

Согласовано :

Зам.начальника территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по РТ

(Сабинский, Мамадышский, Кукморский район)

М.Х. Маснашиева

Утверждаю

Заведующий муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения комбинированного

вида «Красногорский детский сад «Радуга»

Мамадышского муниципального района

Республики Татарстан

 Н.Г.Мартынова



Примерное десятидневное меню для организации питания детей

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного

учреждения комбинированного вида «Красногорский детский сад «Радуга»

Мамадышского муниципального района Республики Татарстан

на 2020-2021 учебный год

с 3х – до 7 лет

день 1	наименование блюд	кол-во	брutto	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	каша вязк.пшенн. с маслом	200								№168
№ рец.	масло сливочное "крест"	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			
168	крупа пшено	23	23	2,6	0,8	15	80			
	сахар	5	5			4,99	18,95			
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	молоко пастериз.2,5%	150	150	4,23	3,75	7,1	78	1,95		
	кофеин.напиток с молоком	180								№395
	кофеинный напиток	2,4	2,4			0,084				
	сахар	12	12			11,87	45,48			
	молоко пастериз.2,5%	150	150	4,23	3,75	7,1	78	1,95		
	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	3,1	0,6	20	98			№ 1
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			№ 6
	сыр	6	6	1,6	1,6		21,12	0,16		№ 7
				15,81	18,76	66,224	494,35	4,06		
2 завтра	сок яблочный	100			0,5		9,1	38	1,1	№ 12
обед	салат морковный	60								№ 41
	морковь	75	60	0,8	0,65	4,32	20,4	2,88		
	сахар	5	5			4,99	18,95			
	суп вермишелевыйна мк/б	200								№ 233
	говядина	30	22,5	4,2	4,8		49,05			
	морковь	15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
	лук	12	10	0,17	0,01	0,9	4,13	1,01		
	вермишель	15	15	1,5	0,2	10,5	51			
	картофель	100	72	2,4	0,4	11,8	58	17,3		
	масло сливочное	2	2	0,01	1,65	0,016	14,99			
	масло растительное	2	2		1,99		17,98			
	соль поваренная йодиров.	1,5	1,5							
	капуста тушен с мясом	200								№ 336
	капуста свежая	262	215	3,8	0,2	10	58			
	масло растительное	5	5		4,99		44,95			
	морковь	15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
	лук репчатый	18	15,72			1,4	6,4	1,51		
	мясо	70	50	13,02	8,4		109			
	сметана 15%	10	10	0,28	2	0,305	16,1	0,03		
	соль поваренная йодиров.	1,5	1,5							
	масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4			
	компот из св фруктов	200								
	яблоки	25	22	0,1	0,1	2,45	9,9	36,3		№ 372
	сахар	12	12			11,98	45,48			
	хлеб ржаной	50			3,3	0,6	17	90,5		№ 1
				29,875	27,9	77,285	645,03	0		
упл полд	рыба запеченное в омлете	70							60,07	№ 249
	рыба минтай	80	36,8	5,85	0,33		38,3			
	яйцо	0,7	0,7	4	3,62	0,22	49,5			
	молоко пастериз.2,5%	40	40	1,13	1,05	1,89	20,8	0,39		
	масло растит	4	4		3,996		35,96			
	масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4			
	соль поваренная йодиров.	2	2							
	огурцы порц.	60	60	60	0,42	0,06	1,14	6,6		
	картоф пюре	100								№ 321
	картофель с01.01	180	129,6	2,6	0,52	21,2	104	25,92		
	молоко	40	40	1,13	1	1,89	20,8	0,52		
	масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4			
	соль поварен.иодиров.	1	1							
	зелен.горошек	45	35	35	1,7	0,07	4,48	25,5		
	<b>хлеб пшеничныи</b>	40	40	40	3,12	0,36	20	98	83,6	№ 1
	<b>чай сл с молоком</b>	200								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	сахар	12	12			11,98	45,48			
	молоко пастериз.2,5%	100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25		
	<b>печенье сахарное</b>	30	30		2,25	3,54	22,3	130	0,6	
	<b>бананы</b>	130	87	87	1,3	0,087	18,3	77,4	8,4	№ 368
	<b>итого:</b>				26,29	22,04	108,18	748,1	120,68	
					72,06	69	251	1879	186	

день 2	наименование блюд	кол-во	брutto	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	каша манная с маслом	200/5								№ 168
№ рец.	крупа манная		20	20	2,1	0,2	13,48	65,6		
168	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,1	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поварен. йодиров.		1	1						
	<b>какао с молоком</b>	200								
	какао порошок		2	2	0,48	0,35	0,07	0,56		№397
	сахар		12	12			11,98	45,48		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,1	78	1,95	
	<b>Булка с маслом и сыром</b>	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,12	0,6	20	98		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					15,81	18,51	64,8	480,51	4,06	
<b>2 завтрак</b>	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38		№ 12
<b>обед</b>	<b>салат из белок капусты</b>	60								№20
	капуста белок с 01.01		75	60	1,1	0,48	2,82	16,2	21,6	
	масло растит		3	3			2,997		26,97	
	сахар		3	3			2,99	11,37		
	<b>Борщ на мяк/б</b>	200								№ 57
	свекла		80	64	0,96	0,06	5,76	26,9	4	
	капуста белок.свеж.		80	64	1,2	0,06	3	17,3	18	
	картофель с 01.01		100	72	1,44	0,34	11,7	57,6	14,5	
	морковь		17	13,6	0,2	0,014	0,96	4,63	0,68	
	лук репчатый		12	10	0,17	0,01	0,9	4,13	1,01	
	масло растит		5	5			4,995		44,95	
	масло сливочное		2	2			1,99		17,98	
	мясо		30	22,5	5,58	3,6			49,05	
	сметана 15%		7	7	0,2	1,4	0,21	11,24	0,21	
	том пюре		2	2	0,1	0,38			1,98	
	соль поварен. йодиров.		1	1						
	<b>мясные котлеты</b>	70			11,92	8,8	11,64	173		
	говядина		80	60	14,88	9,6			130,8	
	хлеб пшен.		12	12	1	0,12	6		29,4	
	молоко пастериз.2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,39	
	сухари		8	8	1,1	0,2	4,48	25,28		
	яйцо		0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1		
	масло слив.		3	3	0,024	2,8	0,078	19,83		
	соль поварен. йодиров.		1	1						
	лук репчатый		12	10	0,17	0,01	0,9	4,13	1,01	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	томаты порционные	60	60	57	0,7	0,12	2,5	13,1	14,26	
	<b>гречка отв с маслом</b>	150								
	крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	24,3	134		
	масло сливочное		2	2	0,16	1,45	0,104	13,22		
	соль поварен. йодиров.		1	1						
	<b>компот из с/фр</b>	200								№ 376
	фрукты сушеные		17	16,85	0,4		7,07	29	0,32	
	сахар		12	12			11,98	45,48		
<b>упп полд</b>	<b>хлеб ржаной</b>	50	50	50	3,3	0,6	17	90,5	0,4	№ 1
					50,774	42,256	115,932	1016,84	55,3	
15:15	кефир не жирный	100	100		3	0,05	3,8	30	0,7	№ 401
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	<b>хлеб пшеничный</b>	20	20	20	1,6	0,3	10	49		№ 1
	груша		100		90	0,4	0,3	8,6	37,8	4,5
c16 ч 15м	<b>пироги печен.с кап.яйцом</b>	80								
	мука пшеничная в/с		60	60	6,2	0,66	41,4	198,6		
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	2,4	26,9	0,65	
	масло сливичное		4	4	0,032	2,84	0,2	25,88		
	яйцо		0,7	0,7	4	3,62	0,22	49,5		
	капуста		60	30	0,6	0,04	1,42	8,1		
	дрожжи		1,25	1,25						
	сметана		5	5	0,14	1	0,15	24	0,015	
	соль поварен. йодиров.		2	2						
	масло растит		2	2			1,998		17,98	
	<b>чай с молоком</b>	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2	№ 394
	чай-заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко 2,5%		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	сахар		12	12			11,98	45,48		
					22,812	16,848	106,19	679,73	8,315	
	итого:				89	78	291	2194	52,9	

день З	наименование блюд	кол-во	брutto	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
<b>завтрак</b>	<b>суп молочный вермишелевый</b>	200/5								№ 93
	макаронные изделия	25	25	2,6	0,3	17	84			
№ рец.	молоко пастериз.2,5%	150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95		
93	сахар песок	5	5			4,99	18,95			
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	180								№ 395
	кофейный напиток	2,4	2,4			0,084				
	сахар	15	15			14,8	56,8			
	молоко пастериз.2,5%	150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95		
	<b>Хлеб с маслом и сыром</b>	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	3,12	0,6	20	98			№ 1
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			№ 6
	сыр	6	6	1,6	1,6		21,12,	0,16		№ 7
					15,91	18,26	71,134	488,55	4,06	
<b>2 завтрак</b>	<b>апельсин</b>	100	70	0,63	0,14	5,67	28			№ 358
<b>обед</b>	<b>салат свекольный с чернослив</b>	60								№ 28
	свекла	110	55,4	0,9	0,06	4,95	23	4,95		
	чернослив	5	4,6	0,14		2,9	12	0,54		
	масло растит	2	2		1,998		17,98			
	сахар	5	5			4,99	18,95			
	<b>суп картоф.с мясн.фрикадель.</b>	250								№ 82
	картофель с 01.01	100	72	2,4	0,4	11,8	58	17,3		
	морковь	15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
	лук репчатый	18	15,6	0,22	0,01	1,44	6,6	0,52		
	масло растит	2	2		1,998		17,98			
	говядина	80	60	12,5	11,8		131			
	яйцо	0,1	0,1	0,57	0,52	0,03	7,1			
	том пюре	2	2	0,1	0,4		1,98			
	соль поваренная йодиров.	1,5	1,5							
	<b>рыбные котлеты</b>	70								
	рыба	110	50,6	7	0,5		53			
	хлеб пшен.	12	12	1	0,18	6	29			
	молоко пастериз.2,5%	17	17	0,48	0,49	0,8	8,84	0,22		
	яйцо	0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13			
	масло слив.	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4			
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	лук репчатый	18	15,2	0,34		1,62	7,4	2,02		
	масло растит	3	3		2,997		26,97			
	морковь	15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
	<b>огурцы порционные</b>	60	55,8		0,48	0,06	1,14	6,6	5,58	
	<b>перловая каша с маслом</b>	150								
	крупа перловая	45	45	4,2	0,5	29,5	144			
	масло сливочное	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4			
	соль поваренная йодиров.	1,5	1,5							
	<b>компот из куряги</b>	200								№ 376
	куряга	12	12	0,6	0,013	6,6	28	1,29		
	сахар	14	14			13,8	53			
	<b>хлеб ржаной</b>	50	50	50	3,3	0,5	17	90,5		№ 1
					35,683	28,441	91,441	808,63	33,46	
<b>Уплотн.п</b>	<b>сок яблочный</b>	100	100	100	0,5	0	9,1	38	2	№ 12
<b>15:15</b>	<b>печенье</b>	25	25	25	1,9	3	19	107		
	<b>пудинг творож.с рисом, смет соус</b>	150								
	творог полужирный	100	100	28	1,4	3,4	270	0,5		
	крупа рис	10	10	0,8	0,2	7		33		
	сахар	5	5			4,95		18,95		
	мука	5	5	0,5	0,055	2,5		12,25		
	яйцо	0,3	0,3	1,71	1,55	0,095		21,2		
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04		37,4		
	масло растит	4	4		3,996			35,96		
	ванилин	0,01	0,01							
	сметана 15%	10	10	0,28	2	0,31		16		
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	<b>хлеб пшеничный</b>	30			2,34	0,7	15	73,5	0	
	<b>кисель из плодово-ягод.конц.</b>	200								№ 384
	кисель	15	15	0,09		13,9	54			
					36,145	31,031	75,295	717,26	2,5	
	<b>итого:</b>				88	80	249	2052	39,73	

день 4	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
	яйцо варён.	1			5,7	5,2	0,3	70,6		
<b>завтрак</b>	<b>каша вязкая геркулесовая с маслом</b>	<b>200</b>								<b>№ 168</b>
<b>№ рец.</b>	<b>крупа "геркулес."</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2,2</b>	<b>1,24</b>	<b>9,76</b>	<b>61</b>			
<b>168</b>	<b>молоко пастериз.2,5%</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,27</b>	<b>3,75</b>	<b>7,09</b>	<b>78</b>	<b>1,95</b>		
	сахар	5	5		4,99	18,95				
	масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,13	33,05			
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	<b>какао с молоком</b>	<b>180</b>								<b>№ 397</b>
	какао порошок	2	2	0,97	0,7	1,16	14,92			
	сахар	12	12			11,98	45,48			
	молоко пастериз.2,5%	150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95		
	<b>Булка с маслом и сыром</b>	<b>40/5/6</b>								
	хлеб пшеничный	40	40	3,1	0,6	20	83,6			<b>№ 1</b>
	масло сливочное	5	5	0,04	4,13	0,04	33,09			<b>№ 6</b>
	сыр	6	6	1,6	1,6		21,12	0,16		<b>№ 7</b>
				16,49	24,39	76,2	448,26	4,06		
<b>2 завтрак</b>	<b>сок абрикосовый</b>	<b>100</b>			0,5	0,1	13,7	49,2		<b>№ 12</b>
<b>обед</b>	<b>салат из св огурцов</b>	<b>60</b>								<b>№ 15</b>
	огурцы свежие	71	57	0,4	0,1	1,08	6			
	масло растит	2	2		<b>1,998</b>		<b>17,98</b>			
	соль поваренная йодиров.	1	1	1						
	<b>щи на мк/б</b>	<b>200</b>								<b>№ 67</b>
	картофель с 01.01	100	72	2,4	0,4	11,8	58	17,3		
	хлеб пшеничн.	9	9	0,7	0,08	4,5	22,05			
	капуста белок	100	80	1,44	0,08	3,76	21,6	18		
	морковь	15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
	морковь с 01.01	15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
	масло растит	3	3		2,99		26,97			
	мясо говядина	30	22	5,58	3,6		49,05			
	гренки	20	20	1,74	0,3	8,2	41,8			
	масло сливочное	3	3	0,024	2,18	0,078	19,83			
	сметана 15%	7	7	0,196	1,4	0,22	14,42	0,02		
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	Томаты порционные	60	60	57	0,7	0,12	2,5	13,1	14,26	
	<b>плов мясной</b>	<b>200</b>								<b>№ 304</b>
	мясо говядина	70	50	9,3	11,2		109			
	масло сливочное	3	3	0,024	2,18	0,078	19,83			
	морковь с 01.01	35	26,6	0,35	0,03	1,9	9	0,52		
	лук репчатый	11	9	0,154		0,921	3,79	0,92		
	крупа рисовая	45	45	3,2	0,5	32	149			
	масло растит	4	4		<b>3,99</b>	<b>35,96</b>				
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	<b>компот из св яблок</b>	<b>200</b>								<b>№ 372</b>
	яблоки	30	25	0,1	0,1	2,45	11			
	сахар	12	12			11,98	45,48			
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,35</b>	<b>0,7</b>	<b>15</b>	<b>73,5</b>		<b>№ 1</b>
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			3,3	0,6	17	90,5		<b>№ 1</b>
					33,238	32,568	151,03	764,22	52,06	
<b>упл полд.</b>										
	<b>15:15кефир не жирный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>		<b>3</b>	<b>0,05</b>	<b>3,8</b>	<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>№ 401</b>
	сахар	2	2			1,99	7,58			
	<b>пироги с курагой</b>	<b>80</b>								
	мука пшеничная	60	60	6,2	0,66	41,4	198			
	сахар	7	7			6,99	26,53			
	масло сливочное	5	5	0,04	4,13	0,13	33,05			
	яйцо	0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13			
	соль	1	1							
	дрожжи	1,25	1,25							
	курага	15	15	0,78		8,25	35	0,21		
	сметана 15%	5	5	0,14	1	0,32	8	0,015		
	молоко пастериз.2,5%	50	50	1,41	1,25	4,72	26	0,65		
	масло растит	2,5	2,5		1,99		<b>17,98</b>			
	<b>чай с молоком</b>	<b>180</b>								<b>№ 394</b>
	чай заварка	0,6	0,6							<b>№ 39</b>
	молоко пастериз.2,5%	100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25		
	сахар	11	11			10,9	41,6			
	<b>Груша</b>	<b>120</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>0,43</b>	<b>0,32</b>	<b>10,97</b>	<b>45,36</b>	<b>5,4</b>	<b>№ 368</b>
					<b>15,903</b>	<b>12,885</b>	<b>94,263</b>	<b>534,19</b>	<b>8,225</b>	
	<b>Итого:</b>				66	70	333	1787	63,6	

день5	наименование блюд	кол-во	брutto	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	<b>каша дружба вязкая с маслом</b>	200/5								№ 168
№ рец.	крупа пшено		10	10	1,15	0,33	6,5	34,45		
168	крупа рис		10	10	0,7	0,0099	7,12	32,67		
	молоко	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95		
	сахар	5	5			4,99	18,95			
	масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,13	33,05			
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	180								№ 395
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	сахар	12	12			11,98	45,48			
	молоко	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95		
	<b>Булка с маслом и сыром</b>	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	3,5	0,6	0,58	83,6			№ 1
	масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,13	33,09			№ 6
	сыр	6	6	1,6	1,6		21,12	0,16		№ 7
				15,49	17,3	45,61	458,41	4,06		
2 завтрак	<b>яблоки</b>	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	145	№ 368
обед	<b>салат из свеж.помидор и огурц.</b>	60								№ 15
	помидоры св.	31	29,45	0,59	0,03	0,92	6,77	7,36		
	огурцы св.	37	34,41	0,26	0,034	0,68	3,78	2,41		
	масло растительное	3	3		2,99		26,97			
	лук репчатый	12	10	0,17		0,98	4,13	1,01		
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	<b>суп" крестьянский" на мк/б</b>	200								
	капуста белокач. 01.03	90	86,4	1,6	0,09	4,06	23	43,2		
	картофель 01.03	100	100	72	2,4	0,2	11,8	58		
	крупа( перл.пшенн.рис.)	7	7	0,7	0,11	4,6	22,4			
	морковь	15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
	лук репчатый	12	10	0,17		0,98	4,13	1,01		
	масло растит.	5	5		4,99			44,95		
	мясо говядина	30	22	5,58	3,6		49,05			
	масло слив.	3	3	0,015	2,48	0,024	19,83			
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	сметана	6	6	0,17	0,9	0,18	9,6			
	<b>жаркое по -домашнему</b>	200								№ 276
	говядина	70	50	9,3	11,2		109			
	картофель 01.02	156	112,3	3,12	0,45	19,43	89,86	22,5		
	лук репчатый	15	12,6	0,21		1,15	5,17	1,26		
	масло растит	3	3		2,99		26,97			
	соль поваренная йодиров.	2	2							
	морковь	35	31,5	0,4	0,03	2,3	10,7	0,52		
	масло слив.	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			
	<b>компот из с/фр</b>	200								№ 376
	фрукты сушеные	12	12	0,3		5,4	23,9			
	сахар	15	15			14,8	56,8			
	<b>хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,12	0,36	20	98		№ 1
	<b>хлеб ржаной</b>	50	50	50	3,3	0,5	17	90,5		№ 1
упл полд.	<b>15:15 сок яблочный</b>	100	100	100	0,5		9,1	38	2	№ 12
	<b>печенье</b>	25	25	25	1,9	3	19	107		
	<b>запеканка из творога</b>	120								
	творог	100	100	28	15,4	3,4	270	0,5		
	мука	5	5	0,52	0,05	9,41	16,7			
	сахар	12	12			11,97	45,48			
	яйцо	0,4	0,4	2,29	2,07	0,13	28,3			
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			
	сметана	5	5	0,14	1	0,16	10,3	0,02		
	масло растит	2	2		1,99		17,98			
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	<b>чай с молоком с конфетами</b>	180								№ 394
	Молоко ПАСТЕР. 2,5%	100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25		
	чай заварка	0,6	0,6							№ 39
	конфеты	15	15	0,015	0,015	13,8	54			
				36,15	30,105	71,74	676,12	3,77		
	Итого:				83	83	228	1942	277,5	

день 6	наименование блюд	кол-во	брutto	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
<b>завтрак</b>	<b>каша вязкая пшеничная с маслом</b>	200/5								№ 168
<b>№ рец.</b>	крупа пшеничная		23	23	2,6	0,3	14,3	73		
<b>168</b>	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	<b>какао с молоком</b>	180								№ 397
	какао порошок		2	2						
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	молоко пастериз.2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,5	0,36	20	98		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
						11,98	18,02	65,52	487,35	4,06
<b>2 завтрак</b>	<b>апельсин</b>	100	100	70	0,9	0,14	5,67	28	42	№ 368
<b>обед</b>	<b>салат из моркови с курагой</b>	60								№ 42
	морковь с01.03		70	55	0,72	0,056	4	18,7	2,8	
	курага		8	8	0,42		4,4	18,72		
	сахар		3	3			2,99	11,37		
	<b>свекольник на мк/б</b>	200								
	свекла с01.01		150	120	1,8	0,12	10,8	50,4	6,8	
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук репчатый		13	10	0,17		0,99	4,13	0,01	
	масло растит		4	4		3,99		35,9		
	сахар		1	1			1	3,79		
	мясо говядины		30	22,5	5,58	3,6		49,05		
	масло сливочное		1	1	0,01	0,8	0,01	7		
	сметана		10	10	0,28	1,5	0,32	16,1	0,03	
	соль поваренная иодиров.		2	2						
	картофель		94	88	1,8	0,35	14,3	70,4		
	<b>гуляш</b>	80								
	мясо говядина		80	60	14,88	9,6		130,8		
	масса отв мяса			60						
	морковь с01.01		26	21	0,34	0,021	1,49	7,07	1,04	
	лук репчатый		13	11	1,82		0,99	4,48	1,09	
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83		
	мука пшеничная 1 сорт		3	3	0,32	0,04	2,03	9,93		
	масло растит		3	3		3,01		26,97		
	соль поваренная иодиров.		2	2						
	томатн пюре		6	6	0,29		1,14	5,94		
	<b>томаты порционные</b>	60	60	57	0,7	0,12	2,5	13,1	14,26	
	<b>макароны отварные.с вар.яйцом</b>	130								№ 317
	макар изделия		45	45	4,68	0,49	31,36	151,7		
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	яйцо		0,5	0,5	2,86	2,59	0,2	35,3		
	<b>компот из св яблок</b>	200								№ 372
	яблоки		30	26,4	0,12	0,11	2,58	11,88	43,6	
	сахар		13	13			12,9	49,27		
	<b>хлеб ржаной</b>	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5		№ 1
					40,144	30,837	113,196	861,22	70,15	
<b>15.00</b>	<b>сок абрикосовый</b>	100	100	100	0,58		4,8	6,4	4	№ 12
<b>упл полд.</b>	<b>котлета картофельная</b>	105								
	картофель		220	158	3,16	0,63	25,8	126,4	38,9	
	молоко		40	40	1,13	1	1,89	20,8	0,52	
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	сметана 15%		2	2	0,06	0,4	0,064	3,21	0,01	
	соль поваренная иодиров.		1	1						
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	салат из св.капусты		60	95	60	10,8	0,06	2,8	16,2	№ 20
	масло растит			2	2		1,998		17,98	
	<b>хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,5	0,36	20	98		№ 1
	<b>чай с молоком</b>	180								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко пастериз.2,5%		100	100	2,75	2,45	4,73	50,96	1,25	
	сахар		13	13			12,9	49,27		
	печенье		30	30	30	2,25	3,54	22,32	130,8	
						13,38	16,566	95,344	575,4	44,68
	<b>Итого:</b>					67	61,6	275	1893	160

день	наименование блюд	кол-во	брutto	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
7	завтрак	каша гречневая с маслом	200/5							№ 168
	крупа гречневая		20	19,6	2,5	0,7	12,14	67		
168	молоко 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	сахар		5	5			4,99	18,95		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль йодиров.		1	1						
	кофейный напиток с молоком	180								№395
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	молоко 2,5%		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95	
	бутерброд с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный		40	40	3,1	0,6	20	98		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7
					15,71	18,66	63,36	481,35	4,06	
2	завтрак	сок абрикосовый	100							
	сок абрикосовый		100	100	0,5		13,7	56	4	№ 12
обед	салат из свеклы с черносл.	60								№ 33
	свекла		107	60	0,8	0,064	4,6	21,76	8,56	
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	чернослив		5	5	0,1		2,9	12		
	Рассольник "Ленинград." на к/б	200								№ 76
	картофель 01.01	90	120	86	1,7	0,3	14	69		
	крупа перловая		10	9,9	2	0,11	6,6	31,68		
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	лук репчатый		12	10,8	0,17		0,98	4,13	1,01	
	огурцы соленые		30	30	0,13	0,01	0,25	2,08	0,8	
	мясо говядина		30	22,5	5,58	3,6		49,05		
	соль поваренная йодиров.		2	2					30	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	сметана		5	5	0,14	1	0,16	8,03	0,015	
	рыбные котлеты	70								
	рыба минтай		120	55,2	8,78	0,5		57,4		
	хлеб пшен.		10	10	0,78	0,15	5	24,5		
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	соль поваренная йодиров.		2	2						
	лук репчатый		12	10,8	0,17		0,98	4,13	1,01	
	масса полуфабриката			76,5						
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52	
	огурцы порционные	60	60	55,8	0,42	0,06	1,14	6,6	5,58	
	гороховое пюре	130								
	горох лущен.		50	49,7	11,5	0,8	25,82	156,2		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	компот из св яблок	200								№ 372
	яблоки		30	26,4	0,12	0,11	2,77	11,88	43,56	
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	хлеб пшеничный		40	40	40	3,5	0,36	20	98	№ 1
	хлеб ржаной		50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,45	№ 1
упп полдник					40,653	24,306	118,487	862,58	83,015	
	15:15 кефир		100	100	100	3	0,05	3,8	30,1	0,7
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	пироги с мясом, луком	80								
	мука пшеничная		60	60	6,18	0,66	41,4	198,6		
	сахар		3	3			2,97	11,37		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	дрожжи		1,25	1,25						
	мясо говядины		60	45	8,3	7,2		98,1		
	лук репчатый		15	12,6	0,18		1,17	5,3	0,67	
	сметана 15%		6	6	0,17	0,9	0,18	9,6		
	молоко 2,5%		50	50	1,41	1,25	2,37	26	0,65	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	чай с молоком	180								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,3	
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	яблоки		90	90	90	0,48	0,42	8,82	40,5	№ 368

день	наименование блюд	кол-во	брutto	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.	
8	<b>завтрак</b>									№ 168	
	<b>каша вязкая рисовая с маслом</b>	200/5	5,67	5,28							
	рис		23	23	1,6	0,23	16,3	76			
168	молоко		150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95		
	сахар		5	5			4,99	18,95			
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5							
	<b>чай с молоком</b>	180								№ 394	
	<b>чай</b>		0,6	0,6						№ 39	
	молоко		100	100	2,82	2,5	4,73	52	1,3		
	сахар		12	12			11,97	45,48			
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	40/5/6									
	хлеб пшеничный		40	40	3,12	0,6	20	98		№ 1	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6	
	сыр		6	6	1,6	1,6		21,12	0,16	№ 7	
					13,42	16,94	65,16	464,35	3,41		
2	<b>завтрак</b>									№ 368	
	<b>обед</b>	<b>салат из св помидоров</b>	<b>60</b>							№ 14	
	помидоры свежие		51	48,45	0,56	0,102	1,94	11,14	12,1		
	лук репчатый		13	9,6	0,16	0,009	0,78	3,26	0,48		
	масло растит		2,5	2,5			2,5	22,5			
	соль поваренная йодиров.		1	1							
	<b>суп дом. лапша на мк/б</b>	<b>200</b>									
	мясо говядины		30	22	5,58	3,6		49,05			
	яйцо		0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13			
	мука		25	25	2,6	0,28	17,25	82,75			
	картофельс 01.01	90	100	72	2,4	0,2	11,8	58			
	лук репчатый		12	10	0,17		0,98	4,13	0,01		
	морковь		15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
	масло слив		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83			
	соль поваренная йодиров.		1	1							
	масло растит		2	2			1,99		17,98		
	<b>овощное рагу с мясом</b>	<b>200</b>								№ 137	
	капуста белокоч		100	85	1,8	0,1	4,7	27	28,8		
	морковь с 01.01		50	40	0,52	0,032	2,88	13,6	1,6		
	картофель с01.01	90	100	72	2,4	0,2	11,8	58			
	зелён.горошек	45	38	38	1,9	0,08	4,9	27,7			
	лук репчатый		15	12,6	0,21		1,14	5,17	1,6		
	масло растит		4	4			3,99		35,96		
	мясо говядины		70	52,5	13	8,4			114,5		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78		19,83		
	сметана 15 %		6	6	0,17	0,9	0,18		9,6		
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5							
	<b>компот из куриги</b>	<b>200</b>								№ 376	
	курияга		12	12	0,6	0,013	6,4	27	1,29		
	сахар		12	12			11,97	45,48			
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,6</b>	<b>90,45</b>		№ 1	
	<b>хлеб пшеничный</b>		30	30	2,34	0,7	15	73,5		№ 1	
					31,89	29,101	111,743	834,46	46,4		
упл полд	<b>15:15 сок яблочный</b>	100	100	100	0,5		9,1	38	2	№ 12	
	<b>печенье</b>	30	30	30	2,4	3	21	120,6			
	<b>пудинг из творога с ябл. смет с.</b>	<b>130</b>									
	творог		100	100	28		15,4	3,4	270	0,5	
	яблоки свежие		60	52,8	0,24	0,21	5,17	23,26	87,1		
	сахар		8	8			7,98	30,32			
	яйцо		0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2			
	масло растит		3	3			1,99		17,98		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04		37,4		
	ванилин		0,01	0,01							
	мука		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7			
	соль поваренная йодиров.		1	1							
	сметана 15 %		5	5	0,14	1	0,16	8,03	0,015		
	<b>чай с молоком</b>	<b>200</b>								№ 394	
	молоко		100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	1,3	
	сахар		12	12				11,97	45,48		
	чай заварка		0,6	0,6			36,835	31,225	121,185	622,21	90,9
	Итого:						82	77	313	1946	174

день 9	наименование блюд	кол-во	брutto	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	
завтрак	каша вязкая ячневая с маслом	200/5								№ 168
	крупа ячневая	20	19,8	2	0,26	13,3	64,15			
	молоко пастериз.2,5%	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95		
	сахар	5	5			4,99	18,95			
	соль поваренная йодиров.	1	1							
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			
	кофейный напиток с молоком	180								
	кофейный напиток	2,4	2,4							№395
	сахар	12	12			11,97	45,48			
	молоко пастериз.2,5%	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95		
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6								
	хлеб пшеничный	40	40	3,5	0,6	0,58	83,6			№ 1
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4			№ 6
	сыр	6	6	1,6	1,6		21,12	0,16		№ 7
				15,585	18,22	45,1	464,1	4,06		
2 завтрак	сок яблочный	100	115	115	0,57		10,47	43,7	2,3	№ 12
обед	салат из свеклы	60								
	свекла с 01.01		75	60	1,13	0,06	6,1	25,2	6	№ 33
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	суп карт с рыбн фрикад	200								№ 66
	картофель с 01.01	120	86	1,7	0,3	14	69			
	морковь	15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
	лук репчатый	10	8	0,14		2,17	3,44	0,84		
	яйцо	0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13			
	крупа пшененная	10	9,9	1,15	0,13	15,26	31,28			
	рыба	80	46,4	16,8	3,25		68,21			
	масло сливочное	3	3	0,024	2,18	0,78	19,83			
	зелень	2	1,68			0,035		0,64		
	соль поваренная йодиров.	2	2							
	масло растит	3	3		1,99		17,98			
	ленивые голубцы	200								
	мясо говядины	80	60	11,16	9,6		130,8	18,88		
	лук репчатый	16	13	0,22	0,23	0,24	0,25	0,26		
	морковь	15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52		
	капуста	180	144	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28		
	рис	20	19,8	1,4	1,4	14,14	66	1,4		
	масло слив	3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	0,024		
	сметана 15%	6	6	0,17	0,9	0,18	9,6			
	соль поваренная йодиров.	2	2							
	компот из св.фруктов	200								№ 372
	яблоко	30	25	0,1	0,1	2,45	11			
	сахар		12	12			11,97	45,48		
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,95		№ 1
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,12	0,36	20	98		№ 1
					38,069	28,395	106,37	767,06	28,82	
упл полд	15:15 кефир	100	100	100	3	0,05	3,8	30,1	0,7	№ 401
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	пироги сладкие с песочком	80								
	мука пшеничная		60	60	6,18	0,66	41,4	198,6		
	масло сливочн.		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сахар		8	8			7,98	30,32		
	сметана		5	5	0,14	0,75	0,14	8,025	0,015	
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	дрожжи		1,25	1,25						
	молоко пастериз.2,5%		50	50	1,41	1,25	4,72	26,9	0,65	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	чай с молоком	180								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко пастериз.2,5%	100	100	100	2,76	2,45	4,73	50,96	1,25	
	сахар		12	12			11,97	45,48		
					14,655	14,32	76,833	485,46	2,615	
	Итого:				69	61	238	1756	55,4	

день 10	наименование блюд	кол-во	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	С		
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	200/5									№ 168
№ рец.	крупа пшено		12	12	1,4	0,4	7,8	42			
168	крупа рис		12	12	0,84	0,1	8,5	39,6			
	молоко пастериз.2,5%	150	150	4,23	3,75	7,09	78	1,95			
	сахар	5	5			4,99	18,95				
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4				
	соль поваренная иодиров.	1	1								
	какао с молоком	200									
	какао порошок	2	2	0,48	0,35	0,07	0,56				
	сахар	12	12			11,98	45,48				
	молоко пастериз.2,5%	150	150	4,27	3,75	7,09	78	1,95			
	булка с маслом и сыром	40/5/6									
	хлеб пшеничный	40	40	3,12	0,6	20	98				№ 1
	масло сливочное	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4				№ 6
	сыр	6	6	1,6	1,6		21,12	0,16			№ 7
2 завтрак	мандин	100	100	74	0,8	0,22	8,1	40	28,12		№ 368
обед	салат из моркови с яблоками	60									№ 38
	морковь с 01.01	10/	48	0,78	0,048	4,16	16,32	2,4			
	яблоки	17	15	0,068	0,059	1,72	6,73	24,68			
	сахар	2	2			1,99	7,58				
	масло растит.	3	3			2,99	26,97				
	щи из свежей капусты на м/б	200									№ 67
	мясо говядины		30	22,5	5,58	3,6		49,05			
	Капуста свежая	130	104	1,87	0,5	4,9	28	22,3			
	картофель с 01.01	100	72	2,4	0,2	11,8	58				
	лук репчатый	14	10	0,17		0,99	4,13	1,01			
	морковь	15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52			
	масло слив.	3	3	0,024	2,18	0,78	19,83				
	крупа геркулес	10	10	1,1	0,62	5,13	30,5				
	соль поваренная иодиров.	2	2								
	масло растит.	2	2			1,99	17,98				
	мясные котлеты	70									
	говядина	80	60	14,88	9,6			130,8			
	хлеб пшен.	12	12	1,04	0,18	6	29,4				
	молоко 2,5%	15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2			
	сухари	7	7	0,61	0,11	3,92	22,12				
	яйцо	0,2	0,2	1,143	1,035	0,063	14,13				
	массса полуфабриката	87									
	лук репчатый	14	10	0,17		0,99	4,13	1,01			
	соль поваренная иодиров.	1	1								
	морковь	15	11,4	0,14	0,01	0,8	3,9	0,52			
	масло растит.	2	2			1,99	17,98				
	картоф пюре	100									№ 321
	картофель с 01.01	180	129,6	3,6	0,52	23,27	103,67	25,92			
	молоко 2,5%	40	40	1,12	1	1,89	20,8	0,52			
	масло сливочное	3	3	0,024	2,18	0,048	19,83				
	соль поваренная иодиров.	1	1								
	томаты порционные	60	60	57	0,57	0,058	2,5	13,1	14,25		№ 376
	компот из с/фр	200									
	фрукты сушеные	12	12	0,62		6,6	28,08	0,352			
	сахар	12	12			11,97	45,48				
	хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,6	90,5			№ 1
					39,769	26,87	111,6	820,71	93,69		
уплот.полд	15:15 сок	100	100	100	0,58		4,8	6,4	4		№ 12
	печенье	30	30	2,4	3	21		120,6			
	лаком.творож.со сг.мол.см.соус	120									
	творог полужирный	100	100	16,7	9	2	159	0,5			
	мука пшен.	5	5	0,51	0,055	3,44	16,7				
	Масло сливочн. несол "крест"	5	5	0,04	3,63	0,13	33,05				
	яйцо	0,3	0,3	1,71	1,55	0,095	21,2				
	сахар песок	8	8			7,98	30,32				
	сг молоко 2,5%	15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2			
	соль поваренная иодиров.	1,5	1,5								
	сметана 15%	11	11	0,3	1,65	0,32	17,65	0,03			
	масло растит	1	1			0,999		8,99			
	хлеб пшеничный	40	40	40	3,12	0,6	20	98			№ 1
	чай сл с лимоном	180									№ 393
	чай заварка		0,6	0,6				45,48			№ 39
	сахар	12	12			11,97	1,39	1,68			
	лимон	7	4,2	0,063	0,0042	0,17					
					25,843	20,8682	72,62	566,58	6,41		
	Итого:				82	65	262	1908	149		