

Утверждаю

Заведующий МБДОУ –

«ДС №11 «Ландыш» г. Мамадыш»

Мухаметзянова Г.В.



Примерное десятидневное меню

**для организации питания детей группы раннего возраста
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №11 «Ландыш» города Мамадыш»
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан**

день 2	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	каша манная с маслом	150							
	крупа манная		17	17	1,75	0,2	11,5	55,8	
	молоко пастериз. 2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84
	сахар		4	4				3,96	15,16
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поварен. йодиров.		1	1					
	какао с молоком	150							
	какао порошок		2	2	0,48	0,35	0,07	0,56	
	сахар		9	9				8,9	34
	молоко пастериз. 2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84
Булка с маслом и сыром	30								
	хлеб пшеничный		30	30	2,34	0,7	15	73,5	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		5	5	1,3	1,34		17,6	0,16
					13,71	16,2	52,694	402,02	3,84
2 завтрак	сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	
обед	салат из белок капусты	50							
	капуста белок с 01.01		65	52	0,9	0,1	2,4	14	21,6
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
	сахар		2	2			1,98	7,58	
	Борщ на мк/б	150							
	свекла		60	48	0,72	0,05	4,3	19,3	3
	капуста белок.свеж.		60	48	0,9	0,05	2,3	12,4	16
	картофель с 01.01		95	68,4	1,4	0,4	15,5	76	16,8
	морковь		17	13,6	0,2	0,014	0,96	4,63	0,68
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01
масло растит		2	2		1,99		17,98		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
мясо		30	22,5	4,2	3,6		49		
сметана 15%		5	5	0,15	0,75	0,15	8	0,21	
том пюре		2	2	0,1	0,38		1,98		
соль поварен. йодиров.		1	1						
мясные котлеты	60								
говядина		60	43	7,998	6,9		93		
хлеб пшен.		12	12	1	0,12	6	29,1		
молоко пастериз. 2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,39	
масло растит		2	2		1,99		17,98		
сухари		6	6	0,8	0,14	3,4	13,98		
яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
масло слив.		3	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
соль поварен. йодиров.		1	1						
лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
Томаты порционные		50	50	48	0,53	0,12	1,8	11,04	14,26
Гречка отв с маслом	100								
крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	24,3	124		
масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
соль поварен. йодиров.		1	1						
компот из с/фр	150								
фрукты сушеные		15	14,85	0,33		6,69	29	0,32	
сахар		10	10			9,89	37,9		
упл полд.	хлеб ржаной	40			2,64	0,4	13,6	72,4	
					28,843	27,514	95,899	739,56	53,68
15:15	кефир не жирный	100	100						
	сахар		2	2	3	0,05	3,8	30	0,7
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	10	49	
	Груша	100		90	0,4	0,3	8,6	37,8	4,5
16 ч 15м	пирог печен.с кап.яйцом	70							
	мука пшеничная в/с		50	50	5,1	0,55	34,5	165,5	
	сахар		2	2			1,98	7,58	
	молоко пастериз. 2,5%		40	40	1,13	1	1,89	20	0,65
	масло сливочное		4	4	0,032	2,84	0,2	25,88	
	яйцо		0,6	0,6	3,4	3,1	0,19	42,4	
	капуста		50	25	0,5	0,03	1,18	6,15	
	дрожжи		1,3	1,3					
	сметана		5	5	0,15	0,75	0,15	8	0,21
	соль поварен. йодиров.		2	2					
	масло растит		2	2		1,998		17,98	
	чай с молоком	150							
	ч ай-заварка		0,5	0,5					
	молоко 2,5%		90	90	2,54	2,25	4,26	46	1,25
	сахар		8	8			7,9	30,32	
					17,852	13,168	76,64	494,19	7,31
	итого:				61	56,7	234	1675	64,8

день 3	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С
завтрак	суп молочный вермишелевый	150							
	макаронные изделия		15	14,8	1,56	0,17	10,5	50,6	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84
	сахар песок		4	4			3,96	15,16	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	кофейный напиток с молоком	150							
	кофейный напиток		2	2			0,064		
	сахар		8	8			7,9	30,32	
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84
Хлеб с маслом и сыром	хлеб пшеничный	30							
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	сыр		5	5	1,3	1,34		17,6	0,16
					13,04	15,82	50,688	392,58	3,84
2 завтрак	апельсин		100	70	0,63	0,14	5,67	28	
обед	салат свекольный с чернослив	50							
	свекла		95	47,8	0,9	0,05	4,3	20,2	4,95
	чернослив		5	4,6	0,14		2,9	12	0,54
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
	сахар		2	2			1,98	7,58	
	суп картоф.с мясн.фрикадель.	150							
	картофель с 01.01		95	68,4	1,4	0,4	15,5	73	16,8
	морковь		13	10,4	0,169	0,013	0,94	3,1	0,52
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
говядина		60	43	7,99	6,9		93,7		
яицо		0,1	0,1	0,6	0,5	0,03	7,1		
том шоре		2	2	0,1	0,4		1,98		
соль поваренная йодиров.		1	1						
рыбные котлеты	60								
рыба		100	46	7	0,5		47,8		
хлеб пшен.		10	10	0,9	0,13	4,5	23		
молоко пастериз.2,5%		17	17	0,48	0,49	0,8	8,31	0,22	
яицо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
соль поваренная йодиров.		1	1						
лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
масло растит		2	2		1,99		17,98		
огурцы порционные	50	50	48	0,34	0,05	0,9	5,3	5,38	
пшеничная каша с маслом	100								
крупа пшеничная		40	40	3,7	0,4	26	122		
масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
компот из кураги	150								
курага		12	12	0,6	0,013	6,6	28	1,29	
сахар		8	8			7,9	30,32		
хлеб ржаной	40			2,64	0,4	13,6	72,4		
Уплотн.по. 15:15	сок яблочный	100	100	100	28,469	22,216	78,681	676,66	31,92
	печенье	15	15		0,5	0	9,1	38	2
	пудинг творож.с рисом, смет соус	120			1,13	1,77	11,16	65,4	0,6
	творог полужирный		80	80	13	7	1,6	127	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	
	яицо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13	
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4	
	масло растит		2	2		1,99		17,98	
	ванилин		0,01	0,01					
	сметана 15%		10	10	0,28	1,5	0,305	16,1	0,03
	соль поваренная йодиров.		1	1					
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,56	0,18	10	49	83,6
	кисель из плодово-ягод.конц.	150							
	кисель		15	15	0,09		13,9	54	
	сахар		2	2			1,98	7,58	
					19,025	17,865	62,598	490,79	86,73
	итого:				61	56	199	1587	39,73

день5	наименование блюда	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	150								№ 168
	крупa пшено		7	7	0,805	0,231	4,606	24,12		
	крупa рис		8	8	0,56	0,08	5,66	26,136		
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,69	
	сахар		4	4			3,992	15,16		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	коф. напиток с молоком	150								№ 395
	кофейный напиток		2	2	0,36	0,27	0,053	0,42		
	сахар		8	8			7,9	30,32		
	молоко пастериз.2,5%		90	90	2,54	2,55	4,26	47	1,69	
	Булка с маслом и сыром									№ 1
	хлеб пшеничный		25	25	1,95	0,22	12,5	61,3		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сыр		4	4	1,25	1,24		16,23	0,13	№ 7
					11,465	16,351	45,671	368,286	3,51	
2 завтрак	яблоки	100	100	79	0,4	0,4	9,8	45	14,5	
	печенье		10	10	0,075	1,18	7,44	43,6	0,63	
обед	салат из св.помидор.огурц.	50								№ 15
	помидоры св.		25	24	0,32	0,057	0,92	5,52	6,99	
	огурцы св.		25	25	0,2	0,03	0,54	2,75		
	масло растительное		2	2		1,99		17,98		
	лук репчатый		10	8,4	0,17		0,76	3,45	0,85	
	соль поваренная йодиров.		0,1	0,1						
	суп" крестьянский" на мк/б	150								
	капуста белокач. 01.03		50	40	0,72	0,04	1,88	10,8	32,4	
	картофель 01.03		65	46,8	1,3	0,26	7,6	37,36	12,98	
	крупa(перл.пшенн.рисов.)		4	4	0,4	0,044	2,64	12,67		
	морковь с 01.01		12	9,6	0,12	0,02	0,69	3,26	0,408	
	лук репчатый		12	9,6	0,134		0,864	3,94	0,85	
	масло растит.		2	2		1,998		17,98		
	мясо говядина		25	18,6	3,5	3,01		40,984		
	масло слив.		1	1	0,005	0,825	0,008	7,48		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	сметана		4	4	0,115	0,6	0,13	6,42	0,12	
	жаркое по -домашнему	150								№ 276
	говядина		70	53	9,9	8,48		115,54		
	картофель 01.02		90	64,8	1,3	0,26	10,6	51,8		
	лук репчатый		12	9,6	0,0134	0,01	0,864	3,94	1,01	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	соль поваренная йодиров.		0,9	0,9						
	морковь с 01.01		12	9,6	0,12	0,012	0,69	3,26	0,408	
	масло слив.		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	компот из с/фр	150								№ 376
	Фрукты сушеные		10,5	9	0,47		4,95	21,06	0,27	
	сахар		8	8			7,9	30,32		
	хлеб пшеничный		25	25	1,95	0,22	12,5	61,3		№ 1
	хлеб ржаной	35	35	35	2,3	0,42	11,9	63,3		№ 1
					23,0524	22,746	65,46	561,494	56,286	
упл подд.	15:15 сок яблочный		85	85	0,45	0,1	8,19	34	1,1	№ 12
	запеканка из творога	100								№ 237
	творог		65	65	10,9	5,85	1,3	103	0,4	
	мука		3	3	0,42	0,05	3,1	14,7		
	сахар		3	3			2,97	11,37		
	яйца		0,4	0,4	2,8	2,53	0,2	35		
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	сметана 15%		4	4	0,016	0,6	0,122	6,42	0,12	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	чай с молоком с конфетами	150								№ 394
	Молоко пастериз. 2,5%		90	90	2,54	2,55	4,257	46,8	1,17	
	чай заварка		0,5	0,5						
	конфеты		12	12	0,012	0,012	11,8	42,84		
					17,158	16,982	31,971	342,09	1,69	
	Итого:				52	58	161	1360	76,4	

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
завтрак	каша вязкая пшенич.с маслом	150								№ 168
	крупа пшеничная		15	15	1,73	0,2	9,3	47,4		
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,26	
	сахар		4	4			3,992	15,16		
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	какао с молоком	150								№ 397
	какао порошок		1,2	1,2	0,09	0,072	1,0995	5,72		
	сахар		8	8			7,9	30,32		
	молоко пастериз.2,5%		90	90	2,54	2,55	4,26	47	1,26	
Бутерброд с маслом и сыром	хлеб пшеничный		25	25	1,95	0,22	12,5	61,3		№ 1
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	сыр		4	4	1,04	1,07		14,08		№ 7
					8,715	15,042	45,7435	361,16	2,52	
2 завтрак	апельсин		90	60	0,7	0,14	4,86	24	42	
	печенье	14	14	14	1,2	1,77	11,6	65,4		
обед	салат из св.капусты		55	44	0,79	0,044	2,068	11,88		№ 20
	свекольник на мк/б	150								
	свекла с 01.01		60	48	0,72	0,072	4,3	20,16	5,12	
	картофель с 01.03		90	64,8	1,8	0,255	11,21	51,84	12,98	
	морковь с 01.03		12	9,6	0,2	0,01	0,69	3,26	0,48	
	лук репчатый		11	9,2	0,16	0,0092	0,83	3,8	0,92	
	масло растит		4	4			2,66	23,98		
	мясо говядины		25	18,8	3,5	3,01		40,984		
	сметана 15%		4	4	0,115	0,6	0,13	6,42	0,12	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
	гуляш	60								№ 277
	мясо говядина		65	49,2	9,1	7,8		106,8		
	масса отв мяса			53						
	морковь с 01.01		12	9,6	0,12	0,018	0,69	3,26	0,88	
	лук репчатый		12	10,8	0,15	0,015	0,972	4,428	0,92	
	мука пшеничн 1 сорт		3	3	0,32	0,04	2,07	9,93		
	масло растит		4	4			3,996	35,96		
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
	томатн пюре									
макарены отвар.	100								№ 317	
макар изделия		35	35	3,64	0,385	24,4	118			
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99			
компот из св яблок	150								№ 372	
яблоки		25	22	0,1	0,1	2,156	9,9	36,3		
сахар		8	8			7,9	30,32			
хлеб ржаной		35	35	2,3	0,42	11,9	63,3		№ 1	
				22,135	21,0692	69,332	559,212	57,72		
упл полд.	сок абрикосовый		85	85	0,45	0,1	12,3	50,4		№ 12
	котлета картофельная	80								
	картофель		120	72	1,44	0,46	11,74	57,6	29,26	
	молоко пастериз.2,5%		20	20	0,56	0,5	0,946	10,4	0,52	
	масло растит		1	1			0,999	8,99		
	сметана 15%		4	4	0,016	0,6	0,13	6,42	0,12	
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
	яйцо		0,5	0,5	6,35	5,75	0,35	78,5		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	салат из моркови с курагой	50								№ 42
	морковь с 01.03		55	44	0,57	0,052	3,2	14,96	2,4	
курага		8	8	0,42		4,4	18,72			
сахар		1	1			0,989	3,79			
салат из св.капусты		55	44	0,79	0,044	2,068	11,88			
хлеб пшеничный		25	25	1,95	0,22	12,5	61,3		№ 1	
чай с молоком	150								№ 394	
чай		0,5	0,5							
молоко пастериз.2,5%		90	90	2,54	2,55	4,257	47	1,26		
сахар		10	10			9,89	37,9			
				7,93	13,755	62,794	430,26	33,56		
итого:				41	52	194	1439	133,4		

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рецепт.
7 завтрак	каша гречневая с маслом	150								
	крупа гречневая		17	16,9	2	0,6	10	55		№ 168
	молоко 2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84	
	сахар		4	4			3,96	15,16		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль йодиров.		1	1						
	кофейный напиток с молоком	150								№ 395
	кофейный напиток		2	2			0,064			
	сахар		10	10			9,98	37,9		
	молоко 2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84	
	Бутерброд с маслом и сыром	30								
	хлеб пшеничный		30	30	2,34	0,7	15	73,5		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		5	5	1,3	1,34		17,6	0,16	№ 7
					13,48	16,25	52,268	404,56	3,84	
2 завтрак	сок абрикосовый	100								№ 12
	сок абрикосовый		100	100	0,5		13,7	56	4	
обед	салат из свеклы	50								№ 33
	свекла		97	50	0,6	0,05	3,9	18	8,56	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	Рассольник "Ленинград." на	150								№ 76
	картофель 01.01		95	68,4	1,4	0,4	15,5	76	16,8	
	крупа перловая		8	8	1,7	0,11	6	27		
	морковь с01.01		13	10,4	0,169	0,013	0,94	3,54	0,52	
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
	огурцы соленые		30	30	0,13	0,01	0,25	2,08	0,8	
	мясо говядина		30	22,5	4,2	3,6		49,05		
	соль поваренная йодиров.		1	1					30	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	масло растит		1	1		0,99		8,99		
	сметана		5	5	0,14	0,75	0,15	8,1	0,015	
рыбные котлеты	60									
рыба минтай		110	50,2	8	0,4		50,2			
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		3	3		2,997		26,97			
яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13			
соль поваренная йодиров.		1	1							
лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01		
масса полуфабриката			76,5							
огурцы порционные	50	50	48	0,34	0,05	0,9	5,3	5,58		
гороховое пюре	110									
горох лушен.		40	39,9	9	0,6	0	121			
масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4			
компот из св яблок	150								№ 372	
яблоки		25	22	0,1	0,1	2,16	9,9	36,3		
сахар		10	10			9,98	37,9			
хлеб пшеничный		20	20	1,6	0,2	10	49	83,6	№ 1	
хлеб ржаной		40		2,64	0,4	13,6	72,4		№ 1	
упл полдник				32,319	20,46	72,297	607	175,635		
15:15 кефир	100	100	100	3	0,05	3,8	30,1	0,7	№ 401	
сахар		2	2			1,99	7,58			
пирог с мясом, луком	70									
мука пшеничная		50	50	5,1	0,55	34,5	165,5			
сахар		3	3			2,97	11,37			
масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4			
яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13			
соль поваренная йодиров.		1	1							
дрожжи		1,3	1,3							
мясо говядины		40	30	5,6	4,8		65,4			
лук репчатый		15	12,6	0,18		1,17	5,3	0,67		
сметана 15%		5	5	0,14	0,75	0,15	8,1	0,015		
молоко 2,5%		40	40	1,13	1	1,89	20,8	0,65		
масло растит		2	2		1,99		17,98			
чай с молоком	150								№ 394	
чай заварка		0,5	0,5						№ 39	
молоко		90	90	2,54	2,25	4,26	46,8	1,25		
сахар		6	6			6	22,7	1,25		
яблоки	90	90	90	0,48	0,42	8,82	40,5		№ 368	
				19,325	15,33	65,637	478,66	4,535		
Итого:					65	52	203	1545	94	

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рец.
8	завтрак каша вяз.рисовая с маслом	150								
	рис		15	14,85	1,05		10,5	49,01		№ 168
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,95	3,5	6,62	72,8	1,26	
	сахар		4	4			3,956	15,16		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	какао напиток с молоком	150								№ 397
	какао-порошок		0,5	0,5						
	молоко пастериз.2,5%		90	90	2,54	2,55	4,26	47	1,26	
	сахар		8	8			7,99	30,32		
	Бутерброд с маслом.сыром									№ 1
	хлеб пшеничный		25	25	1,95	0,22	12,5	61,3		
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	сыр		4	4	1,04	1,07		14,08		№ 7
2	завтрак груша	90	90	85	10,565	13,12	45,882	342,05		
					0,36	0,26	8,1	35,7	2,97	
	обед салат из св помидоров	50								№ 14
	помидоры свежие		45	42,75	0,47	0,086	1,63	9,8		
	лук репчатый		10	7,35	0,1	0,007	0,66	3		
	масло растит		2	2		1,994		17,98		
	соль поваренная йодиров.		0,2	0,2						
	суп дом. лапша на мк/б	150								№
	мясо говядины		25	18,8	3,5	3,008		40,984		
	яйцо		0,1	0,1	0,69	0,63	0,039	8,64		
	мука		20	20	2,06	0,22	13,8	66,2		
	картофель с 01.01		70	50,4	1,3	0,3	8,1	40	12,98	
	лук репчатый		10	9	0,13		0,81	3,69	0,91	
	морковь с 01.01		10	7,8	0,1	0,0071	0,56	2,25	0,375	
	соль поваренная йодиров.		0,3	0,3						
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	овощное рагу с мясом	150								№ 256
	капуста белокоч		80	61	1,1	0,061	2,9	16,5	2,07	
	морковь с 01.01		30	24	0,39	0,024	1,74	8,16	1,2	
	картофель с 01.01		60	38,8	0,776	0,2	6,32	31	4,97	
	лук репчатый		12	10	0,167		0,91	4,11	1,27	
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	мясо говядины		70	53	9,9	8,48		115,54		
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	сметана 15 %		4	4	0,115	0,6	0,13	6,42		
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
	компот из куряги	150								№ 376
	курага		12	10,56	0,549		5,808	24,72		
	сахар		8	8			7,9	30,32		
	хлеб ржаной	35	35	35	2,3	0,42	11,9	63,3		№ 1
	хлеб пшеничный	25	25	25	1,95	0,22	12,5	61,3		№ 1
					23,617	23,5531	75,739	615,744	23,775	
	упл полд 15:15 сок яблочный	80	80	80	0,45	0,1	8,19	34	1,1	№ 12
	печенье	14	14	14	1,2	1,77	11,6	65,4	0,225	
	пудинг творож.с ябл.смет соус	100								№ 240
	творог		65	65	10,9	5,85	1,3	103	0,4	
	яблоки свежие		25	22	0,12	0,11	2,4	11,25	66,8	
	сахар		3	3			2,99	11	37	
	яйцо		0,2	0,2	1,397	1,265	0,077	17,27		
	масло растит		2	2		1,998		17,98		
	масло сливочное		4	4	0,015	2,48	0,024	22,4		
	ванилин		0,01	0,01						
	сухари		5	5	0,66	0,115	2,8	15,8		
	соль поваренная йодиров.		0,5	0,5						
	сметана 15 %		4	4	0,115	0,6	0,122	6,42		
	чай с молоком	150								№ 394
	молоко пастериз.2,5%		90	90	2,54	2,55	4,257	46,8	1,17	
	сахар		8	8			7,9	30,32		
	заварка		0,5	0,5						
					17,397	16,838	41,66	381,64	106,695	
	Итого:				54	54,4	172	1376	134	

день 9	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рецепт.
завтрак	каша вязкая ячневая с мас	150								
	крупа ячневая		17	17	1,7	0,22	11	52		
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84	
	сахар		4	4			3,96	15,16		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	кофейный напиток с молок	150								
	кофейный напиток		2	2			0,064			№ 395
	сахар		10	10			9,98	37,9		
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84	
завтрак	Бутерброд с маслом и сыр	30								
	хлеб пшеничный		30	30	2,34	0,7	15	73,5		№ 1
	масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр		5	5	1,3	1,34		17,6	0,16	№ 7
					13,18	15,87	53,268	401,56	3,84	
2 завтрак	сок яблочный		100	100	0,57		9,1	38	2,3	№ 12
обед	салат из свеклы	50								№ 33
	свекла с 01.01		65	50	1	0,03	5,8	20,1	6	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	суп карт с рыби фрикад	150								№ 66
	картофель с 01.01		95	68,4	1,4	0,4	15,5	76	16,8	
	морковь с 01.01		13	10,4	0,169	0,013	0,94	3,54	0,52	
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	крупа пшеничная		5	5	0,6	0,02	3,2	17,4		
	рыба		80	36,8	5,85			38,3		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99			
зелень		2	1,68			0,035		0,64		
соль поваренная йодиров.		1	1							
масло растит		2	2		1,99		17,98			
обед	ленивые голубцы	150								
	мясо говядины		60	43	7,99	6,9		93,7		
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
	капуста		180	144	2,6	0,14	6,8	38,9	6,28	
	рис		15	15	1	0,2	11	46	1,4	
	масло слив		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4	0,024	
	сметана 15%		5	5	0,14	0,75	0,15	8,1	0,015	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	компот из с/фр	150								№ 376
	фрукты сушеные		12	12	0,264		5,35	23,88	0,35	
сахар		8	8			7,9	30,32			
завтрак	хлеб ржаной	40			2,64	0,4	13,6	72,4		№ 1
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,34	0,7	15	73,5	83,6	№ 1
					23,298	18,563	80,378	598,72	111,369	
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		
завтрак	пироги сладкие с песочком	70								
	мука пшеничная		50	50	5,1	0,55	34,5	165,5		
	масло сливочн.		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		
	сахар		5	5			4,65	18,95		
	сметана		5	5	0,14	0,75	0,15	8,1	0,015	
	масло растит		4	4		3,99		35,96		
	яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	дрожжи		1,3	1,3						
	молоко пастериз.2,5%		40	40	1,13	1	1,89	20,8	0,65	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
завтрак	чай с молоком	150								№ 394
	чай заварка		0,5	0,5						№ 39
	молоко пастериз.2,5%		90	90	2,54	2,25	4,26	46,8	1,25	
	сахар		8	8			7,98	30,32		
					13,075	15,6	59,323	415,64	2,615	
	Итого:				50	50	201	1454	55,4	

день 10	наименование блюда	кол-во	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рецепт.
завтрак	каша дружба вязкая с маслом	150								№ 168
	крупа пшено		10	10	1,15	0,33	6,5	34,45		
	крупа рис		7	7	0,5	0,07	4,9	23		
	молоко пастериз. 2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84	
	сахар		4	4			3,96	15,16		
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	какао с молоком	150								№ 397
	какао порошок		2	2	0,48	0,35	0,07	0,56		
	сахар		10	10			9,89	37,9		
молоко пастериз. 2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84		
Булка с маслом и сыром	30									
хлеб пшеничный		30	30	2,34	0,7	15	73,5		№ 1	
масло сливочное		5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6	
сыр		5	5	1,3	1,34		17,6	0,16	№ 7	
					13,61	16,4	53,584	407,57	3,84	
2 завтрак	мандарин	100	100	74	0,8	0,22	8,1	40	28,12	№ 368
обед	салат из моркови с яблоком	50								№ 38
	морковь с 01.01		97	40	0,7	0,038	3,9	13	2,4	
	яблоки		17	15	0,068	0,059	1,72	6,73	24,68	
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	масло растит.		2	2		1,99		17,98		
	Щи из свежей капусты на м/	150								№ 67
	мясо говядины		30	22,5	4,2	3,6		49		
	Капуста свежая		110	90	1,87	0,5	4,9	22	22,3	
	картофель с 01.01		95	68,4	1,4	0,4	15,5	76	16,8	
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
морковь с 01.01		14	10	0,13	0,008	0,8	2,72	0,4		
масло слив		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99			
крупа геркулес		5	5	0,5	0,3	2,5	13			
соль поваренная йодиров.		1	1							
масло растит		2	2		1,99		17,98			
мясные котлеты	60									
говядина		60	43	7,99	6,9		91			
хлеб пшен.		10	10	1	0,1	4	23			
молоко 2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2		
сухари		7	7	0,61	0,11	3,92	12,12			
яйцо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13			
масса полуфабриката			87							
лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01		
соль поваренная йодиров.		1	1							
масло растит		3	3		2,997		26,97			
картоф пюре	100									
картофель с 01.01		168	109	3,2	0,4	20,3	88,3	25,92		
молоко 2,5%		40	40	1,12	1	1,89	13	0,52		
масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,048	19,83			
соль поваренная йодиров.		1	1							
Томаты порционные	50	50	48	0,53	0,12	1,8	11,04	14,26		
компот из с/фр	150								№ 376	
фрукты сушеные		12	12	0,62		6,6	28,08	0,352		
сахар		10	10			9,89	37,9			
хлеб ржаной	40			2,64	0,4	13,6	72,4		№ 1	
				28,512	26,162	95,947	694,55	109,852		
Уплот.пол	15:15 сок	100	100	100	0,58		4,8	6,4	4	№ 12
	печенье	15	15		1,13	1,77	11,16	65,4	0,6	
	лаком.творож.со сг.мол.см.с	110								
	творог полужирный		80	80	13	7	1,6	127	0,5	
	мука пшен.		5	5	0,51	0,055	3,44	16,7		
	Масло сливоч.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		4	4			3,96	15,16		
	сг молоко 2,5%		15	15	0,42	0,38	0,71	7,8	0,2	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
	сметана 15%		10	10	0,28	1,5	0,305	16,1	0,03	
	хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,2	10	49	83,6	№ 1
	чай сл с лимоном	150								№ 393
	чай заварка		0,5	0,5				45,48		№ 39
	сахар		7	7			6,9	26	1,68	
	лимон		7	4,2	0,063	0,0042	0,17			
					19,333	16,0892	43,27	429,29	90,61	
	Итого:				61	58	201	1570	148,99	