | 0,45  | 13,12   | 64,48  |      |
|           | молоко                       |        | 150 |     | 4,23   | 3,75  | 7,09    | 78     |      |
|           | сахар                        |        | 2   |     |        |       | 1,99    | 8,95   |      |
| 74,15     | масло сливочное              |        | 2   |     | 0,04   | 3,63  | 0,13    | 20,05  |      |
|           | соль йодиров.                |        | 1   |     |        |       |         |        |      |
| 1,3       |                              |        |     |     | 6,17   | 7,83  | 22,33   | 171,48 | 0    |
| 1,3       | кофейный напиток с молоком   | 180    |     |     |        |       |         |        |      |
|           | кофейный напиток             |        | 2   |     |        |       |         |        |      |
|           | сахар                        |        | 10  |     |        |       | 10,97   | 39,48  |      |
| 1,30      | молоко                       |        | 150 |     | 4,23   | 3,75  | 7,09    | 78     |      |
| 111,71    |                              |        |     |     | 4,23   | 3,75  | 18,06   | 117,48 | 0    |
|           | Бутерброд с маслом и сыром   | 40/5/5 |     | 3   |        |       |         |        |      |
|           | хлеб пшеничный               | 40     | 40  |     | 3,5    | 0,6   | 0,58    | 83,6   |      |
|           | масло сливочное              |        | 2   |     | 0,04   | 3,63  | 0,13    | 20,09  |      |
|           | сыр                          |        | 5   |     | 1,56   | 1,54  |         | 20,28  | 0,16 |
|           |                              |        |     |     | 5,10   | 5,77  | 0,71    | 123,97 | 0,16 |
| 2 завтрак | сок абрикосовый              | 200    |     |     |        |       |         |        |      |
|           | сок абрикосовый              |        | 200 |     | 1,04   |       | 9,6     | 96     | 9    |
|           |                              |        |     |     | 15,5   | 17,35 | 41,1    | 412,93 | 0,16 |
| обед      | салат из свеклы              | 80     |     | 33  |        |       |         |        |      |
|           | свекла                       |        | 130 |     | 1,6    | 0,08  | 8,55    | 35,95  | 8,56 |
|           | масло растит                 |        | 2   |     |        | 4,99  |         | 14,95  |      |
|           | сахар                        |        | 2   |     |        |       | 1,99    | 7,58   |      |
|           |                              |        |     |     | 1,6    | 5,07  | 10,54   | 58,48  | 8,56 |
|           | Рассольник "Ленинградский"   | 200    |     | 76  |        |       |         |        |      |
|           | картофель 01.01              | 150    | 120 |     | 2,4    | 0,34  | 14,94   | 69,12  | 17,3 |
|           | крупа перловая               |        | 10  |     | 2      | 0,11  | 6,6     | 31,68  |      |
|           | морковь с 01.01              |        | 20  |     | 0,16   | 0,009 | 0,78    | 3,26   | 0,48 |
|           | лук репчатый                 |        | 20  |     | 0,17   |       | 0,98    | 4,13   | 1,01 |
|           | огурцы соленые               |        | 20  |     | 0,13   | 0,01  | 0,25    | 2,08   | 0,8  |
|           | мясо говядина                |        | 30  |     | 5,44   | 2,8   |         | 35,4   |      |
|           | соль поваренная йодиров.     |        | 1   |     |        |       |         |        |      |
|           | масло сливочное              |        | 2   |     | 0,016  | 1,45  | 0,052   | 13,22  |      |
|           | масло растит                 |        | 2   |     |        | 1,99  |         | 17,98  |      |
|           | сметана                      |        | 5   |     | 0,14   | 1     | 0,16    | 10,3   | 0,02 |
|           |                              |        |     |     | 10,456 | 7,709 | 23,762  | 187,17 | 19,6 |
|           | рыбные котлеты               | 70     |     |     |        |       |         |        |      |
|           | рыба минтай                  |        | 110 |     | 19,08  | 0,5   |         | 31,74  |      |
|           | хлеб пшен.                   |        | 10  |     | 0,87   | 0,15  | 3,86    | 20,9   |      |
|           | молоко пастериз. 2,5%        |        | 10  |     | 0,48   | 0,43  | 0,8     | 8,84   | 0,22 |
|           | масло слив.                  |        | 3   |     | 0,03   | 2,55  | 0,091   | 23,27  |      |
|           | масло растит                 |        | 2   |     |        | 3,99  |         | 17,6   |      |
|           | яицо                         |        | 0,1 |     | 0,013  | 0,1   | 0,00061 | 0,14   |      |
|           | соль поваренная йодиров.     |        | 1   |     |        |       |         |        |      |



|                |                               |            |           |            |               |              |                 |   |
|----------------|-------------------------------|------------|-----------|------------|---------------|--------------|-----------------|---|
|                | лук репчатый                  |            | 20        |            | 0,17          |              | 0,98            | 4 |
|                | масса полуфабриката           |            |           |            |               |              |                 |   |
|                |                               |            |           |            | 20,643        | 7,72         | 5,73161         | 1 |
|                | <b>картофельное пюре</b>      | <b>100</b> |           | <b>321</b> |               |              |                 |   |
|                | картофель с01.01              |            | 180       |            | 3,6           | 0,52         | 23,27           | 1 |
|                | молоко                        |            | 40        |            | 1,12          | 1            | 1,89            | 2 |
|                | масло сливочное               |            | 3         |            | 0,024         | 2,18         | 0,048           | 1 |
|                | соль поваренная йодиров.      |            | 1         |            |               |              |                 |   |
|                |                               |            |           |            | 4,744         | 3,7          | 25,208          |   |
|                | <b>компот из св яблок</b>     | <b>200</b> |           | <b>372</b> |               |              |                 |   |
|                | яблоки                        |            | 30        |            | 0,12          | 0,11         | 2,77            |   |
|                | сахар                         |            | 12        |            |               |              | 11,97           |   |
|                |                               |            |           |            | 0,12          | 0,11         | 14,74           |   |
|                | <b>хлеб пшеничный</b>         | <b>10</b>  | <b>10</b> | <b>1</b>   | <b>0,88</b>   | <b>2,1</b>   | <b>0,14</b>     |   |
|                | <b>хлеб ржаной</b>            | <b>38</b>  | <b>38</b> | <b>1</b>   | <b>2,5</b>    | <b>0,5</b>   | <b>0,5</b>      |   |
|                |                               |            |           |            | 40,943        | 26,91        | 80,62161        |   |
| <b>полдник</b> | <b>пироги с яйцом с луком</b> | <b>80</b>  |           | <b>454</b> |               |              |                 |   |
|                | мука пшеничная                |            | 30        |            | 3,09          | 0,33         | 20,7            |   |
|                | сахар                         |            | 2         |            |               |              | 1,98            |   |
|                | масло сливочное               |            | 3         |            | 0,024         | 2,18         | 0,78            |   |
|                | яйцо                          |            | 0,2       |            | 0,025         | 0,02         | 0,0013          |   |
|                | соль поваренная йодиров.      |            | 1         |            |               |              |                 |   |
|                | дрожжи                        |            | 1,1       |            |               |              |                 |   |
|                | лук репчатый                  |            | 8         |            | 0,11          |              | 0,68            |   |
|                | сметана                       |            | 5         |            | 0,14          | 1            | 0,16            |   |
|                | молоко                        |            | 20        |            | 1,41          | 1,25         | 2,37            |   |
|                | масло растительное            |            | 2         |            |               | 1,99         |                 |   |
|                |                               |            |           |            | 4,799         | 6,77         | 26,6713         |   |
|                | <b>чай сладкий</b>            | <b>180</b> |           |            |               |              |                 |   |
|                | чай                           |            | 0,6       |            |               |              |                 |   |
|                |                               |            |           |            |               |              |                 |   |
|                | сахар                         |            | 12        |            |               |              | 11,97           |   |
|                |                               |            |           |            | 0             | 0            | 11,97           |   |
|                |                               |            |           |            |               |              |                 |   |
|                |                               |            |           |            | 4,799         | 6,77         | 38,6413         |   |
|                | <b>Итого:</b>                 |            |           |            | <b>61,242</b> | <b>51,03</b> | <b>160,3629</b> |   |



|           | наименование блюд            | вых<br>блюдо | брут<br>то | мере<br>цент<br>уры | Б     | Ж     | У     | Ккал   | С     |
|-----------|------------------------------|--------------|------------|---------------------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 01        |                              |              |            |                     |       |       |       |        |       |
| 23        | каша вязкая рисовая с маслом | 200/5        | 5,67       | 168                 |       |       |       |        |       |
|           | рис                          |              | 20         |                     | 1,4   | 0,198 | 14,22 | 65,34  |       |
| 5,9       | молоко                       |              | 150        |                     | 4,23  | 3,75  | 7,09  | 78     |       |
| 52        | сахар                        |              | 1          |                     |       |       | 1,99  | 8,95   |       |
|           | масло сливочное              |              | 2          |                     | 0,04  | 3,63  | 0,13  | 20,05  |       |
|           | соль поваренная йодиров.     |              | 1          |                     |       |       |       |        |       |
| 26,4      |                              |              |            |                     | 5,67  | 7,578 | 23,43 | 172,34 | 0     |
|           | чай с молоком                | 180          |            |                     |       |       |       |        |       |
|           | чай                          |              | 0,6        |                     |       |       |       |        |       |
| 43,6      | молоко йодированное 2,5%     |              | 100        |                     | 2,82  | 2,5   | 4,73  | 52     | 1,3   |
|           | сахар                        |              | 11         |                     |       |       | 11,97 | 45,48  |       |
| 43,6      |                              |              |            |                     | 2,82  | 2,5   | 16,7  | 97,48  | 1,3   |
|           | Бутерброд с маслом и сыром   | 40/5/6       |            | 3                   |       |       |       |        |       |
|           | хлеб пшеничный               |              | 40         |                     | 3,5   | 0,6   | 0,58  | 83,6   |       |
| 99,4      | масло сливочное              |              | 5          |                     | 0,04  | 3,63  | 0,13  | 33,09  |       |
|           | сыр голландский              |              | 5          |                     | 1,56  | 1,54  |       | 20,28  | 0,16  |
|           |                              |              |            |                     | 5,1   | 5,77  | 0,71  | 136,97 | 0,16  |
| 2 завтрак | груша                        | 26           | 26         | 368                 | 0,34  | 0,22  | 6,4   | 8,5    | 3,6   |
|           |                              |              |            |                     | 13,93 | 16,07 | 47,24 | 415,29 | 5,06  |
| обед      | салат из св помидоров        | 60           |            | 14                  |       |       |       |        |       |
|           | помидоры свежие              |              | 80         |                     | 0,96  | 0,05  | 1,55  | 11,14  | 12,1  |
|           | лук репчатый                 |              | 20         |                     | 0,16  | 0,009 | 0,78  | 3,26   | 0,48  |
|           | масло растительное           |              | 3          |                     |       | 3,01  |       | 26,97  |       |
| 0,67      | соль йодированный.           |              | 1          |                     |       |       |       |        |       |
| 0,02      |                              |              |            |                     | 1,12  | 3,069 | 2,33  | 41,37  | 12,58 |
| 0,65      | суп домашняя лапша на мк/б   | 200          |            |                     |       |       |       |        |       |
|           | мясо говядины                |              | 20         |                     | 3,74  | 2,41  |       | 32,85  |       |
| 1,34      | яйцо                         |              | 0,1        |                     | 0,013 | 0,01  | 6E-04 | 0,137  |       |
|           | мука                         |              | 25         |                     | 2,09  | 0,23  | 15,4  | 83     |       |
|           | картофель с 01.01            |              | 150        |                     | 3     | 0,43  | 18,68 | 86,4   | 21,6  |
|           | лук репчатый                 |              | 20         |                     | 0,17  |       | 0,98  | 4,13   | 0,01  |
|           | морковь с 01.01              |              | 20         |                     | 0,16  | 0,009 | 0,78  | 3,26   | 0,48  |
|           | масло сливочное              |              | 3          |                     | 0,024 | 2,18  | 0,78  | 19,83  |       |
| 0         | соль йодированное.           |              | 1          |                     |       |       |       |        |       |
|           | масло растительное           |              | 2          |                     |       | 1,99  |       | 17,98  |       |
|           |                              |              |            |                     | 9,197 | 7,259 | 36,62 | 247,59 | 22,09 |
| 1,34      | овощное рагу с мясом         | 200          |            | 137                 |       |       |       |        |       |
| 101       | капуста белокоп              |              | 80         |                     | 1,44  | 0,064 | 3,12  | 17,28  | 28,1  |
|           | морковь с 01.01              |              | 40         |                     | 0,52  | 0,032 | 2,32  | 10,88  | 1,3   |
|           | картофель с 01.01            |              | 120        |                     | 2,4   | 0,34  | 14,94 | 69,12  | 17,3  |
|           | лук репчатый                 |              | 20         |                     | 0,21  |       | 1,14  | 5,17   | 1,3   |
|           | масло растит                 |              | 2          |                     |       | 3,99  |       | 17,6   |       |
|           | мясо говядины                |              | 70         |                     | 13    | 8,4   |       | 114,5  |       |
|           | масло сливочное              |              | 3          |                     | 0,024 | 2,18  | 0,78  | 19,83  |       |
|           | сметана 20 %                 |              | 13         |                     | 0,22  | 1,6   | 0,26  | 16,48  | 0,0   |
|           | соль йодиров.                |              | 1          |                     |       |       |       |        |       |
|           |                              |              |            |                     | 17,81 | 16,61 | 22,56 | 270,86 | 49,3  |
|           | компот из кураги             | 200          |            |                     |       |       |       |        |       |
|           | курага                       |              | 10         |                     | 0,78  |       | 8,25  | 25,1   |       |
|           | сахар                        |              | 12         |                     |       |       | 11,97 | 45,48  |       |
|           |                              |              |            |                     | 0,78  | 0     | 20,22 | 70,58  | 0     |



|      |                              |     |      |     |       |       |       |        |
|------|------------------------------|-----|------|-----|-------|-------|-------|--------|
|      | хлеб ржаной                  | 38  | 38   | 1   | 2,5   | 0,5   | 0,5   | 68,8   |
|      | хлеб пшеничный               | 12  | 12   | 1   | 1     | 0,2   | 0,15  | 20,2   |
|      |                              |     |      |     | 3,5   | 0,7   | 0,65  | 89     |
| полд |                              |     |      |     | 32,41 | 27,63 | 82,38 | 719,4  |
|      | пудинг из творога с яблоками | 130 |      | 236 |       |       |       |        |
|      | творог                       |     | 150  |     | 16,7  | 9     | 2     | 159    |
|      | яблоки свежие                |     | 60   |     | 0,24  | 0,21  | 5,17  | 23,26  |
|      | сахар                        |     | 2    |     |       |       | 1,98  | 8,32   |
|      | яица                         |     | 0,3  |     | 0,038 | 0,03  | 2E-04 | 0,41   |
|      | масло растит                 |     | 3    |     |       | 1,99  |       | 17,98  |
|      | масло сливочное              |     | 5    |     | 0,04  | 3,63  | 0,13  | 33,05  |
|      | ванилин                      |     | 0,01 |     |       |       |       |        |
|      | мука                         |     | 5    |     | 0,51  | 0,055 | 3,44  | 16,7   |
|      | сухари                       |     | 8    |     | 0,63  | 0,02  | 6E-04 | 0,137  |
|      | соль поваренная йодиров.     |     | 1    |     |       |       |       |        |
|      | сметана 20 %                 |     | 8    |     | 0,22  | 1,6   | 0,26  | 16,48  |
|      | чай с молоком                | 200 |      |     | 18,38 | 16,54 | 12,98 | 275,34 |
|      | молоко иодированное 2,5%     |     | 90   |     | 2,82  | 2,5   | 4,73  | 52     |
|      | сахар                        |     | 12   |     |       |       | 11,97 | 45,48  |
|      | заварка                      |     | 0,6  |     |       |       |       |        |
|      |                              |     |      |     | 2,82  | 2,5   | 16,7  | 97,48  |
|      |                              |     |      |     | 21,2  | 19,04 | 29,68 | 372,82 |
|      | Итого:                       |     |      |     | 67,54 | 62,74 | 159,3 | 1507,5 |



|         | наименование блюд                        | вых блюд      | брутто | №рецептуры | Б             | Ж             | У             | Ккал           | С           |
|---------|------------------------------------------|---------------|--------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
|         | <b>каша вязкая ячневая с маслом</b>      | <b>200/5</b>  |        | <b>168</b> |               |               |               |                |             |
|         | крупа ячневая                            |               | 20     |            | 2             | 0,26          | 13,3          | 64,15          |             |
|         | молоко пастериз.2,5%                     |               | 150    |            | 4,23          | 3,75          | 7,09          | 78             |             |
|         | сахар                                    |               | 2      |            |               |               | 0,99          | 8,95           |             |
|         | соль поваренная йодиров.                 |               | 1      |            |               |               |               |                |             |
|         | масло сливочное                          |               | 2      |            | 0,04          | 3,63          | 0,13          | 20,05          |             |
|         |                                          |               |        |            | <b>6,27</b>   | <b>7,64</b>   | <b>21,51</b>  | <b>171,15</b>  | <b>0</b>    |
|         | <b>кофейный напиток с молоком</b>        | <b>180</b>    |        |            |               |               |               |                |             |
|         | кофейный напиток                         |               | 2      |            |               |               |               |                |             |
|         | сахар                                    |               | 10     |            |               |               | 9,97          | 38             |             |
|         | молоко пастериз.2,5%                     |               | 150    |            | 4,23          | 3,75          | 7,09          | 78             |             |
|         |                                          |               |        |            | <b>4,23</b>   | <b>3,75</b>   | <b>17,06</b>  | <b>116</b>     | <b>0</b>    |
|         | <b>Бутерброд с маслом и сыром</b>        | <b>40/5/6</b> |        | <b>3</b>   |               |               |               |                |             |
|         | хлеб пшеничный                           |               | 40     |            | 3,5           | 0,6           | 0,58          | 83,6           |             |
|         | масло сливочное                          |               | 5      |            | 0,04          | 3,63          | 0,13          | 33,09          |             |
|         | сыр                                      |               | 5      |            | 1,56          | 1,54          |               | 20,28          | 0,1         |
|         |                                          |               |        |            | <b>5,1</b>    | <b>5,77</b>   | <b>0,71</b>   | <b>136,97</b>  | <b>0,1</b>  |
| завтрак | <b>сок яблочный</b>                      | <b>200</b>    | 200    |            | 1,14          |               | 20,8          | 87,4           | 4,6         |
|         |                                          |               |        |            | <b>16,74</b>  | <b>17,16</b>  | <b>60,08</b>  | <b>511,52</b>  | <b>4,76</b> |
| бед     | <b>салат из свеклы</b>                   | <b>60</b>     |        | <b>33</b>  |               |               |               |                |             |
|         | свекла с 01.01                           |               | 75     |            | 1,13          | 0,06          | 6,1           | 25,2           | 6           |
|         | масло растительное                       |               | 4      |            |               | 3,99          |               | 35,96          |             |
|         |                                          |               |        |            | <b>1,13</b>   | <b>4,05</b>   | <b>6,1</b>    | <b>61,16</b>   | <b>6</b>    |
|         | <b>суп картофельный с рыбными фрикад</b> | <b>200</b>    |        | <b>36</b>  |               |               |               |                |             |
|         | картофель с 01.01                        |               | 120    |            | 2,4           | 0,35          | 4,3           | 69,12          | 17,2        |
|         | морковь с 01.01                          |               | 20     |            | 0,26          | 0,016         | 1,34          | 5,44           | 0,8         |
|         | лук репчатый                             |               | 10     |            | 0,14          |               | 2,17          | 3,44           | 0,84        |
|         | крупа пшеничная                          |               | 4      |            | 0,62          | 0,07          | 7,8           | 15,14          |             |
|         | рыба                                     |               | 70     |            | 16,8          | 3,25          |               | 59,21          |             |
|         | масло сливочное                          |               | 3      |            | 0,024         | 2,18          | 0,78          | 19,83          |             |
|         | зелень                                   |               | 2      |            |               |               | 0,035         |                | 0,6         |
|         | соль поваренная йодиров.                 |               | 1      |            |               |               |               |                |             |
|         | масло растительное                       |               | 3      |            |               | 1,99          |               | 17,98          |             |
|         |                                          |               |        |            | <b>20,24</b>  | <b>7,86</b>   | <b>16,43</b>  | <b>190,16</b>  | <b>19,5</b> |
|         | <b>ленивые голубцы</b>                   | <b>200</b>    |        | <b>298</b> |               |               |               |                |             |
|         | мясо говядины                            |               | 80     |            | 14,88         | 15,88         | 16,88         | 17,88          | 18,8        |
|         | лук репчатый                             |               | 16     |            | 0,22          | 0,23          | 0,24          | 0,25           | 0,26        |
|         | капуста                                  |               | 130    |            | 6,24          | 6,25          | 6,26          | 6,27           | 6,28        |
|         | рис                                      |               | 20     |            | 1,4           | 1,4           | 1,4           | 1,4            | 1,4         |
|         | масло сливочное                          |               | 3      |            | 0,024         | 0,024         | 0,024         | 0,024          | 0,02        |
|         | сметана                                  |               | 5      |            | 0,14          | 0,14          | 0,14          | 0,14           | 0,14        |
|         | соль поваренная йодиров.                 |               | 2      |            |               |               |               |                |             |
|         |                                          |               |        |            | <b>22,904</b> | <b>23,924</b> | <b>24,944</b> | <b>25,964</b>  | <b>26,9</b> |
|         | <b>компот из сухофруктов</b>             | <b>200</b>    |        | <b>376</b> |               |               |               |                |             |
|         | фрукты сушеные                           |               | 10     |            | 0,22          |               | 4,48          | 17,5           | 0,17        |
|         | сахар                                    |               | 12     |            |               |               | 11,97         | 45,48          |             |
|         |                                          |               |        |            | <b>0,22</b>   | <b>0</b>      | <b>16,45</b>  | <b>62,98</b>   | <b>0,17</b> |
|         | <b>хлеб ржаной</b>                       | <b>38</b>     | 38     | 1          | 2,5           | 0,5           | 0,5           | 68,8           |             |
|         | <b>хлеб пшеничный</b>                    | <b>20</b>     | 20     | 1          | 1,75          | 0,3           | 0,29          | 41,8           |             |
|         |                                          |               |        |            | <b>4,25</b>   | <b>0,8</b>    | <b>0,79</b>   | <b>110,6</b>   | <b>0</b>    |
|         |                                          |               |        |            | <b>48,748</b> | <b>36,63</b>  | <b>64,709</b> | <b>450,864</b> | <b>52,7</b> |
| полдник | <b>Булочки сдобные</b>                   | <b>80</b>     |        | <b>469</b> |               |               |               |                |             |



|                          |            |           |            |               |              |              |
|--------------------------|------------|-----------|------------|---------------|--------------|--------------|
| мука пшеничная           |            | 30        |            | 3,09          | 0,33         |              |
| масло сливочная          |            | 2         |            | 0,04          | 3,63         |              |
| сахар                    |            | 2         |            |               |              |              |
| сметана                  |            | 5         |            | 0,14          | 1            |              |
| масло растит             |            | 4         |            |               | 3,99         |              |
| яицо                     |            | 0,2       |            | 0,025         | 0,02         | 0,0          |
| дрожжи                   |            | 1,1       |            |               |              |              |
| молоко пастериз.2,5%     |            | 50        |            | 1,41          | 1,25         | 4,7          |
| соль поваренная йодиров. |            | 1         |            |               |              |              |
|                          |            |           |            |               |              |              |
| <b>Бананы</b>            | <b>52</b>  | <b>52</b> |            | <b>4,705</b>  | <b>10,22</b> | <b>27,0</b>  |
| <b>чай</b>               | <b>180</b> |           | <b>391</b> | <b>0,6</b>    | <b>0,03</b>  |              |
| чай                      |            | 0,6       |            |               |              |              |
| сахар                    |            | 12        |            |               |              |              |
|                          |            |           |            |               |              | 11,9         |
|                          |            |           |            | 0             | 0            | 11,9         |
|                          |            |           |            | <b>5,305</b>  | <b>10,25</b> | <b>47,60</b> |
| <b>итого</b>             |            |           |            | <b>70,793</b> | <b>64,04</b> | <b>172,4</b> |



| меню 10 | наименование блюд                  | вых<br>блюд   | брутто    | №рецептур  | Б           | Ж            | У            | Ккал         | С            |
|---------|------------------------------------|---------------|-----------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак | <b>каша дружба вязкая с маслом</b> | <b>200/5</b>  |           | <b>168</b> |             |              |              |              |              |
| 015     | крупа пшено                        |               | 10        |            | 1,15        | 0,33         | 6,58         | 34,45        |              |
|         | крупа рис                          |               | 10        |            | 0,7         | 0,01         | 7,12         | 32,67        |              |
|         | молоко пастериз.2,5%               |               | 150       |            | 4,23        | 3,75         | 7,09         | 78           | 1,95         |
| 65      | сахар                              |               | 1         |            |             |              | 1,99         | 3,95         |              |
|         | масло сливочное                    |               | 2         |            | 0,04        | 3,63         | 0,13         | 20,05        |              |
| 665     | соль поваренная йодиров.           |               | 1         |            |             |              |              |              |              |
| 3       |                                    |               |           |            | <b>6,12</b> | <b>7,72</b>  | <b>22,91</b> | <b>169,1</b> | <b>1,95</b>  |
|         | <b>какао с молоком</b>             | <b>200</b>    |           |            |             |              |              |              |              |
|         | какао порошок                      |               | 2         |            | 0,48        | 0,35         | 0,07         | 0,56         |              |
|         | сахар                              |               | 10        |            |             |              | 10           | 40,48        |              |
| 665     | молоко пастериз.2,5%               |               | 150       |            | 4,27        | 3,75         | 7,09         | 78           | 1,95         |
| 114     |                                    |               |           |            | <b>4,75</b> | <b>4,1</b>   | <b>17,16</b> | <b>119</b>   | <b>1,95</b>  |
|         | <b>Булка с маслом и сыром</b>      | <b>40/5/6</b> |           | <b>3</b>   |             |              |              |              |              |
|         | хлеб пшеничный                     |               | 40        |            | 3,5         | 0,6          | 0,58         | 83,6         |              |
|         | масло сливочное                    |               | 5         |            | 0,04        | 3,63         | 0,13         | 33,09        |              |
|         | сыр                                |               | 5         |            | 1,56        | 1,54         |              | 20,28        | 0,16         |
|         |                                    |               |           |            | <b>5,1</b>  | <b>5,77</b>  | <b>0,71</b>  | <b>137</b>   | <b>0,16</b>  |
| завтрак | <b>мандарин</b>                    | <b>62</b>     | <b>62</b> | <b>368</b> | <b>0,43</b> | <b>0,17</b>  | <b>2,87</b>  | <b>13,1</b>  | <b>13,04</b> |
|         |                                    |               |           |            | <b>16,4</b> | <b>17,76</b> | <b>43,65</b> | <b>438,2</b> | <b>17,1</b>  |
| ед      | <b>салат из моркови с яблоками</b> | <b>60</b>     |           | <b>38</b>  |             |              |              |              |              |
|         | морковь с 01.01                    |               | 112       |            | 0,78        | 0,048        | 4,16         | 16,32        | 2,4          |
|         | яблоки                             |               | 17        |            | 0,07        | 0,059        | 1,72         | 6,73         | 24,68        |
|         | сахар                              |               | 1         |            |             |              | 1,99         | 7,58         |              |
|         | масло растительное.                |               | 3         |            |             |              | 2,99         | 26,97        |              |
|         |                                    |               |           |            | <b>0,85</b> | <b>0,107</b> | <b>10,86</b> | <b>57,6</b>  | <b>27,08</b> |
|         | <b>Щи из свежей капусты на м/б</b> | <b>200</b>    |           | <b>67</b>  |             |              |              |              |              |
|         | мясо говядины                      |               | 20        |            | 3,74        | 2,41         |              | 32,85        |              |
|         | Капуста свежая                     |               | 80        |            | 1,12        | 0,5          | 2,32         | 13,39        | 22,3         |
|         | картофельс 01.01                   |               | 120       |            | 2,4         | 0,34         | 14,94        | 69,12        | 17,3         |
|         | лук репчатый                       |               | 20        |            | 0,17        |              | 0,99         | 4,13         | 1,01         |
|         | морковь с 01.01                    |               | 20        |            | 0,13        | 0,008        | 0,8          | 2,72         | 0,4          |
|         | масло сливочное                    |               | 3         |            | 0,02        | 2,18         | 0,78         | 19,83        |              |
|         | крупа геркулес                     |               | 10        |            | 1,1         | 0,62         | 5,13         | 30,5         |              |
|         | соль йодированное.                 |               | 2         |            |             |              |              |              |              |
|         | масло растительное                 |               | 2         |            |             | 1,99         |              | 17,98        |              |
|         |                                    |               |           |            | <b>8,68</b> | <b>8,048</b> | <b>24,96</b> | <b>190,5</b> | <b>41,01</b> |
|         | <b>мясные котлеты</b>              | <b>70</b>     |           | <b>282</b> |             |              |              |              |              |
|         | говядина                           |               | 50        |            | 7,88        | 5,6          |              | 65,8         |              |
|         | хлеб пшеничный.                    | <b>12</b>     | <b>12</b> |            | 1,04        | 0,18         | 5,85         | 25,08        |              |
|         | молоко иодированное2,5%            |               | 15        |            | 0,42        | 0,38         | 0,71         | 7,8          | 0,2          |
|         | сухари                             |               | 7         |            | 0,61        | 0,11         | 2,79         | 14,63        |              |
|         | яицо                               |               | 0,1       |            | 0,01        | 0,01         | 6E-04        | 0,137        |              |
|         | масса полуфабриката                |               |           |            |             |              |              |              |              |
|         | лук репчатый                       |               | 15        |            | 0,17        |              | 0,99         | 4,13         | 1,01         |
|         | соль поваренная йодиров.           |               | 1         |            |             |              |              |              |              |
|         |                                    |               |           |            | <b>10,1</b> | <b>6,28</b>  | <b>10,34</b> | <b>117,6</b> | <b>1,21</b>  |



|         |                          |     |     |     |      |       |       |       |       |
|---------|--------------------------|-----|-----|-----|------|-------|-------|-------|-------|
|         | <b>картофельное пюре</b> | 100 |     | 321 |      |       |       |       |       |
|         | картофель с01.01         |     | 180 |     | 3,6  | 0,52  | 23,27 | 103,7 | 25,92 |
|         | молоко                   |     | 40  |     | 1,12 | 1     | 1,89  | 20,8  | 0,52  |
|         | масло сливочное          |     | 3   |     | 0,02 | 2,18  | 0,048 | 19,83 |       |
|         | соль поваренная йодиров. |     | 1   |     |      |       |       |       |       |
|         |                          |     |     |     | 4,74 | 3,7   | 25,21 | 144,3 | 26,44 |
|         | <b>компот из с/фр</b>    | 200 |     | 376 |      |       |       |       |       |
|         | фрукты сушеные           |     | 10  |     | 0,22 |       | 4,48  | 17,5  | 0,17  |
|         | сахар                    |     | 12  |     |      |       | 11,97 | 45,48 |       |
|         |                          |     |     |     | 0,22 | 0     | 16,45 | 62,98 | 0,17  |
|         | <b>хлеб пшеничный</b>    | 8   | 8   | 1   | 0,7  | 0,12  | 0,1   | 16,72 | 0     |
|         | <b>хлеб ржаной</b>       | 38  | 38  | 1   | 2,5  | 0,5   | 0,5   | 68,8  |       |
|         |                          |     |     |     | 27,8 | 18,76 | 88,42 | 658,5 | 95,91 |
| полдник | <b>коржик молочный</b>   | 75  |     |     |      |       |       |       |       |
|         | масло растительное.      |     | 1   |     |      | 0,24  |       | 6,6   |       |
|         | мука пшен.               |     | 35  |     | 3,1  | 0,33  | 20,7  | 60,12 |       |
|         | сахар                    |     | 3   |     |      |       | 2,1   | 8,2   |       |
|         | масло сливочное          |     | 3   |     | 0,08 | 7,25  | 0,26  | 3,9   |       |
|         | яйцо                     |     | 0,2 |     | 0,26 | 0,24  | 0,01  | 4,37  |       |
|         | молоко иодированное 2,5% |     | 5   |     | 0,21 | 0,24  | 0,36  | 5,9   |       |
|         | яйцо для смазки          |     | 0,2 |     | 0,11 | 0,1   | 1,41  |       |       |
|         |                          |     |     |     | 3,76 | 8,4   | 24,84 | 89,09 | 0     |
|         | <b>чай сл с лимоном</b>  | 180 |     | 393 |      |       |       |       |       |
|         | чай заварка              |     | 0,6 |     |      |       |       | 45,48 |       |
|         | сахар                    |     | 12  |     |      |       | 11,97 | 1,39  | 1,68  |
|         | лимон                    |     | 7   |     | 0,06 | 0,004 | 0,17  |       |       |
|         |                          |     |     |     | 0,06 | 0,004 | 12,14 | 46,87 | 1,68  |
|         |                          |     |     |     | 3,82 | 8,404 | 36,98 | 136   | 1,68  |
|         | <b>ИТОГО:</b>            |     |     |     | 48,1 | 44,92 | 169   | 1233  | 114,7 |







|  |                              |        |       |        |        |       |        |        |       |       |       |        |        |        |       |       |       |
|--|------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
|  | огурцы свежие                | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 71,00  | 80,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 151,00 | 15,10 |       |       |
|  | огурцы соленые               | 0,00   | 20,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 20,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 40,00  | 4,00  |       |       |
|  | капуста морская              | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | помидоры свежие              | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 80,00 | 0,00   | 0,00   | 80,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 160,00 | 16,00 |       |       |
|  | репа                         | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | свекла                       | 0,00   | 0,00  | 130,00 | 50,00  | 0,00  | 0,00   | 130,00 | 0,00  | 75,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 385,00 | 38,50 |       |       |
|  | томатная паста               | 6,00   | 2,00  | 0,00   | 2,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,00  | 1,00  |       |       |
|  | чеснок                       | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 10,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,00  | 1,00  |       |       |
|  | <b>Фрукты свежие</b>         | 116,00 | 86,00 | 86,00  | 116,00 | 86,00 | 116,00 | 30,00  | 86,00 | 52,00 | 86,00 | 86,00  | 86,00  | 860,00 | 86,00 | 86,00 | 0,00  |
|  | апельсин                     | 0,00   | 0,00  | 86,00  | 0,00   | 0,00  | 86,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 172,00 | 17,20 |       |       |
|  | бананы                       | 86,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 52,00 | 0,00  | 52,00  | 0,00   | 138,00 | 13,80 |       |       |
|  | груши                        | 0,00   | 86,00 | 0,00   | 86,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 26,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 198,00 | 19,80 |       |       |
|  | лимон                        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,00   | 7,00   | 0,70   | 0,70  |       |       |
|  | мандарины                    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 62,00  | 62,00  | 6,20   | 6,20  |       |       |
|  | яблоки                       | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | клубка                       | 30,00  | 0,00  | 0,00   | 30,00  | 86,00 | 30,00  | 30,00  | 60,00 | 0,00  | 17,00 | 283,00 | 283,00 | 28,30  | 28,30 |       |       |
|  | брусника                     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | <b>Фрукты сухие</b>          | 0,00   | 10,00 | 16,00  | 0,00   | 10,00 | 14,00  | 0,00   | 10,00 | 10,00 | 10,00 | 10,00  | 10,00  | 80,00  | 8,00  | 8,00  | 0,00  |
|  | изюм                         | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | курага                       | 0,00   | 0,00  | 10,00  | 0,00   | 0,00  | 14,00  | 0,00   | 10,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 34,00  | 3,40  |       |       |
|  | сухофрукты                   | 0,00   | 10,00 | 0,00   | 0,00   | 10,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 10,00 | 10,00  | 10,00  | 40,00  | 4,00  |       |       |
|  | чернослив                    | 0,00   | 0,00  | 6,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 6,00   | 0,60  |       |       |
|  | шиповник плоды               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | <b>Кондитерские изделия</b>  | 0,00   | 0,00  | 40,00  | 0,00   | 40,00 | 40,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 120,00 | 12,00 | 15,00 | -3,00 |
|  | вафли обогащенные            | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | ванилин                      | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | варенье                      | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | конфета обогащенная          | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | джем, повидло                | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | зефир                        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | печенье обогащенное          | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  |                              | 0,00   | 0,00  | 40,00  | 0,00   | 40,00 | 40,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 120,00 | 12,00 |       |       |
|  |                              | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | <b>Сахар</b>                 | 33,00  | 38,00 | 32,00  | 38,00  | 28,00 | 38,00  | 40,00  | 38,00 | 26,00 | 39,00 | 35,00  | 35,00  | 350,00 | 35,00 | 35,00 | 0,00  |
|  | сахар                        | 33,00  | 38,00 | 32,00  | 38,00  | 28,00 | 38,00  | 40,00  | 38,00 | 26,00 | 39,00 | 35,00  | 35,00  | 350,00 | 35,00 |       |       |
|  | сахарная пудра               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |       |       |
|  | <b>Масло сладкосливочное</b> | 15,00  | 17,00 | 17,00  | 15,00  | 17,00 | 15,00  | 15,00  | 18,00 | 15,00 | 16,00 | 16,00  | 16,00  | 160,00 | 16,00 | 16,00 | 0,00  |
|  | <b>Масло растительное</b>    | 6,00   | 9,00  | 8,00   | 9,00   | 8,00  | 5,00   | 8,00   | 10,00 | 11,00 | 6,00  | 8,00   | 8,00   | 80,00  | 8,00  | 8,00  | 0,00  |
|  | <b>Яйцо (шт)</b>             | 0,60   | 0,20  | 0,40   | 0,40   | 0,00  | 1,00   | 0,30   | 0,40  | 0,20  | 0,50  | 0,40   | 0,40   | 4,00   | 0,40  | 0,40  | 0,0   |



| Молоко и кислое молоко<br>том числе молоко<br>сгущенное) | 260,00 | 350,00 | 310,00 | 350,00 | 300,00 | 390,00 | 370,00 | 340,00 | 350,00 | 360,00 | 338,00 | 338,00 | 0,00 |
|----------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| молоко                                                   | 260,00 | 350,00 | 310,00 | 350,00 | 300,00 | 390,00 | 370,00 | 340,00 | 350,00 | 360,00 | 338,00 | 338,00 |      |
| молоко стущ                                              | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| ацидофилин                                               | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| бифидокефир                                              | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| лактобактерин                                            | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| йогурт 2,5%                                              |        | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| кефир с бифидофлорой                                     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| ряженка                                                  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| Молоко сгущенное                                         | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 15,00  | 15,00  | 1,50   |      |
| Творог                                                   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 150,00 | 0,00   | 0,00   | 150,00 | 0,00   | 0,00   | 300,00 | 30,00  | 0,00 |
|                                                          | 60,00  | 60,00  | 20,00  | 60,00  | 60,00  | 100,00 | 30,00  | 90,00  | 80,00  | 70,00  | 63,00  | 63,00  | 0,00 |
| Мясо                                                     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |      |
| говядина                                                 | 60,00  | 60,00  | 20,00  | 60,00  | 60,00  | 100,00 | 30,00  | 90,00  | 80,00  | 70,00  | 63,00  | 63,00  |      |
| печень говяжья                                           | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 |
| Птица                                                    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |      |
| Колбасные изделия                                        | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| колбаса                                                  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| сосиски                                                  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| сардельки                                                | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| Рыба                                                     | 0,00   | 0,00   | 110,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 110,00 | 0,00   | 70,00  | 0,00   | 290,00 | 29,00  | 0,00 |
| сельдь                                                   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| треска                                                   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| Сметана 15%                                              | 15,00  | 15,00  | 0,00   | 17,00  | 0,00   | 0,00   | 10,00  | 13,00  | 10,00  | 0,00   | 8,00   | 8,00   | 0,00 |
| Сыр полутвердый в/с                                      | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 0,00 |
| Чай в/с                                                  | 0,70   | 0,70   |        |        |        | 0,70   | 0,60   | 0,60   | 0,60   | 0,60   | 4,50   | 0,45   | 0,00 |
| Кофейный напиток злаковый                                |        |        | 2,00   | 2,00   | 2,00   | 0,00   | 2,00   | 0,00   | 2,00   | 0,00   | 1,00   | 1,00   | 0,00 |
| Соль                                                     | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 5,00   | 0,00 |
| Лавровый лист                                            | 0,000  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| Лимонная кислота                                         | 0,070  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 0,01   |      |
| Витамин "С"                                              | 0,001  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| Дрожжи хлебопекарные                                     | 0,00   | 1,10   | 0,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00   | 1,10   | 0,00   | 1,10   | 0,00   | 4,50   | 0,45   | 0,00 |
| Мука картофельная                                        | 0,00   | 0,00   | 15,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 15,00  | 0,00   | 0,00   | 3,00   | 3,00   | 0,00 |
| крахмал                                                  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |      |
| кисель обогащ                                            | 15,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 1,50   | 1,50   |      |
| Какао                                                    | 0,00   | 2,00   | 0,00   | 2,00   | 0,00   | 2,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,00   | 8,00   | 0,80   | 0,00 |
|                                                          |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 75,00  | 75,00  | 0,00 |



[illegible]