

Согласовано :

Зам.начальника территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по РТ

(Сабинский, Мамадышский, Кукморский район)

М.Х. Маснабиева

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 1,5 – до 3 лет

день I	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рецепт
завтрак	каша вязк.пшени. с маслом	150								№ 168
	масло сливочное "крест"		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	крупа пшено		17	17	1,96	0,6	11	59,2		
	сахар		4	4			3,96	15,16		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84	
	кофейн.напиток с молоком	150								№ 395
	кофейный напиток		2	2			0,064			
	сахар		9	9			8,9	34		
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84	
Бутерброд с маслом,сыром	Бутерброд с маслом,сыром	30								
	хлеб пшеничный		30	30	2,34	0,7	15	73,5		№ 1
	масло сливочное	5	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр	5	5	5	1,3	1,34		17,6	0,16	№ 7
					13,44	16,25	52,19	404,86	3,84	
2 завтрак	сок яблочный	100			0,5		9,1	38	1,1	№ 12
	салат морковный	50								№ 41
обед	морковь		65	50	0,75	0,05	3,6	17	2,5	
	сахар		3	3			2,97	11,37		
	суп вермишелевыйна мк/б	150								№ 233
	говядина		30	22,5	4,2	3,6		49,05		
	морковь		13	10,4	0,169	0,013	0,94	3,54	0,52	
	лук		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
	вермишель		10	10	1	0,11	7	33,7		
	картофель		95	68,4	1,4	0,4	15,5	76	16,8	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	масло растительное		2	2		1,99		17,98		
соль поваренная йодиров.		1	1							
капуста тушен с мясом	капуста тушен с мясом	150								№ 336
	капуста свежая		180	160	2,88	0,16	7,52	43,2		
	масло растительное		3	3		2,997		26,97		
	морковь		13	10,4	0,169	0,013	0,94	3,54	0,52	
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
	мясо		60	43	7,99	6,9		93,7		
	сметана 15%		10	10	0,28	1,5	0,305	16,1	0,03	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	компот из св. фруктов	компот из св. фруктов	150							
яблоки			25	22	0,1	0,1	2,16	9,9	36,3	
сахар			12	12			11,9	45,5		
хлеб ржаной		40			2,64	0,4	13,6	72,4		№ 1
					21,943	22,36	68,28	565,34	58,69	
упл пол.	рыба запеченное в омлете	60								№ 249
	рыба минтай		80	36,8	5,85	0,36		35		
	яицо		0,7	0,7	4	3,6	0,22	49		
	молоко пастериз.2,5%		30	30	0,85	0,75	1,4	14	0,39	
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	соль поваренная йодиров.		2	2						
картоф пюре	картоф пюре	100								№ 321
	картофель с 01.01		150	107	2,1	0,4	17,4	85,6	25,92	
	молоко		30	30	0,85	0,75	1,4	15,6	0,39	
	масло сливочное		3	3	0,015	2,48	0,024	22,4		
	соль поварен.йодиров.		1	1						
	зелён.горошек	37	33	33	1,7	0,07	4,2	19		
хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	30	30	30	2,34	0,7	15	73,5	83,6	№ 1
	чай сл с молоком	150								№ 394
чай заварка	чай заварка		0,5	0,5						№ 39
	сахар		9	9			8,9	34		
	молоко пастериз.2,5%		90	90	2,54	2,25	4,26	46,8	1,25	
печенье сахарное	печенье сахарное	15	15		1,13	1,77	11,16	65,4	0,6	
	Бананы	130	87	87	1,3	0,087	18,3	71,1	8,4	№ 368
итога:					22,685	17,86	82,28	573,36	120,6	
					58	57,7	211	1580	184,8	

день 3	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рецепт.	
завтрак	суп молочный вермишелевый	150								№ 93	
	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								№ 395	
	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	30									
	хлеб пшеничный		30	30	2,34	0,7	15	73,5		№ 1	
	масло сливочное	5	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6	
	сыр	5	5	5	1,3	1,34		17,6	0,16	№ 7	
					13,04	15,82	50,688	392,58	3,84		
2 завтрак	апельсин		100	70	0,63	0,14	5,67	28		№ 368	
обед	салат свекольный с чернослив	50								№ 28	
	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								№ 82
		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 пюре		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	5,58		
	перловая каша с маслом	100									
	крупа перловая		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								№ 376	
	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		№ 1	
					28,469	22,216	78,681	676,66	31,9		
Уплотн.по.	сок яблочный	100	100	100	0,5	0	9,1	38	2	№ 12	
15:15	печенье	15	15		1,13	1,77	11,16	65,4	0,6		
	пудинг творож.с рисом, смет соус	120									
	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	№ 1	
	кисель из плодово-ягод.конц.	150								№ 384	
	кисель		15	15	0,09		13,9	54			
	сахар		2	2			1,98	7,58			
					19,025	17,865	62,598	490,79	86,7		
	итого:				61	56	199	1587	39,73		

день 4	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рецепт.
завтрак	каша вязкая геркулесовая с мас.	150								№ 168
	крупа" геркулес."		17	17	1,87	1	8,3	51		
	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	0,97	0,7	1,16	11,5		
	сахар		8	8			7,9	30,32		
	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
					14,32	17,35	49,584	404,48	3,84	
2 завтрак	сок абрикосовый	100			0,5	0,1	13,7	56		№ 12
обед	салат из св огурцов	50								№ 15
	огурцы свежие		65	52	0,4	0,05	1	5,1		
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	соль поваренная йодиров.		1	1	1					
	щи на мк/б с гренками	150								№ 67
	картофель с 01.01		95	68,4	1,4	0,4	15,5	76	16,8	
	капуста белокач.		95	68,4	1,4	0,4	15,5	69	16,8	
	лук репч.		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
	морковь с 01.01		13	10,4	0,169	0,013	0,94	2,9	0,52	
	масло растит		1	1		0,99		8,99		
	мясо говядина		30	22,5	4,2	3,6		47		
	гренки		10	10	0,8	0,09	5	24		
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	сметана 15%		5	5	0,14	0,75	0,15	8	0,015	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	Томаты порционные	50	50	48	0,53	0,12	1,8	11	14,26	
	плов мясной	150								№ 304
	мясо говядина		60	43	7,99	6,9		91		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,078	19,83		
	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	
	крупа рисовая		40	40	2,8	0,4	28	129		
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	компот из св яблок	150								№ 372
	яблоки		25	22	0,1	0,1	2,16	9,9	36,3	
	сахар		8	8			7,9	30,32		
	хлеб пшеничный	20			1,56	0,18	10	49		№ 1
	хлеб ржаной	40			2,64	0,4	13,6	72,4		№ 1
					25,672	22,216	104,38	715,93	87,235	
упл полд.										
	15:15кефир не жирный	100	100		3	0,05	3,8	30	0,7	№ 401
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	широги с курагой	70								
	мука пшеничная		50	50	5,1	0,55	34,5	163		
	сахар		7	7			6,99	26,53		
	масло сливочное		5	5	0,04	4,13	0,13	33		
	яицо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	соль		1	1						
	дрожжи		1,3	1,3						
	курага		11	11	0,33		6	25	0,21	
	сметана 15%		5	5	0,14	0,75	0,15	8	0,015	
	молоко пастериз.2,5%		40	40	1,13	1	1,89	20	0,65	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	чай с лимоном	150								№ 394
	чай		0,5	0,5						№ 39
	лимон		10	8	0,07	0,01	0,24	2,1	1,25	
	сахар		8	8			7,9	30,32	1,25	
	Груша	110	108	108	0,43	0,32	10,97	45,36	5,4	№ 368
	Итого:				11,38	9,84	74,623	423	9,475	
					52	50	24	1598	63,6	

день	наименование блюд	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		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						
	кофейный напиток с молоком	150								№ 395
	кофейный напиток		2	2			0,064			
	сахар		10	10			9,98	37,9		
	молоко		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
					13,13	16,05	53,668	407,01	3,84	
2 завтрак	яблоки	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	145	№ 368
обед	салат из свежих помидор. и огур	50								№ 15
	помидоры св.		28	26,6	0,3	0,05	1	6	7,36	
	огурцы св.		28	26	0,2	0,034	0,5	2,9	2,41	
	масло растительное		2	2		1,99		17,98		
	лук репчатый		12	10	0,17		0,98	4,13	1,01	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	суп "крестьянский" на мк/б	150								
	капуста белокач. 01.03		70	67	1,2	0,07	3	18	32,1	
	картофель 01.03		95	68,4	1,4	0,4	15,5	76	16,8	
крупа(перл.пшенн.рис)		5	5	0,5	0,06	3	16			
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		
масло растит.		2	2		1,99		17,98			
мясо говядина		30	22,5	4,2	3,6		49,05			
масло слив.		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99			
соль поваренная йодиров.		1	1							
сметана		5	5	0,14	0,75	0,15	8,1	0,015		
	жаркое по -домашнему	150								№ 276
	говядина		60	43	7,99	6,9		93,7		
	картофель 01.02		130	100	2	0,4	16,3	80	22,5	
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	морковь с 01.01		13	10,4	0,169	0,013	0,94	3,54	0,52	
	масло слив.		4	4	0,02	3,3	0,032	29,98		
	компот из с/фр	150								№ 376
	фрукты сушеные		12	12	0,3		5,4	23,9		
	сахар		10	10			9,89	37,9		
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,34	0,7	15	73,5	83,6	№ 1
	хлеб ржаной	40			2,64	0,4	13,6	72,4		№ 1
					24,088	24,31	88,048	675,57	313,9	
упл полд.	15:15 сок яблочный	100	100	100	0,5		9,1	38	2	№ 12
	печенье	15	15		1,13	1,77	11,16	65,4	0,6	
	запеканка из творога	110								
	творог		80	80	13	7	1,6	127	0,5	
	мука		5	5	0,52	0,05	9,41	16,7		
	сахар		8	8			7,98	30,32		
	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	0,75	0,15	8,1	0,015	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
		чай с молоком с конфетами	150							
Молоко ПАСТЕР. 2,5%			90	90	2,54	2,25	4,26	46,8	1,25	
чай заварка			0,6	0,6						№ 39
конфеты			15	15	0,02	0,02	13,8	51		
					20,165	20,03	57,63	467	4,365	
	Итого:				58	61	209	1592	277,5	

день 6	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рецепт.
завтрак	каша вязкая пшеничная с маслом	150								№ 168
	крупа пшеничная		18	18	2,1	0,26	11,2	55		
	молоко		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						
	сахар		10	10			9,89	37,9		
	молоко пастериз.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
					13,58	15,91	53,314	404,56	3,84	
2 завтрак	апельсин	100	100	70	0,9	0,14	5,67	28	42	№ 368
обед	салат из моркови с курагой	50								№ 42
	морковь с 01.03		55	47	0,6	0,056	3,4	15,9	2,8	
	курага		5	5	0,2		2,7	11		
	сахар		3	3			2,99	11,37		
	свекольник на мк/б	150								
	свекла с 01.01		130	96	1,5	0,1	9	40	6,8	
	картофель с 01.03		95	68,4	1,4	0,4	15,5	76	16,8	
	морковь с 01.03		13	10,4	0,169	0,013	0,94	3,54	0,52	
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	мясо говядины		30	22,5	4,2	3,6		49,05		
	масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99		
	сметана		8	8	0,23	1,2	0,24	12,8	0,03	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	гуляш	70								
	мясо говядина		60	43	7,99	6,9		93,7		
	масса отв мяса			43						
	морковь с 01.01		26	21	0,34	0,021	1,49	5,07	1,04	
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83		
	мука пшеничн I сорт		3	3	0,32	0,04	2,03	9,93		
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	томатн пюре		6	6	0,29		1,14	5		
	Томаты порционные	50	50	48	0,53	0,12	1,8	11,04	14,26	
	макаронь отварные.с вар.яйцо	110								№ 317
	макар изделия		40	40	4,1	0,44	28	135		
	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		
	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 ржаной	40			2,64	0,4	13,6	72,4		№ 1
					27,853	26,447	97,782	737,66	80,57	
15.00	сок абрикосовый	100	100	100	0,58		4,8	56	4	№ 12
упл полд.	котлета картофельная	95								
	картофель		160	107	2	0,4	16,3	80	38,9	
	молоко		30	30	0,86	0,75	1,4	15	0,65	
	масло растит		3	3		1,99		17,98		
	сметана 15%		2	2	0,06	0,3	0,061	3,21	0,01	
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,032	29		
	салат из св.капусты	45	74	47	0,8	0,06	2,2	13		№ 20
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,34	0,7	15	73,5	83,6	№ 1
	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			7,9	30,32	1,25	
	печенье	15	15		1,13	1,77	11,16	65,4	0,6	
					9,45	11,52	63,113	430,21	130,26	
	Итого:				52	54	220	1599	160	

день 7	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рецпт.
завтрак	каша гречневая с маслом	150								№ 168
	крупа гречневая		17	16,9	2	0,6	10	55		
	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	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр	5	5	5	1,3	1,34		17,6	0,16	№ 7
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 к/б	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			
яицо		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 лущен.		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	20	1,6	0,2	10	49	83,6	№ 1
	хлеб ржаной	40			2,64	0,4	13,6	72,4		№ 1
упл полдник	15:15 кефир	100	100	100	3	0,05	3,8	30,1	0,7	№ 401
	сахар		2	2			1,99	7,58		
	пироги 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		
	яицо		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

день	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рецепт
завтрак	каша вязк.пшенич.с маслом	150								№ 168
	крупа пшеничная		17	17	1,9	0,2	10	53		
	молоко		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.		1,5	1,5						
чай с молоком	чай с молоком	150								№ 394
	чай заварка		0,6	0,6						№ 39
	молоко		90	90	2,54	2,25	4,26	46,8	1,25	
	сахар		10	10			9,98	37,9		
Бутерброд с маслом и сыром	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
2 завтрак	груша		100	100	12,02	14,6	49,864	376,56	3,25	
					0,4	0,3	9,5	42		№ 368
обед	салат из св помидоров	50								№ 15
	помидоры свежие		48	45	0,5	0,1	1,5	9,1	12,1	
	лук репчатый		13	9,6	0,16	0,009	0,78	3	0,48	
	масло растит		2	2		1,99		17,98		
	соль поваренная йодиров.		1	1						
	суп дом. лапша на мк/б	150								
	мясо говядины		30	22,5	4,2	3,6		49,05		
	яицо		0,2	0,2	1,14	1,04	0,063	14,13		
	мука		20	20	1,6	0,2	13,8	60		
	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		13	10,4	0,169	0,013	0,94	3,54	0,52		
масло слив		2	2	0,01	1,65	0,016	14,99			
соль поваренная йодиров.		1	1							
овощное рагу с мясом	овощное рагу с мясом	150								№ 137
	капуста белокоч		100	70	1,4	0,1	4,2	22	28,8	
	морковь с 01.01		50	30	0,5	0,02	2,4	11,5	1,6	
	картофель с 01.01		90	65	2,1	0,1	10,3	51		
	зелён.горошек		32	32	1,6	0,04	4,2	20,7		
	лук репчатый		12	10	0,17		0,9	4	1,01	
	масло растит		3	3		2,997		26,97		
	мясо говядины		60	43	7,99	6,9		93,7		
	масло сливочное		3	3	0,024	2,18	0,78	19,83		
	сметана 15 %		5	5	0,14	0,75	0,15	8,1	0,015	
	соль поваренная йодиров.		1,5	1,5						
	компот из кураги	150								№ 376
	курага		12	12	0,6	0,013	6,4	27	1,29	
сахар		10	10			9,98	37,9			
хлеб ржаной	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
упл полд	15:15 сок яблочный	100	100	100	30	23,202	101,409	720,39	147,225	
	печенье	15	15		0,5	1,13	9,1	38	2	№ 12
пудинг из творога с ябл. смет	пудинг из творога с ябл. смет	110								
	творог		80	80	13	7	1,6	127	0,5	
	яблоки свежие		50	42,3	0,1	0,1	4,8	19,3	87,1	
	сахар		4	4			3,96	15,16		
	яицо		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	0,75	0,15	8,1	0,015	
	чай с молоком	150								№ 394
	чай заварка		0,5	0,5						№ 39
сахар		10	10			9,98	37,9			
молоко		90	90	2,54	2,25	4,26	46,8	1,25		
Итого:					19,655	19,595	48,585	450,94	91,465	
					61	58	209	1588	174	

день 9	наименование блюд	кол-во	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рецеп
завтрак	каша вязкая ячневая с мас	150								№ 168
	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								№ 395
	кофейный напиток		2	2			0,064			
	сахар		10	10			9,98	37,9		
	молоко пастериз.2,5%		140	140	3,9	3,5	6,6	72,8	1,84	
	Бутерброд с маслом и сыро	30								
	хлеб пшеничный		30	30	2,34	0,7	15	73,5		№ 1
	масло сливочное	5	5	5	0,025	4,13	0,04	37,4		№ 6
	сыр	5	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 рыbn 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 пшениная		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		
	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		
	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	111,4	
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		
	пирог 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						
	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 блюд	кол-во	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	С	№ рецеп
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 яблоками	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		
	яицо		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								№ 321
	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		
	яицо		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	