Утверждено приказом МБДОУ Волоконовского детского сада №4 «Теремок» Волоконовского района Белгородской области от 02.09.2024г. № 52
Заведующий _____ Э.С. Коденко

Примерное перспективное меню на осенне-зимний период 2024-2025 гг.

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Волоконовского детского сада №4 «Теремок» Волоконовского района Белгородской области

п. Волоконовка
2024г.

				1 день				**Осенне - зимнее**								
номер	**Наименование блюда**		**Выход блюда**		**Брутто**		**Нетто**		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**		**Калорийность**	
рецепт	**ЗАВТРАК**		**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**
191	**Каша вязкая из смеси круп**		155	205												
3 вариа	**с изюмом**	**(3 вариант)**														
	гречка				21	28	21	28	2.52	3.36	0.55	0.72	14.28	19.04	69.09	92.12
	пшено				11	15	11	15	1.32	1.8	0.31	0.43	6.93	9.45	36.74	50.1
	молоко				110	140	110	140	2.2	2.8	3.3	4.2	5.17	6.58	59.4	75.6
	масло сл				5	5	5	5	0.003	0.003	4.12	4.12	0.045	0.045	37.4	37.4
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	изюм				4	5	4	5	0.064	0.08	0	0	2.56	3.22	10.92	13.68
	яйцо				10	10	8.5	8.5	1.27	1.27	1.15	1.15	0.07	0.07	15.57	15.7
414	**Кофейный н-к с молоком**		150	180												
	кофейный н-к				1.6	2	1.6	2								
	молоко				140	150	140	150	2.8	3	4.2	4.5	9.45	7.05	50.1	81
	сахар				7	10	7	10	0	0	0	0	6.86	9.98	26.18	37.4
	вода				10	30	10	30								

	Печенье		10	30	10	30	10	30	0.074	0.22	1	3	7.62	22.86	40.6	121.8
	Итого в завтрак								**10.25**	**12.53**	**14.63**	**18.12**	**57.985**	**83.295**	**364.7**	**543.5**
	2-й завтрак															
418	**Сок**		150	150	150	150	150	150	**0**	**0**	**0**	**0**	**16.5**	**16.5**	**66**	**66**
	ОБЕД															
59	**Бульон мясной детский**		160	200												
	вода				225	280	225	280								
	мясо говядина				16	21	11	14.7	2.24	2.94	0.78	1.02	0	0	16	21
	лук репчатый				2	3	1.8	2.7	0.03	0.045	0	0	0.17	0.25	0.76	1.14
	морковь				2	3	1.6	2.4	0.02	0.03	0	0	0.11	0.16	0.52	0.78
	соль				1.6	2	1.6	2								
73	**Щи из свежей капу**	**капусты с картофелем**	200	250												
	сметана				4	5	4	5	0.6	0.75	6	7.5	0.88	1.1	61.2	76.5
	масло сливоч				2	3	2	3	0.012	0.018	1.65	2.47	0.018	0.027	14.96	22.44
	масло расти				4	5	4	5	0.42	0.53	0.79	0.99	2.95	3.69	13.44	16.8
	картофель				*	*	55	60	0.77	0.84	0	0	7.59	8.28	31.95	34.86
	капуста				50	62	40	50	0.7	0.86	0	0	2.15	26.66	11.2	14.88
	морковь				20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.2	1.2	5.28	5.28
	лук				10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	3.87	7.74
	томат пюре				5	5	5	5	0.18	0.18	0	0	0.59	0.59	3.15	3.15
299	**Биточки мясные**		60	80												
	мясо говядина				92	128	63	91	12.69	18.33	4.41	6.37	0	0	90.72	131.04
	хлеб пшенич				10	20	10	20	0.83	1.66	0.2	0.4	4.81	9.62	22.7	45.4
	молоко				10	10	10	10	0.2	0.2	0.3	0.3	0.47	0.47	5.4	5.4
	сухари				6	8	6	8	0.49	0.66	0.12	0.16	2.886	3.84	13.62	18.16
	масло слив				2	5	2	5	0.012	0.003	1.65	4.12	0.018	0.045	14.96	37.4
	масло растит				3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	26.97	26.97
	лук				10	15	9	13	0.15	0.22	0	0	1.12	1.29	5.8	11.61
	яйцо				5	5	4.25	4.25	0.635	0.635	0.57	0.035	0.035	0.035	7.85	7.85
372	**Соус сметанный**		15	30												

	(соус белый основной №365)															
	мука			1	2	1	2	0.017	0.234	0.18	0.036	0.7	1.416	3.28	6.56
	вода или отвар			11	22	11	22								
	лук			0.5	1	0.45	9	0.007	0.015	0	0	0.043	0.086	0.19	0.38
	Соус сметанный														
	сметана			6	7	6	7	0.9	1.05	9	10.5	0.18	0.21	12.24	14.28
	соль			0.12	0.2	0.12	0.2								
218	**макароны отварные**	95	130												
	макароны отварны			30	45	30	45	3.12	4.68	0.27	0.4	22.56	33.86	99.6	149.4
	масло слив			3	5	3	5	0.018	0.03	2.46	4.12	0.027	0.045	22.44	37.4
	Хлеб пшеничный	55	70	55	70	55	70	4.98	8.19	1.2	1.26	25.86	49.56	136.2	225.6
	Огурец соленый	34	51	40	60	34	51	0.24	0.36	0	0	0.44	0.66	2.8	4.2
394	**Компот**	180	200												
	сухофрукты			12	15	12	15	0.19	0.24	0	0	7.74	9.67	32.83	41.04
	сахар			10	12	10	12	0	0	0	0	9.98	11.88	37.4	44.88
	кислота лимонная			0.18	0.2	0.18	0.2								
	вода			180	200	180	200								
	Итого в обед							**26.91**	**39.44**	**25.8**	**34.16**	**92.227**	**164.85**	**618.85**	**912.72**
	ПОЛДНИК														
245	**Сырники**	70	100												
	Творог			70	100	70	100	8.4	12	6.3	9	2.31	3.3	98.7	141
	мука			9	15	9	15	1.053	1.75	0.16	0.27	6.37	10.62	29.52	49.2
	яйцо			10	15	8.5	1275	1.27	1.9	1.15	1.49	0.07	1.18	15.7	23.55
	масло растител			3	5	3	5	0	0	3	5	0	0	26.97	44.95
	ванилин			0.025	0.030	0.03	0.03								
369	**Соус молочный сладкий**	15	30												
	молоко			7	15	7	15	0.14	0.3	0.21	0.45	0.32	0.7	3.78	8.1
	масло слив			1	1	1	1	0.006	0.006	0.82	0.82	0.009	0.009	7.48	7.48
	мука			1	1	1	1	0.11	0.11	0.018	0.018	0.7	0.7	3.28	3.28
	вода			7	15	7	15								
	сахар			3	3	3	3	0	0	0	0	2.97	2.97	11.22	11.22

	ваниль				0.015	0.02	0.02	0.02								
420	**Кефир**		150	180	155	185	150	180	3	3.6	4.5	5.4	7.05	8.46	81	97.2
	Итого в полдник								**13.98**	**19.67**	**16.16**	**22.45**	**19.799**	**27.939**	**277.65**	**385.98**
	Итого в день								**51.14**	**71.63**	**56.59**	**74.73**	**170.011**	**292.59**	**1327.2**	**1908.2**
	НОРМА								**36.75**	**47.25**	**41**	**52**	**178**	**228.35**	**1225**	**1575.5**
							2 день									
номер	**Наименование блюда**		**Выход блюда**		**Брутто**		**Нетто**		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**		**Калорийность**	
рецепт	**ЗАВТРАК**		**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**
101	**Суп молочный с манной крупой**		180	200												
	молоко				160	180	160	180	3.2	3.6	4.8	5.4	7.52	8.46	86.4	97.2
	вода				20	20	20	20								
	крупа манная				8	12	8	12	0.8	1.2	0.07	0.1	6	9	26.56	39.2
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	масло сливочное				2	2	2	2	0.012	0.018	1.65	1.65	0.018	0.018	14.96	14.96
3	**Бутерброд с маслом и сыром**		42	57												
	хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	70.8	94.4
	масло сливочное				5	5	5	5	0.03	0.03	4.12	4.12	0.045	0.045	37.4	37.4
	сыр				7	13	6.4	12	4.76	8.84	1.89	3.51			25.27	46.93
412	**Чай с лимоном**		150/7/3,5	180/10/7												
410	чай -заварка				20	30	20	30								
	сахар				7	12	7	12	0	0	0	0	7	11.97	26.18	44.88
	лимон свежий				4	8	3.5	7	0.015	0.02	0	0	0.24	0.32	0.9	1.2
	вода				130	150	130	150								
	Итого в завтрак								**11.19**	**16.87**	**12.83**	**15.18**	**40.313**	**54.133**	**307.17**	**394.87**
	2-й завтрак															

386	**Плоды свежие**		*	*	155	160	*	*	**0.45**	**0.48**	**0**	**0**	**15.3**	**16.32**	**62.1**	**66.24**
	ОБЕД															
60	**Бульон из птицы детский**		160	200												
	вода				225	280	225	280								
	куры				16	21	7.52	9.87	1.42	1.86	0.48	0.63	0	0	10.72	14.07
	лук репчатый				2	3	1.8	2.7	0.03	0.045	0	0	0.17	0.25	0.76	1.14
	морковь				2	3	1.6	2.4	0.02	0.03	0	0	0.11	0.16	0.52	0.78
	соль				1.6	2	1.6	2								
86	**Суп картофельный с пшеном**		200	250												
	картофель				*	*	68.4	76.6	0.95	1.07	0	0	9.43	10.57	39.74	44.5
	пшено				4	5	4	5	0.48	0.6	0.12	0.14	2.52	3.16	13.36	16.7
	морковь				20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.2	1.2	5.28	5.28
	лук				10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	3.87	7.74
	масло растит				3	3	3	3	0	0	2.99	2.99	0	0	26.97	26.97
	масло слив				2	3	2	3	0.012	0.018	1.65	2.47	0.018	0.027	14.96	22.44
315	**Голубцы ленивые**		135	190												
	мясо куры				84	100	56	70	11.28	14.1	3.92	4.9	0	0	80.64	100.8
	крупа рисов				8	14	8	14	0.56	0.98	0.048	0.084	6.16	10.78	25.84	45.22
	морковь				20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.2	1.2	5.28	5.28
	лук				10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	3.87	7.74
	капуста				150	160	120	128	2.1	2.24	0	0	6.45	6.88	33.6	35.84
	масло слив				3	4	3	4	0.018	0.024	2.47	3.3	0.027	0.036	22.44	29.92
	яйцо				10	10	8.5	8.5	1.27	1.27	1.15	1.15	0.07	0.07	15.57	15.7
	сухари				2	3	2	3	0.016	0.024	0.04	0.06	0.962	1.44	4.54	6.81
	масло растит				2	2	2	2	0	0	2	2	0	0	17.98	17.98
373	**Соус сметанный с т**	**с томатом**	15	30												
	(соус белый основной №365)															
	мука				1	2	1	2	0.017	0.234	0.18	0.036	0.7	1.416	3.28	6.56
	вода или отвар				11	22	11	22								

	лук				0.5	1	0.45	9	0.007	0.015	0	0	0.043	0.086	0.19	0.38
	Соус сметанный	**№372**														
	сметана				9	10	9	10	0.9	1.05	9	10.5	0.18	0.21	12.24	14.28
	соль				0.12	0.24	0.12	0.24								
	соус сметанный с томатом №373															
	томатное пюре				5	5	5	5	0.18	0.18	0	0	0.59	0.59	3.15	3.15
	Хлеб пшеничный		55	70	55	70	55	70	4.98	8.19	1.2	1.26	25.86	49.56	136.2	225.6
394	**Компот**		180	200												
	сухофрукты				12	15	12	15	0.19	0.24			7.74	9.67	32.83	41.04
	сахар				10	12	10	12	0	0	0	0	9.98	11.88	37.4	44.88
	кислота лимонная				0.18	0.2	0.18	0.2								
	вода				180	200	180	200								
	Итого в обед								**25.13**	**33.17**	**25.25**	**29.52**	**75.13**	**112.63**	**551.23**	**740.8**
	ПОЛДНИК															
263	**Рыба запеченная в омлете**		60	80												
	рыба				80	90	40	46	9.28	10.44	0.24	0.27	0	0	40	45
	мука				2	2	2	2	0.234	0.34	0.036	0.036	1.41	1.41	6.5	6.5
	яйцо				30	30	25.5	25.5	3.81	3.81	3.45	3.45	0.21	0.21	47.1	47.1
	молоко				6	8	6	8	0.12	0.16	0.18	0.24	0.28	0.37	3.24	4.32
	масло сливоч				2	3	2	3	0.012	0.018	1.65	2.47	0.018	0.027	14.96	22.44
	масло растит				3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	26.97	26.97
37	**Салат из свеклы и солен огурца**		40	60												
	свекла				30	50	24	40	0.42	0.7	0	0	0.54	0.9	11.52	19.2
	огурец соленый				10	15	8.5	12.8	0.06	0.09	0	0	0.11	0.16	0.7	1.05
	лук				10	10	9	9	0.15	0.15	0	0	0.86	0.86	3.87	3.87
	зеленый горошек				20	20	13	13	4	0.4	0	0	0.92	0.92	5.32	5.32
	масло растит				2	3	2	3	0	0	2	3	0	0	17.98	26.97
	Хлеб ржаной		30	45	30	45	30	45	1.41	2.11	0.51	0.76	14.94	22.4	64.2	96.3
416	**Какао с молоком**		150	180												
	какао				1	1.25	1	1.25	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко				140	150	140	150	2.8	3	4.2	4.5	5.58	7.05	75.6	81

	сахар				8	10	8	10					7.98	9.98	29.92	37.4
	вода				10	30	10	30								
	итого в полдник								**22.3**	**21.22**	**15.27**	**17.73**	**32.848**	**44.287**	**347.88**	**423.44**
	Итого в день								**59.06**	**71.74**	**53.34**	**62.43**	**163.591**	**227.37**	**1268.38**	**1625.4**
	НОРМА								**36.75**	**47.25**	**41**	**52**	**178**	**228.35**	**1225**	**1575.5**
						3 день										
номер	**Наименование блюда**		**Выход блюда**		**Брутто**		**Нетто**		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**		**Калорийность**	
рецепт	**ЗАВТРАК**		**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**
101	**Суп молочный с рисов крупой**		180	200												
	молоко				160	180	160	180	3.2	3.6	4.8	5.4	7.52	8.46	86.4	97.2
	вода				20	20	20	20								
	крупа рисовая				8	12	8	12	0.56	0.84	0.048	0.072	6.16	9.24	25.84	38.76
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	масло сливочное				2	2	2	2	0.012	0.018	1.65	1.65	0.018	0.018	14.96	14.96
3	**Бутерброд с маслом исыром**		42	57												
	хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	70.8	94.4
	масло сливочное				5	5	5	5	0.03	0.03	4.12	4.12	0.045	0.045	37.4	37.4
	сыр				7	13	6.4	12	4.76	8.84	1.89	3.51			25.27	46.93

412	**Чай с лимоном**		150/7/3,5	180/10/7												
410	чай -заварка				20	30	20	30								
	сахар				7	12	7	12	0	0	0	0	7	11.97	26.18	44.88
	лимон свежий				4	8	3.5	7	0.015	0.02	0	0	0.24	0.32	0.9	1.2
	вода				130	150	130	150								
	Итого в завтрак								**10.95**	**16.51**	**12.81**	**15.15**	**40.473**	**54.373**	**306.45**	**394.43**
	2-й завтрак															
386	**Плоды свежие**		*	*	155	160	*	*	**0.45**	**0.48**	**0**	**0**	**15.3**	**16.32**	**62.1**	**66.24**
	ОБЕД															
58	**Бульон мясной**	**концентрированный**	160	200	160	200	160	200	0.7	0.91	0	0	6.09	8.97	29.05	37.76
	*** мясо кур 2-го блюда				***	***	***	***								
	вода				200	250	200	250								
	лук репчатый				4	5	3.6	4.5	0.06	0.075	0	0	0.34	0.43	1.52	1.9
	морковь				4	5	3.2	4	0.04	0.05	0	0	0.22	0.28	1.04	1.3
	соль				1	1.25										
63	**Борщ с капустой и картофелем**		200	250												
	сметана				4	5	4	5	0.6	0.75	6	7.5	0.88	1.1	61.2	76.5
	картофель				*	*	50	65	0.7	0.91	0	0	6.09	8.97	29.05	37.76
	свекла				40	50	33.6	42	0.56	0.7	0	0	0.72	0.9	15.36	19.2
	капуста				30	40	21	28	0.21	0.28	0	0	0.96	1.28	4.8	6.4
	морковь				20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.2	1.2	5.28	5.28
	лук				10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	3.87	7.74
	томат пюре				5	5	5	5	0.18	0.18	0	0	0.59	0.59	3.15	3.15
	масло слив				2	3	2	3	0.012	0.018	1.65	2.47	0.018	0.027	14.96	22.44
	масло растит				4	5	4	5	0.42	0.53	0.79	0.99	2.95	3.69	13.44	16.8
																14.28
318	**Птица тушеная со смет-томатным**															
	соусом		37	47												
	куры				84	98	37.6	47	7.12	8.9	2.64	3.3	0	0	53.6	67

373	**Соус сметанный с т**	**с томатом**	15	30												
	(соус белый основной №365)															
	мука				1	2	1	2	0.017	0.234	0.18	0.036	0.7	1.416	3.28	6.56
	вода или отвар				11	22	11	22								
	лук				0.5	1	0.45	9	0.007	0.015	0	0	0.043	0.086	0.19	0.38
	Соус сметанный	**№372**														
	сметана				9	10	9	10	0.9	1.05	9	10.5	0.18	0.21	12.24	14.28
	соль				0.12	0.24	0.12	0.24								
	соус сметанный с томатом №373															
	томатное пюре				5	5	5	5	0.18	0.18	0	0	0.59	0.59	3.15	3.15
330	**Каша гречневая рассыпчатая**		110	160												
	гречка				37	58	38.2	57.8	5.04	7.56	1.04	1.56	27.2	40.8	131.6	19.4
	масло сливоч				5	5	5	5	0.03	0.03	4.12	4.12	0.045	0.045	37.4	37.4
20	**Салат из соленых огурцов**		40	60												
	с луком															
	огурец				44	66	34	56.1	0.3	0.42	0	0	0.55	0.77	3.5	4.9
	лук				10	10	9	9	0.15	0.15	0	0	0.86	0.86	3.87	3.87
	масло растит				2	3	2	3	0	0	2	3	0	0	17.98	26.97
	Хлеб ржаной		50	60	50	60	50	60	2.35	2.82	0.85	1.02	24.9	29.88	107	128.4
400	**Кисель**		150	180												
	крахмал				5	7.5	5	7.5	0	0	0	0	2.9	4.35	11.95	17.92
	сахар				13	15	13	15	0	0	0	0	12.97	14.97	48.62	56.1
	сок				67.5	67.5	67.5	67.5	0	0	0	0	7.8	7.8	31.2	31.2
	вода				80	115	80	115								
	Итого в обед								**19.13**	**25.23**	**28.270**	**45.01**	**93.006**	**121.25**	**616.69**	**627.08**
	ПОЛДНИК															
450	**Булочка ванильная**		50	50												
	мука				42	42	42	42	4.91	4.91	0.75	0.75	29.73	29.73	137.7	137.7
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	масло сливоч				4	4	4	4	0.024	0.024	3.3	3.3	0.036	0.036	29.92	29.92
	яйцо				8	10	6.8	8.5	1	1.27	0.92	1.15	0.05	0.07	12.56	15.7

	соль				0.4	0.4	0.4	0.4								
	дрожжи				0.1	0.13	0.1	0.13	0.12	0.14	0.004	0.004	0.083	0.09	0.85	1.02
	ваниль				0.025	0.03	0.03	0.03								
	вода	молоко			15	15	15	15	0.3	0.3	4.55	0.45	0.705	0.705	8.1	8.1
	масло слив для разделки				2	2	2	2	0.012	0.012	1.65	1.65	0.018	0.018	14.96	14.96
	масло растит для смазки противня				3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	22.44	22.44
419	**Молоко**		150	180	158	189	150	180	3	3.6	4.5	5.4	7.05	8.46	81	97.2
	итого в полдник								**9.366**	**10.26**	**18.67**	**15.7**	**42.672**	**44.109**	**326.23**	**345.74**
	итого в день								**39.89**	**52.47**	**59.752**	**75.87**	**191.451**	**236.06**	**1311.47**	**1433.5**
	НОРМА								**36.75**	**47.25**	**41**	**52**	**178**	**228.35**	**1225**	**1575.5**
						4 день										
номер	**Наименование блюда**		**Выход блюда**		**Брутто**		**Нетто**		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**		**Калорийность**	
рецепт	**ЗАВТРАК**		**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**	**от 1-3**	**от 3-7**
251	**Запеканка из творога с повидлом**		80/5	120/20												
	творог				70	100	70	100	8.4	12	6.3	9	2.31	3.3	98.7	141
	крупа манная				3	6	3	6	0.33	0.66	0.021	0.042	2.31	4.63	9.78	19.56
	сахар				9	11	9	11	0	0	0	0	8.1	9.9	33.66	41.14
	яйцо				10	15	8.5	12.7	1.27	1.9	1.15	1.72	0.07	0.105	15.7	23.55
	масло слив				2	3	2	3	0.012	0.018	1.65	2.47	0.018	0.027	1.48	2.25
	сметана				5	5	5	5	0.3	0.75	3	7.5	0.44	1.1	30.6	76.5
	сухари				2	4	2	4	0.16	0.33	0.04	0.08	0.962	1.924	4.54	9.08
	ванилин				0.025	0.03	0.03	0.03								
	Повидло		5	20	5	20	5	20	0.02	0.08	0	0	3.43	13.72	13	52
420	**Кефир**		150	180	155	185	150	180	3	3.6	4.5	5.4	7.05	8.46	81	97.2
	Итого в завтрак								**13.49**	**19.34**	**16.66**	**26.21**	**24.69**	**43.166**	**288.46**	**462.28**
	2- завтрак															
386	**Плоды свежие**		*	*	155	160	*	*	**0.45**	**0.48**	**0**	**0**	**15.3**	**16.32**	**62.1**	**66.24**

	ОБЕД															
60	**Бульон из птицы детский**		160	200												
	куры				16	21	7.52	9.87	1.42	1.86	0.48	0.63	0	0	10.72	14.07
	вода				225	280	225	280								
	лук репчатый				2	3	1.8	2.7	0.03	0.045	0	0	0.17	0.25	0.76	1.14
	морковь				2	3	1.6	2.4	0.02	0.03	0	0	0.11	0.16	0.52	0.78
	соль				1.6	2	1.6	2								
91	**Суп картоф с клецк**		200	250												
	картофель				*	*	68.4	76.6	0.95	1.07	0	0	9.43	10.57	39.74	44.5
	морковь				20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.2	1.2	5.28	5.28
	лук				10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	5.28	7.74
	масло слив				2	3	2	3	0.012	0.018	1.65	2.47	0.018	0.027	3.87	22.44
	масло растит				3	3	3	3	0	0	2.99	2.99	0	0	14.96	26.97
128	**Клецки**		25	25												
	мука				17	17	17	17	1.7	1.7	0.2	0.2	11.9	11.9	55.93	55.93
	масло слив				1	2	1	2	0.006	0.12	0.82	1.64	0.009	1.67	7.48	14.96
	яйцо				5	5	4.25	4.25	0.63	0.63	0.57	0.57	0.035	0.035	7.85	7.85
	вода или молоко				7	10	7	10	0.14	0.2	0.21	0.3	0.33	0.47	7.85	5.4
	соль				0.45	0.45	0.45	0.45								
271	**Рыбные котлеты или биточки**		60	80												
	рыба				90	100	63	70	10.44	11.6	0.27	0.3	0	0	45	50
	хлеб пшеничный				11	14	11	14	0.913	1.16	0.22	0.28	5.29	6.73	24.97	31.78
	молоко или вода				10	13	10	13	0.2	0.26	0.3	0.39	0.47	0.61	5.4	7.02
	масло слив				3	4	3	4	0.018	0.024	2.47	3.3	0.027	0.036	22.44	29.92
	масло растит				3	4	3	4	0	0	3	4	0	0	26.97	35.96
	яйцо				5	5	7.85	7.85	0.035	0.035	0.57	0.57	0.63	0.63	4.25	4.25
	лук				10	15	9	13	0.15	0.22	0	0	1.12	1.29	5.8	11.61
366	**Соус томатный**		15	30												
	бульон или вода				15	30	15	30								
	масло сливоч				0.6	1.2	0.6	1.2	0.003	0.007	0.5	1	0.005	0.001	4.48	8.97

	мука пшенич				1	2	1	2	0.11	0.23	0.018	0.036	0.7	1.4	3.28	6.56
	морковь				5	5	4	4	0.05	0.05	0	0	2.8	2.8	1.3	1.3
	лук				2	2	1.4	1.4	0.03	0.03	0	0	0.17	0.17	0.76	0.76
	томат пюре				2	3	2	3	0.072	0.1	0	0	0.22	0.33	1.26	1.89
	масло сливоч для															
	заправки готового соуса				0.2	0.4	0.2	0.4	0.001	0.002	0.16	0.33	0.001	0.003	1.5	3
	сахар				1	1	1	1	0	0	0	0	0.9	0.9	3.74	3.74
	соль				0.15	0.15	0.15	0.15								
339	**Картофельное пюре**		120	150												
	картофель				*	*	137	144	1.4	1.82	0	0	13.8	17.94	58.1	75.53
	молоко				10	10	10	10	0.2	0.3	0.47	0.54	0.2	0.3	58.1	5.4
	масло сливочное				4	5	4	5	0.024	0.03	3.3	4.12	0.036	0.045	0.47	37.4
	Хлеб ржаной		50	60	50	60	50	60	2.35	2.82	0.85	1.02	24.9	29.88	107	128.4
10	**Салат из горошка консерв**		40	60												
	Горошек консервиров				*	*	37	57	0.8	1.2	0	0	1.84	2.76	10.64	15.96
	масло растит				1	2	1	2	0	0	0.1	0.2	0	0	0.89	1.78
	лук зеленый или репчатый				5	5	4	4	0.045	0.045	0	0	0.15	0.15	0.8	0.8
394	**Компот**		180	200												
	сухофрукты				12	15	12	15	0.19	0.24			7.74	9.67	32.83	41.04
	сахар				10	12	10	12	0	0	0	0	9.98	11.88	37.4	44.88
	кислота лимонная				0.18	0.2	0.18	0.2								
	вода				180	200	180	200								
	Итого в обед								**22.29**	**26.35**	**19.15**	**24.89**	**95.041**	**115.53**	**617.62**	**755.01**
	ПОЛДНИК															
101	**Суп молочный геркулес**		180	200												
	молоко				160	180	160	180	3.2	3.6	4.8	5.4	7.52	8.46	86.4	97.2
	вода				20	20	20	20								
	геркулес				8	12	8	12	0.88	1.32	0.46	0.7	7.8	7.8	27.6	41.4
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	масло сливочное				2	2	2	2	0.012	0.018	1.65	1.65	0.018	0.018	14.96	14.96
3	**Бутерброд с маслом**		37	47												
	хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	70.8	94.4

	масло сливочное				7	7	7	7	0.035	0.035	5.77	5.77	0.063	0.063	52.36	52.36
411	**Чай с сахаром**		150/7	180/12												
	чай -заварка	(мл)			20	30	20	30								
	сахар				7	12	7	12	0	0	0	0	7	11.97	26.18	44.88
	вода				130	150	130	150								
	итого в полдник								**6.497**	**8.133**	**12.98**	**13.92**	**41.891**	**52.631**	**297**	**363.9**

	Итого в день								**42.73**	**54.3**	**48.79**	**65.02**	**176.922**	**227.64**	**1265.18**	**1647.4**
	НОРМА								**36.75**	**47.25**	**41**	**52**	**178**	**228.35**	**1225**	**1575.5**
								5 день								
номер	Наименование блюда		Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
рец	**ЗАВТРАК**		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
101	**Суп молочный с пшенной кр**		180	200												
	молоко				160	180	160	180	3.2	3.6	4.8	5.4	7.52	8.46	86.4	97.2
	вода				20	20	20	20								
	кр пшенная				8	12	8	12	0.96	1.44	0.23	0.34	5.04	7.56	26.72	40.08
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	масло сливочное				2	2	2	2	0.012	0.018	1.65	1.65	0.018	0.018	14.96	14.96
1	**Бутерброд с маслом**		37	47												
	хлеб пшеничный				30	40	30	40								
	масло сливочное				7	7	7	7	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	70.8	94.4
412	**Чай с лимоном**		150/7/3,5	180/10/7												
410	чай -заварка	(мл)			20	30	20	30								
	сахар				7	12	7	12	0	0	0	0	7	11.97	26.18	44.88
	лимон свежий				4	8	3.5	7	0.015	0.02	0	0	0.24	0.32	0.9	1.2
	вода				130	150	130	150								
	Итого в завтрак								**6.557**	**8.238**	**6.98**	**7.79**	**39.308**	**52.648**	**244.66**	**311.42**
	2-й завтрак															
418	**Сок**		150	150	150	150	150	150	**0**	**0**	**0**	**0**	**16.5**	**16.5**	**66**	**66**
	ОБЕД															
58	**Бульон мясной**	**концентрированный**	160	200	160	200	160	200	0.7	0.91	0	0	6.09	8.97	29.05	37.76
	*** мясо говядина 2-го блюда				***	***	***	***								
	вода				200	250	200	250								

	лук репчатый				4	5	3.6	4.5	0.06	0.075	0	0	0.34	0.43	1.52	1.9
	морковь				4	5	3.2	4	0.04	0.05	0	0	0.22	0.28	1.04	1.3
	соль				1	1.25	1	1.25								
82	**Рассольник ленинг**	**со сметаной**	200	250												
	сметана				4	5	4	5	0.6	0.75	6	7.5	0.88	1.1	61.2	76.5
	морковь				20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.12	1.12	5.28	5.28
	лук				10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	3.87	7.74
	масло сливоч				2	3	2	3	0.012	0.018	1.65	2.47	0.018	0.027	14.96	22.44
	масло раст				3	3	3	3	0	0	2.99	2.99	0	0	26.97	26.97
	перлов крупа				5	10	5	10	0.46	0.93	0.05	0.11	3.68	7.37	16.2	32.4
	картоф				*	*	68.4	76.6	0.95	1.07	0	0	9.43	10.57	39.74	44.5
	огурец сол				30	30	25.5	25.5	0.18	0.18	0	0	0.33	0.33	2.1	2.1
321	**Плов из мяса говядины**		130	165												
	говядина				92	100	42.3	47	8.01	8.9	2.97	3.3	0	0	60.3	67
	масло слив				2.2	3.4	2.2	3.4	0.013	0.02	1.815	2.8	0.19	0.3	16.45	25.43
	морковь				20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.12	1.12	5.28	5.28
	лук репч				10	10	9	9	0.15	0.15	0	0	0.86	0.86	3.87	3.87
	томат пюре					10		10	0.36	0.36	0	0	1.18	1.18	6.3	6.3
	крупа рисовая				35	46	35	46	2.45	3.22	0.21	0.27	26.95	35.45	113.05	148.58
	масло растит				2	2	2	2	0	0	2	2	0	0	17.8	17.8
12	**Салат из кукурузы**	**консервированной**	40	60												
	кукуруза				*	*	37	55	0.74	1.1	0	0	1.7	2.53	9.62	14.3
	сахар				1	1	1	1	0	0	0	0	0.9	0.9	3.74	3.74
	масло растит				1	2	1	2	0	0	0.1	0.2	0	0	0.89	1.78
400	**Кисель**		150	180												
	крахмал				5	7.5	5	7.5	0	0	0	0	2.9	4.35	11.95	17.92
	сахар				13	15	13	15	0	0	0	0	12.97	14.97	48.62	56.1
	сок				67.5	67.5	67.5	67.5	0	0	0	0	7.8	7.8	31.2	31.2
	вода				80	115	80	115								
	Хлеб ржаной		50	60	50	60	50	60	2.35	2.82	0.85	1.02	24.9	29.88	107	128.4
	Итого в обед								**16.83**	**20.22**	**18.64**	**22.66**	**97.788**	**121.58**	**606.39**	**745.63**

	ПОЛДНИК															
430	**Блинчики с повидлом**		50/10	100/30												
	мука				26	47	26	47	2.6	5.17	0.46	0.84	18.2	32.9	52.48	154.16
	вода	молоко			65	100	65	100	0.06	0.095	1.3	1.9	1.8	2.85	27	42.75
	яйцо				5	10	4.25	8.5	0.635	1.27	0.57	1.15	0.035	0.07	7.85	15.7
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	соль				0.4	0.8	0.4	0.8								
	масло расти				1	2	1	2	0	0	1	2	0	0	8.99	17.8
	повидло				10	30	10	30	0.04	0.12	0	0	6.86	20.58	26	78
416	**Какао с молоком**		150	180												
	какао				1	1.25	1	1.25								
	молоко				140	150	140	150	2.8	3	4.2	4.5	5.58	7.05	75.6	81
	сахар				8	10	8	10	0	0	0	0	7.98	9.98	29.92	37.4
	вода				10	30	10	30								
	итого в полдник								**6.135**	**10.05**	**7.53**	**10.39**	**45.455**	**78.43**	**246.54**	**445.51**
	Итого в день								**29.52**	**38.51**	**33.15**	**40.84**	**199.051**	**269.16**	**1163.59**	**1568.6**
	НОРМА								**36.75**	**47.25**	**41**	**52**	**178**	**228.35**	**1225**	**1575.5**
								6 день								
номер	Наименование блюда		Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
рец	**ЗАВТРАК**		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
190	**Каша вязкая с изюмом**		155	205												
	крупа рисовая	или манная			29	39	26	37	1.82	2.59	0.15	0.22	20.02	28.49	83.98	119.51
	молоко				110	140	110	140	2.2	2.8	3.3	4.2	5.17	6.58	59.4	75.6
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	масло сливоч				5	5	5	5	0.03	0.03	4.12	4.12	0.045	0.045	37.4	37.4
	изюм				4	5	4	5	0.064	0.08	0	0	2.56	3.22	10.92	13.68
414	**Кофейный н-к с молоком**		150	180												

	кофейный н-к				1.6	2	1.6	2								
	молоко				140	150	140	150	2.8	3	4.2	4.5	5.58	7.05	75.6	81
	сахар				7	10	7	10	0	0	0	0	6.86	9.98	26.18	37.4
	вода				10	30	10	30								
	Вафли		15	35	15	35	15	35	0.45	1.05	0.3	0.98	8.01	28	35	12.25
	Итого в завтрак								**7.364**	**9.55**	**12.07**	**14.02**	**53.245**	**88.365**	**347.18**	**395.54**
	2-й завтрак															
	Сок		150	150	150	150	150	150	**0**	**0**	**0**	**0**	**16.5**	**16.5**	**66**	**66**
	ОБЕД															
58	**Бульон мясной**	**концентрированный**	160	200	160	200	160	200	0.7	0.91	0	0	6.09	8.97	29.05	37.76
	*** мясо говядина 2-го блюда				***	***	***	***								
	вода				200	250	200	250								
	лук репчатый				4	5	3.6	4.5	0.06	0.075	0	0	0.34	0.43	1.52	1.9
	морковь				4	5	3.2	4	0.04	0.05	0	0	0.22	0.28	1.04	1.3
	соль				1	1.25	1	1.25								
63	**Борщь с капустой**	**и картоф**	200	250												
	со сметаной															
	сметана				4	5	4	5	0.6	0.75	6	7.5	0.88	1.1	61.2	76.5
	картофель				*	*	50	65	0.56	0.7	0	0	0.72	0.9	15.36	19.2
	свекла				40	50	33.6	42	0.28	0.35	0	0	0.86	1.07	4.48	5.6
	капуста				30	40	21	28	0.21	0.28	0	0	0.96	1.28	4.8	6.4
	морковь				20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.12	1.2	5.28	5.28
	лук				10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	3.87	7.74
	томат пюре				5	5	5	5	0.18	0.18	0	0	0.59	0.59	3.15	3.15
	масло слив				2	3	2	3	0.012	0.018	1.65	2.47	0.018	0.027	1.48	2.25
	масло растит				4	5	4	5	0	0	4	5	0	0	35.96	44.95
292	**Хлеб ржаной**		50	60	50	60	50	60	2.35	2.82	0.85	1.02	24.9	29.88	107	128.4
	Жаркое по- домашнему		155	185												
	говядина				92	100	42.3	47	8.01	8.9	2.97	3.3	0	0	60.3	67
	картофель				*	*	112	128	1.79	1.98	0.00	0	17.66	19.6	74.36	82.5
	лук				20	20	18	18	0.3	0.3	0.00	0	1.72	1.72	7.74	7.74
	масл слив				3	4	3	4	0.018	0.03	2.47	4.12	0.027	0.045	22.44	37.4

	томат пюре					10		10		0.36	0.00	0		1.18		6.3
394	**Соленый помидор**		34	51	40	60	34	51	0.12	0.18	0.00	0	1.16	1.74	5.08	7.62
	Компот		180	200							0.00	0				
	сухофрукты				12	15	12	15	0.19	0.24	0.00	0	7.74	9.67	32.83	41.04
	сахар				10	12	10	12	0	0	0	0	9.98	11.88	37.4	44.88
	кислота лимонная				0.18	0.2	0.18	0.2								
	вода				180	200	180	200								
	Итого в обед								**14.97**	**17.59**	**17.940**	**23.41**	**69.195**	**83.602**	**482.73**	**593.95**
	ПОЛДНИК															
442	**Пирог открытый с повидлом**		50/5	50/20												
	повидло				5	20	5	20	0.02	0.08	0	0	3.43	13.72	13	52
	мука				40	40	40	40	4.68	4.68	0.72	0.72	28.32	28.32	131.2	131.2
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	масло слив				2	2	2	2	0.012	0.012	1.65	1.65	0.018	0.018	14.96	14.96
	яйцо				5	10	4.25	8.5	0.63	1.27	0.57	1.15	0.035	0.07	7.85	15.7
	дрожжи				0.1	0.13	0.1	0.13	0.01	0.01	0.004	0.004	0.008	0.008	0.085	0.085
	вода	молоко			15	25	15	25	0.015	0.025	0.3	0.5	0.45	0.75	6.75	11.25
	соль				0.3	0.3	0.3	3								
	масло растит				3	5	3	5	0	0	3	3	0	0	26.97	26.97
420	**Кефир**		150	180	155	185	150	180	3	3.6	4.5	5.4	7.05	8.46	81	97.2
	Итого полдник								**8.367**	**9.677**	**10.74**	**12.42**	**44.311**	**56.346**	**300.515**	**368.07**
	итого в день								**30.7**	**36.82**	**40.754**	**49.85**	**183.251**	**244.81**	**1196.43**	**1423.6**
	НОРМА								**36.75**	**47.25**	**41**	**52**	**178**	**228.35**	**1225**	**1575.5**

								7 день								
номер	Наименование блюда		Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
рец	**ЗАВТРАК**		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
243	**Вареники ленивые**		70	110												
	Творог				50	70	50	70	6	8.4	4.5	6.3	1.65	2.31	70.5	98.7
	мука				25	25	25	25	2.7	2.7	0.35	0.35	19.71	19.71	88.83	88.83
	сахар				5	10	5	10	0	0	0	0	5	10	18.7	37.4
	яйцо				10	15	8.5	1275	1.27	1.9	1.15	1.49	0.07	1.18	15.7	23.55
	соль				0.16	0.27	0.16	0.27								
	масло слив				5	5	5	5	0.03	0.03	3.62	3.62	0.065	0.065	33.05	33.05
416	**Какао с молоком**		150	180												
	какао				1	1.25	1	1.25								
	молоко				140	150	140	150	2.8	3	4.2	4.5	5.58	7.05	75.6	81
	сахар				8	10	8	10	0	0	0	0	7.98	9.98	29.92	37.4
	вода				10	30	10	30								
	итого в завтрак								**12.8**	**16.03**	**13.82**	**16.26**	**40.055**	**50.295**	**332.3**	**399.93**
	2- завтрак															
386	**Плоды свежие**		*	*	155	160	*	*	**0.45**	**0.48**	**0**	**0**	**15.3**	**16.32**	**62.1**	**66.24**
	ОБЕД															
59	**Бульон мясной детский**		160	200												
	вода				225	280	225	280								
	мясо говядина				16	21	11	14.7	2.24	2.94	0.78	1.02	0	0	16	21
	лук репчатый				2	3	1.8	2.7	0.03	0.045	0	0	0.17	0.25	0.76	1.14
	морковь				2	3	1.6	2.4	0.02	0.03	0	0	0.11	0.16	0.52	0.78
	соль				1.6	2	1.6	2								
87	**Суп картоф с бобо**		200	250												
	картофель				*	*	68.4	76.6	0.95	1.07	0	0	9.43	10.57	39.74	44.5
	фасоль или горох				10	15	9	14	2.3	3.45	0.16	0.24	5.75	8.62	32.3	48.45
	или чечевица															

	масло растит			3	3	3	3	0	0	2.99	2.99	0	0	26.97	26.97
	морковь			20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.2	1.2	5.28	5.28
	лук			10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	3.87	7.74
303	**Тефтели из мяса говяд**	60	80												
	1 вариант														
	говядина			92	128	63	91	12.69	18.33	4.41	6.37	0	0	90.72	131.04
	хлеб пшеничный			8	11	8	11	0.66	0.91	0.16	0.22	3.84	5.29	18.16	24.97
	молоко			5	5	5	5	0.005	0.005	0.1	0.1	0.15	0.15	2.25	2.25
	лук			15	20	14	18	0.22	0.3	0	0	1.29	1.72	5.8	7.74
	масло слив для прип лука			2	2	2	2	0.012	0.012	1.45	1.45	0.026	0.026	13.22	13.22
	мука пшеничная			4	4	4	4	0.46	0.46	0.072	0.072	2.92	2.92	13.12	13.2
	масло для запекания			4	4	4	4	0	0	4	4	0	0	26.97	26.97
	вода			12	16	12	16								
	яйцо			5	5	7.85	7.85	0.035	0.035	0.57	0.57	0.63	0.63	4.25	4.25
	Соус сметанный с луком	60	80												
374	(соус белый основной №365)														
	мука			1	2	1	2	0.017	0.234	0.18	0.036	0.7	1.416	3.28	6.56
	вода или отвар			45	60	45	60								
	лук			0.5	1	0.45	9	0.007	0.015	0	0	0.043	0.086	0.19	0.38
	(соус сметанный N	372)													
	сметана			14	14	14	14	2.1	2.1	21	21	3.08	3.08	214.2	214.2
	соль			0.24	0.24	0.24	0.24								
	(соус сметанный с луком)														
	лук			12	16	10.8	14.4	0.18	0.24	0	0	1.03	1.29	4.56	6.08
	масло слив для прип лука			1	1	2	2	0.006	0.012	0.82	1.65	0.009	0.018	7.48	14.06
	томат пюре			5	5	5	5	0.18	0.18	0	0	0.59	0.59	3.15	3.15
	Капуста тушеная	120	150												
355	Капуста			170	215	136	172	2.38	3.64	0	0	7.32	9.24	38.08	48.16
	масло растит			1	3	1	3	0	0	4	5.99	0	0	35.96	53.94
	томат пюре			5	5	5	5	0.18	0.18	0	0	0.59	0.59	3.15	3.15
	морковь			20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.2	1.2	5.28	5.28
	лук			10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	3.87	7.74

	мука				2	2	2	2	0.23	0.23	0.036	0.036	1.41	1.41	6.56	6.56
	сахар				2	2	2	2	0	0	0	0	1.8	1.8	7.48	7.48
	Хлеб пшеничный		55	70	55	70	55	70	4.98	8.19	1.2	1.26	25.86	49.56	136.2	225.6
	Кисель		150	180												
400	крахмал				5	7.5	5	7.5	0	0	0	0	2.9	4.35	11.95	17.92
	сахар				13	15	13	15	0	0	0	0	12.97	14.97	48.62	56.1
	сок				67.5	67.5	67.5	67.5	0	0	0	0	7.8	7.8	31.2	31.2
	вода				80	115	80	115								
	Итого в обед								**30.55**	**43.57**	**41.36**	**46.43**	**93.9**	**131.75**	**856.89**	**1082.8**
	Полдник															
	Рыба тушеная с овощами		60	80												
261	рыба				78	98	60.8	70	9.04	11.36	0.23	0.294	0	0	39	49
	вода				10	15	10	15								
	морковь				20	30	16	24		0.072		0	1.2	1.8	5.28	7.92
	томат пюре				5	5	5	5	0.18	0.18	0	0	0.59	0.59	3.15	3.15
	лук				20	20	18	18	0.3	0.3	0	0	1.72	1.72	7.74	7.74
	масло растит				3	4	3	4	0	0	3	4	0	0	26.97	35.96
	Картофель отварной		100	120												
120	Картофель отварной				*	*	100	120	1.4	1.68	0	0	13.8	16.56	58.1	69.72
	масло сливочное				4	5	4	5	0.024	0.03	3.3	4.12	0.036	0.045	29.92	37.4
	Хлеб ржаной		**30**	**45**	**30**	**45**	**30**	**45**	**1.41**	**2.11**	**0.51**	**0.76**	**14.94**	**22.41**	**64.2**	**96.3**
	Кофейный н-к с молоком		150	180												
414	кофейный н-к				1.6	2	1.6	2								
	молоко				140	150	140	150	2.8	3	4.2	4.5	5.58	7.05	75.6	81
	сахар				7	10	7	10	0	0	0	0	6.86	9.98	26.18	37.4
	вода				10	30	10	30								
	Итого полдник								**15.15**	**18.73**	**11.24**	**13.67**	**44.73**	**60.155**	**336.14**	**425.59**
	итого в день								**46.15**	**78.81**	**66.42**	**76.36**	**193.98**	**258.52**	**1587.43**	**1974.6**
	НОРМА								**36.75**	**47.25**	**41**	**52**	**178**	**228.35**	**1225**	**1575.5**
								8 день								

	Наименование блюда		Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
номер	**ЗАВТРАК**		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
рец	**Молочный вермишелевый суп**		180	200												
101	молоко				160	180	160	180	3.2	3.6	4.8	5.4	7.52	8.46	86.4	97.2
	вода				20	20	20	20								
	вермишель				8	12	8	12	0	0	0	0	2.99	2.99	11.22	11.22
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	масло сливочное				2	2	2	2	0.012	0.018	1.65	1.65	0.018	0.018	14.96	14.96
	Бутерброд с масло	**и сыром**	42	57												
3	хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	70.8	94.4
	масло сливочное				5	5	5	5	0.03	0.03	4.12	4.12	0.045	0.045	37.4	37.4
	сыр				7	13	6.4	12	4.76	8.84	1.89	3.51	0	0	25.27	46.93
	Чай с лимоном		150/7/3,5	180/10/7												
412	чай -заварка	(мл)			20	30	20	30								
410	сахар				7	12	7	12	0	0	0	0	7	11.97	26.18	44.88
	лимон свежий				4	8	3.5	7	0.015	0.02	0	0	0.24	0.32	0.9	1.2
	вода				130	150	130	150								
	Итого в завтрак								**10.39**	**15.67**	**12.76**	**15.08**	**37.303**	**48.123**	**291.83**	**366.89**
	2- завтрак															
	Плоды свежие		*	*	155	160	*	*	**0.45**	**0.48**	**0**	**0**	**15.3**	**16.32**	**62.1**	**66.24**
386																
	ОБЕД															
	Бульон мясной детский		160	200												
59	вода				225	280	225	280								
	мясо говядина				16	21	11	14.7	2.24	2.94	0.78	1.02	0	0	16	21
	лук репчатый				2	3	1.8	2.7	0.03	0.045	0	0	0.17	0.25	0.76	1.14
	морковь				2	3	1.6	2.4	0.02	0.03	0	0	0.11	0.16	0.52	0.78

	соль				1.6	2	1.6	2								
	Борщ с капустой и	**и картофелем**	200	250												
63	сметана				4	5	4	5	0.6	0.75	6	7.5	0.88	1.1	61.2	76.5
	картофель				*	*	50	65	0.7	0.91	0	0	6.09	8.97	29.05	19.2
	свекла				40	50	33.6	42	0.56	0.7	0	0	0.72	0.9	15.36	6.4
	капуста				30	40	21	28	0.21	0.28	0	0	0.96	1.28	4.8	5.28
	морковь				20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.2	1.2	5.28	7.74
	лук				10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	3.87	3.15
	томат пюре				5	5	5	5	0.18	0.18	0	0	0.59	0.59	3.15	22.44
	масло слив				2	3	2	3	0.012	0.018	1.65	2.47	0.018	0.027	14.96	44.95
	масло растит				4	5	4	5	0	0	4	5	0	0	35.96	
	Картофельное пюре		120	150												75.53
339	картофель				*	*	137	144	1.4	1.82	0	0	13.8	17.94	58.1	5.4
	молоко				10	10	10	10	0.2	0.2	0.3	0.3	0.47	0.47	5.4	37.4
	масло сливочное				4	5	4	5	0.024	0.03	3.3	4.12	0.36	0.045	29.92	44,2,
	Сельдь соленая		25	25	52	52	25	25	5.9	5.9	2.13	2.13	0	0	44.2	
8	**Хлеб ржаной**		50	60	50	60	50	60	2.35	2.82	0.85	1.02	24.9	29.88	107	128.4
	Компот		180	200												
394	сухофрукты				12	15	12	15	0.19	0.24			7.74	9.67	32.83	41.04
	сахар				10	12	10	12	0	0	0	0	9.98	11.88	37.4	44.88
	кислота лимонная				0.18	0.2	0.18	0.2								
	вода				180	200	180	200								
	Итого в обед								**14.97**	**17.36**	**19.01**	**23.56**	**68.848**	**86.082**	**505.76**	**541.23**
	ПОЛДНИК															
	Пудинг из творога с рисом		65	130												
250	творог				70	80	70	80	8.4	9.6	6.3	7.2	2.31	2.64	98.7	112.8
	крупа рис				7	14	7	14	0	0	0	0	5.11	10.22	22.61	45.22
	сахар				7	13	7	13	0	0	0	0	6.3	11.7	26.18	48.62
	яйцо				5	15	4.25	12.7	0.63	1.89	0.57	1.71	0.035	0.1	7.85	23.5
	масло слив				1	3	1	3	0.03	0.045	0.3	0.45	0.013	0.039	6.61	19.83

	сметана				4	4	4	4	0.6	0.6	6	6	0.88	0.88	61.2	61.2
	масло растит				2	3	2	3	0	0	2	3	0	0	17.98	26.97
	Соус молочный сладкий		15	30												
369	молоко				7	15	7	15	0.14	0.3	0.21	0.45	0.33	0.7	3.78	8.1
	масло слив				1	1	1	1	0.06	0.06	0.72	0.72	0.013	0.013	6.61	6.61
	мука				1	1	1	1	0.12	0.12	0.018	0.018	0.84	0.84	3.28	3.28
	вода				7	15	7	15								
	сахар				3	3	3	3	0	0	0	0	3	3	11.22	11.22
	ванилин				0.015	0.02	0.02	0.02								
	Кефир		150	180	155	185	150	180	3	3.6	4.5	5.4	7.05	8.46	81	97.2
420																
	Итого в полдник								**12.98**	**16.22**	**20.62**	**24.95**	**25.881**	**38.592**	**347.02**	**464.55**
	Итого в день								**38.78**	**49.73**	**52.39**	**63.59**	**147.332**	**189.12**	**1206.71**	**1438.9**
	Норма								**36.75**	**47.25**	**41**	**52**	**178**	**228.35**	**1225**	**1575.5**
								9 день								
	Наименование блюда		Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
номер	**ЗАВТРАК**		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
рец	**Суп молочный**		180	200												
101	**с геркулесовой**															
	молоко				160	180	160	180	3.2	3.6	4.8	5.4	7.52	8.46	86.4	97.2
	вода				20	20	20	20								
	геркулес				8	12	8	12	0.8	1.2	0.18	0.27	4	6	26.4	39.6
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	масло сливочное				2	2	2	2	0.012	0.018	1.65	1.65	1.65	1.65	14.96	14.96

	Бутерброд с маслом и сыром		42	57												
3	хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	70.8	94.4
	масло сливочное				5	5	5	5	0.03	0.03	4.12	4.12	0.045	0.045	37.4	37.4
	сыр				7	13	6.4	12	4.76	8.84	1.89	3.51			25.27	46.93
	Чай с лимоном		150/7/3,5	180/10/7												
412	чай -заварка				20	30	20	30								
410	сахар				7	12	7	12	0	0	0	0	7	11.97	26.18	44.88
	лимон свежий				4	8	3.5	7	0.015	0.02	0	0	0.24	0.32	0.9	1.2
	вода				130	150	130	150								
	Итого в завтрак								**11.19**	**16.87**	**12.94**	**15.35**	**39.945**	**52.765**	**307.01**	**395.27**
	2- завтрак															
	Плоды свежие		*	*	155	160	*	*	**0.45**	**0.48**	**0**	**0**	**15.3**	**16.32**	**62.1**	**66.24**
386	**ОБЕД**															
	Бульон мясной	**концентрированный**	160	200	160	200	160	200	0.7	0.91	0	0	6.09	8.97	29.05	37.76
58	*** мясо кур 2-го блюда				***	***	***	***								
	вода				200	250	200	250								
	лук репчатый				4	5	3.6	4.5	0.06	0.075	0	0	0.34	0.43	1.52	1.9
	морковь				4	5	3.2	4	0.04	0.05	0	0	0.22	0.28	1.04	1.3
	соль				1	1.25										
	Суп картоф на мясном б-не		200	250												
83	**с гренками**															
123	хлеб пшен				23	20	23	20	1.66	2.49	0.4	0.6	9.62	14.43	45.4	68.1
	картофель				*	*	68.4	76.6	0.95	1.07	0	0	9.43	10.57	39.74	44.5
	масло растит				3	3	3	3	0	0	2.99	2.99	0	0	26.97	26.97
	морковь				20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.12	1.2	5.28	5.28
	лук				10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	3.87	7.74
	масло слив				2	3	2	3	0.012	0.018	1.65	2.47	0.018	0.027	14.96	22.44
	Рис отварной		90	110												
332	рис				40	50	40	50	2.8	3.5	0.24	0.3	38.65	46.38	193.8	226.1
	масло слив				2	5.2	2	5.2	0.012	0.03	1.65	4.26	0.018	0.046	14.96	38.89
	Бефстроганов		42	47												
294	говядина				92	100	42.3	47	8.01	8.9	2.97	3.3	0	0	60.3	67

	Соус сметанный с т	**с томатом**	15	30												
373	(соус белый основной №365)															
	мука				1	2	1	2	0.017	0.234	0.18	0.036	0.7	1.416	3.28	6.56
	вода или отвар				11	22	11	22								
	лук				0.5	1	0.45	9	0.007	0.015	0	0	0.043	0.086	0.19	0.38
	Соус сметанный	**№372**														
	сметана				9	10	9	10	0.9	1.05	9	10.5	0.18	0.21	12.24	14.28
	соль				0.12	0.24	0.12	0.24								
	соус сметанный с томатом №373															
	томатное пюре				5	5	5	5	0.18	0.18	0	0	0.59	0.59	3.15	3.15
	Хлеб пшеничный		55	70	55	70	55	70	4.98	8.19	1.2	1.26	25.86	49.56	136.2	225.6
	Салат из горошка зеленого															
10	консервированного		40	60												
	горошек				*	*	38	57	1.2	1.8	0	0	2.76	4.14	15.96	23.94
	масло растит				1	2	1	2	0	0	0.1	0.2	0	0	0.89	1.78
	зелень(лук)				5	5	4	4	0.045	0.045	0	0	0.15	0.15	0.8	0.8
	Кисель		150	180												
400	крахмал				5	7.5	5	7.5	0.21	0.31	0.003	0.005	2.9	4.35	11.95	17.92
	сахар				13	15	13	15	0	0	0	0	12.97	14.97	48.62	56.1
	сок				67.5	67.5	67.5	67.5	0	0	0	0	7.8	7.8	31.2	31.2
	вода				80	115	80	115								
	Итого в обед								**21.33**	**28.33**	**20.38**	**25.92**	**113.669**	**157.65**	**669.76**	**888.73**
	Полдник															
	Яйцо вареное		40	40	46	46	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	62.8	62.8
227	**Икра кабачковая**		40	60	42	63	40	60	0.16	0.24	0.08	0.12	1.6	2.4	7.56	11.34
54	**Хлеб ржаной**		**40**	**50**	**40**	**50**	**40**	**50**	**1.88**	2.35	0.68	0.85	19.92	24.9	85.6	107
	Кофейный н-к с молоком		150	180												
414	кофейный н-к				1.6	2	1.6	2								
	молоко				140	150	140	150	2.8	3	4.2	4.5	5.58	7.05	75.6	81
	сахар				7	10	7	10	0	0	0	0	6.86	9.98	26.18	37.4
	вода				90	108	90	108								

	Вафли		15	35	15	35	15	35	0.45	1.05	0.3	0.98	8.01	28	35	12.25
	итого в полдник								**10.37**	**11.72**	**9.86**	**11.05**	**42.25**	**72.61**	**292.74**	**311.79**
	Итого в день								**43.34**	**57.4**	**43.18**	**52.32**	**211.164**	**299.34**	**1331.61**	**1662**
	НОРМА								**36.75**	**47.25**	**41**	**52**	**178**	**228.35**	**1225**	**1575.5**
								10 день								
	Наименование блюда		Выход блюда		Брутто		Нетто		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
номер	**ЗАВТРАК**		от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7
рец	Суп молочный		180	200												
101	с гречневой крупой															
	молоко				160	180	160	180	3.2	3.6	4.8	5.4	7.52	8.46	86.4	97.2
	вода				20	20	20	20								
	гречневая крупа				10	10	10	10	1.26	1.26	0.26	0.026	6.8	6.8	3.29	32.9
	сахар				5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	18.7	18.7
	масло сливочное				2	2	2	2	0.012	0.018	1.65	1.65	1.65	1.65	14.96	14.96
	Бутерброд с маслом		37	47												
3	хлеб пшеничный				30	40	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	14.49	19.32	70.8	94.4
	масло сливочное				7	7	7	7	0,0,35	0.035	5.77	5.77	0.063	0.063	52.36	52.36
	Чай с сахаром		150/7	180/12												
414	чай -заварка	(мл)			20	30	20	30								
	сахар				7	12	7	12	0	0	0	0	7	11.97	26.18	44.88
	вода				130	150	130	150								
	2- завтрак															
	Сок		150	150	150	150	150	150	**0**	**0**	**0**	**0**	**16.5**	**16.5**	**66**	**66**
418																
	ОБЕД															
	Бульон мясной	**концентрированный**	160	200	160	200	160	200	0.7	0.91	0	0	6.09	8.97	29.05	37.76
58	*** мясо говядины 2-го блюда				***	***	***	***								
	вода				200	250	200	250								

	лук репчатый				4	5	3.6	4.5	0.06	0.075	0	0	0.34	0.43	1.52	1.9
	морковь				4	5	3.2	4	0.04	0.05	0	0	0.22	0.28	1.04	1.3
	соль				1	1.25	1	1.25								
	Щи из сеж кап	**с картофелем**	200	250												
73	сметана				4	5	4	5	0.6	0.75	6	7.5	0.88	1.1	61.2	76.5
	масло сливоч				2	3	2	3	0.012	0.018	1.65	2.47	0.018	0.027	14.96	22.44
	масло расти				4	5	4	5	0	0	4	5	0	0	35.96	44.95
	картофель				*	*	55	60	0.77	0.84	0	0	7.59	8.28	31.95	34.86
	капуста				50	62	40	50	0.7	0.86	0	0	2.15	26.66	11.2	14.88
	морковь				20	20	16	16	0.2	0.2	0	0	1.12	1.2	5.28	5.28
	лук				10	20	9	18	0.15	0.3	0	0	0.86	1.72	3.87	7.74
	томат пюре				5	5	5	5	0.18	0.18	0	0	0.59	0.59	3.15	3.15
	Пицца	**"Детская"**	120	150												
448	**тесто**															
436	мука				40	40	40	40	4	4	0.72	0.72	28	28	131.2	131.2
	яйцо				5	10	4.25	8.5	0.635	1.27	0.57	1.15	0.035	0.07	7.85	15.7
	сахар				2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	7.48	7.48
	масло слив				2	2	2	2	0.02	0.03	3.3	4.12	0.036	0.045	29.92	37.4
	соль				0.3	0.3	0.3	0.3								
	дрожжи				0.1	0.13	0.1	0.13	0.01	0.012	0.004	0.004	0.083	0.083	0.085	0.085
	вода				15	15	15	15								
	масло расти				3	3	3	3	0		3	3	0	0	26.97	26.97
	Начинка															
	говядина				92	100	42.3	47	8.01	8.9	2.97	3.3	0	0	60.3	67
	томат пюре				5	5	5	5	0.1	0.1	0	0	0.33	0.33	1.89	1.89
	сыр твердый				2	8	1.84	7.36	0.33	2.14	0.6	2.4	0	0	7.22	28.88
	огурец солен		34	51	40	60	34	51	0.24	0.36			0.44	0.66	2.8	4.2

	Хлеб пшеничный		25	50	25	50	25	50	2.75	4.15	0.45	0.65	17.5	24.05	82	113.5
	Компот		180	200												
394	сухофрукты				12	15	12	15	0.19	0.24			7.74	9.67	32.83	41.04
	сахар				10	12	10	12	0	0	0	0	9.98	11.88	37.4	44.88
	кислота лимонная				0.18	0.2	0.18	0.2								
	вода				180	200	180	200								
	Итого в обед								**19.7**	**25.39**	**23.26**	**30.31**	**86.002**	**126.05**	**627.125**	**770.99**
	Полдник															
	Макаронник		135	180												
223	вода				92	124	92	124								
	макароны				32	43	32	43	3.32	4.47	0.28	0.38	24.06	32.33	106.24	142.24
	масло слив				5	5	5	5	0.03	0.03	4.12	4.12	0.045	0.045	37.4	37.4
	яйцо				10	14	8.5	11.9	1.15	1.68	0.92	1.54	0.07	0.09	15.7	21.98
	масло растит для смазки противня				2	3	2	3			2	3			17.98	26.97
	сахар				6	8	6	8	0	0	0	0	5.98	7.98	22.44	29.92
	сухари				3	3	3	3	0.24	0.24	0.06	0.06	1.44	1.44	6.81	6.81
	Какао с молоком		150	180												
416	какао				1	1.25	1	1.25								
	молоко				140	150	140	150	2.8	3	4.2	4.5	5.58	7.05	75.6	81
	сахар				8	10	8	10	0	0	0	0	7.98	9.98	29.92	37.4
	вода				10	30	10	30								
	итого в полдник								**7.54**	**9.42**	**11.58**	**13.6**	**45.155**	**58.915**	**312.09**	**383.72**
	Итого в день								**27.24**	**34.81**	**34.84**	**43.91**	**147.657**	**201.46**	**1005.22**	**1220.7**
	НОРМА								**36.75**	**47.25**	**41**	**52**	**178**	**228.35**	**1225**	**1575.5**

6 день		