

«Утверждаю»:

Приказ от 01.06.2023г №54

Заведующий МБДОУ
«Колосок» с. Добрушино

Черкасова З.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

для детей в возрасте от 3 до 7 лет

МБДОУ «Колосок» села Добрушино

Сад

1 день САД

1 день сад

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец.		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	180	крупя гречневая	14	14								
			масло сливоч.	2	2						№121		
			молоко	126	126								
			сахар	2	2			2,58	1,94	15,44	115,90	0,82	
Чай с молоком	180	Чай	0,4	0,4							№375		
		сахар	7	7									
		молоко	95	95	1,45	2,34	10,31	89,00		1,2			
Бутерброд с маслом	35										№ 1		
		Батон нарезной	30	30									
		масло сл.	5	5									
ИТОГО завтрак						6,13	10,08	38,15	292,60	2,03			
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,93		18,70	58,93	3,7	№389		
Итого 2-й завтрак						0,93		18,70	58,93	3,7			
ОБЕД	Борщ с капустой и картоф. говяжьей говяжьей	180	свекла	36	29						№82		
			сметана т/о	10	10								
			морковь	9	7								
			лук	8,6	7								
			картофель	59	44								
			томат	5	5								
			масло растит.	4	4								
			говядина отварн.	33	32	2,77	1,00	0,13	40,00		0,13		
			сахар	0,92	0,92								
			капуста	18	14	3,38	5,40	8,77	78,77		14,76		
			натуральный	100	минтая	90	86						№235
					лук репчатый	20	18						
					молоко	9	9						
					яйцо	4	4						
					сухари паниров.	12	12						
					масло растит.	4	4						
			Картофельное пюре	120	картофель	140	105			9,31	4	6,15	110,69
масло сливоч.	4	4									№128		
молоко	18	18			2,65	4,16	17,72	118,95		13,84			
Помидор свежий	40	40	0,79	0,04	2,24	13,80		12,7					
Огурец свежий	40	40	0,49	10,06	1,56	8,64		6					
Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	20,25	20,25						№349			
		сахар	7	7									
		к-та лимон.	0,18	0,18									
						0,40	0,02	25,00	81,70	0,36			
Хлеб пшеничный	25	25	1,29	0,27	18,70	91,20							
Хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66							
ИТОГО обед						22,53	25,35	93,97	610,41	48,45			
ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущ.молоком	100/30	творог	77	76						№222		
			кр. манная	8	8								
			сахар	3	3								
			яйцо	4	4								
			мас. слив.	3	3								
			сметана	4	4								
			ванилин	0,02	0,02								
			сухари панер.	4	4								
									7,69	7,26	11,13	151,00	0
			молоко сгущ	30	30	2,25	2,67	42,36	111,12				
Кисель из повидла или джем	180	джем	20	20						№360			
		сахар	2	2									
		крахмал картоф.	7,5	7,5									
		к-та лимонная	0,27	0,27									
						1,08	0,00	10,03	80,46	0,07			
ИТОГО полдник						11,02	9,93	63,52	342,58	0,07			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						40,61	45,36	214,34	1304,52	54,25			

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Суп молочный манный	180	масло сл.	2	2						№121
			молоко	135	135						
			кр. манная	11	11						
			сахар	2	2						
						2,94	1,55	10,49	118,80	0,88	
	Чай с сахаром	180	чай	0,4	0,4						№375
			сахар	7	7						
						0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209
						4,8	4,6	0,28	63	0	
	Бутерброд с маслом	40	Батон	30	30						№1
			масло сл.	10	10						
						2,45	7,55	14,62	101,70	0,02	
ИТОГО завтрак						5,45	9,12	35,10	323,50	0,93	
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338
						0,4	0,4	9,8	44,17	10	
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой рисовой	180	масло раст.	3	3						№101
			картофель	72	54						
			лук репчатый	8,6	7						
			морковь	9	7						
			кр.рисовая	4	4						
						2,94	2,02	12,34	75,24	1,93	
	Тефтели 1-й вариант с соусом №331	80	говядина	52	50						№278
		40	хлеб пшеничный	10	10						
			лук репчатый	32	26						
			молоко	16	16						
			масло раст.	4	4						
			мука пшенич	9	9						
			сметана	9	9						
			томат	4	4						
						6,34	4,91	17,25	271,33	1,14	
	картофель отварной	120	картофель	166	124						№125
			масло сл.	3	3						
						3,17	2,72	14,01	173,52		
	огурец свежий	40	огурец	41	40	0,49	10,06	1,56	8,64	6	
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0,79	0,04	2,24	13,80	12,7	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25						№342
			сахар	8	8						
			к-та лимон.	0,18	0,18						
						0,15	0,15	21,49	87,84	1,6	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
ИТОГО обед						16,62	20,57	101,29	788,23	23,37	
ПОЛДНИК											
	Макароны отварные с сыром	100	макароны	35,5	35,5						№204
			сыр	18	17						
			масло сливоч.	4	4						
						3,51	3,48	20,40	129,93	0	
	ряженка	190	ряженка	196	190	3,51	2,75	7,60	95,00	1,33	№386
ИТОГО полдник						7,02	6,23	28,00	224,93	1,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						29,49	36,32	174,19	1380,83	35,63	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Суп молочный геркулесовый	180	масло сл.	2	2						№121	
			молоко	140	140							
			крупа овсян.	11	11							
			сахар	2	2							
						2,92	1,93	10,93	118,80	0,91		
Чай с молоком	180	чай	0,4	0,4						№378		
		сахар	7	7								
		молоко	95	95	1,45	2,34	10,31	89,00	1,2			
Бутерброд с маслом	35	Батон	30	30						№1		
		масло сл.	5	5								
						2,10	5,80	12,40	86,70	0,01		
ИТОГО завтрак						6,47	10,07	33,64	294,50	2,12		
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,93	0,00	18,70	58,93	3,7	№389	
итого 2-й завтрак						0,93	0,00	18,70	58,93	3,7		
ОБЕД												
	Рассольник ленинградский со сметаной т/о	180/10	картофель	80	60						№96	
			кр. Перлов	4	4							
			морковь	10	8							
			лук репчат.	4,8	4							
			масло раст.	4	4							
			огурцы сол.	13,4	12							
			сметана т/о	10	10							
						1,68	4,09	13,27	96,60	6,03		
Плов из птицы	85/100	Филе куриное	117	115							№291	
		лук репчатый	8	7								
		морковь	10	8								
		томат	5	5								
		мас. Сливоч.	5	5								
		кр.рисовая	46	46								
						10,50	5,24	14,60	332,19	0,42		
Помидор свежий	40	помидор	41	40	0,79	0,04	2,24	13,80	12,7			
огурец свежий	40	огурец	41	40	0,49	10,06	1,56	8,64	6			
Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25						№342		
		сахар	8	8								
		к-та лимон.	0,18	0,18								
						0,15	0,15	21,49	87,84	1,6		
Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,29	0,27	18,70	91,20				
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66				
ИТОГО обед						16,35	20,25	85,56	696,93	26,75		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	яйцо	60	60						№210	
			молоко	24	23							
			масло слив.	3	3	4,97	7,64	1,33	166,00	0,13		
Печенье	45	печенье	45	45	1,00	6,70	54,50	79,69				
кофейный напиток с молоком	180	коф. напиток	4,5	4,5						№379		
		сахар	7	7								
		молоко	102	102	3,12	12,17	14,17	73,33	1,31			
ИТОГО полдник						9,09	26,51	70,00	319,02	1,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						32,84	56,83	207,90	1369,38	34,01		

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная молочная вязкая	180	масло сл. молоко кр.пшеничная сахар	3 168 20 3	3 168 20 3						№173
	яйцо отварное	20	яйцо	20	20	3,40	2,06	11,93	142,00	0	
	Чай с молоком	180	чай сахар молоко	0,4 7 95	0,4 7 95	2,04	2,30	0,14	31,50	0	№209
	Бутерброд с маслом	40	Батон масло сл.	30 10	30 10	1,45	2,34	10,31	89,00	1,2	№1
						2,45	7,55	14,62	101,70	0,02	
ИТОГО завтрак						7,30	11,95	36,86	332,70	1,22	
2 ЗАВТРА	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338
						0,4	0,4	9,8	44,17	10	
Обед	суп фасолевый	180	фасоль морковь лук репчатый масло раст. картофель	16 10 9,6 4 53,4	16 8 8 4 40						№102
						5,30	4,28	10,91	106,60	4,65	
	оладьи из печени	90	печень масло слив. хлеб пшеничный масло раст.	105 2,5 10 4	89 2,5 10 4						№282
						7,78	10,82	6,41	210,00	7,37	
	Картофельное пюре	120	картофель масло слив. молоко	140 4 19	105 4 18	2,65	4,16	17,72	118,95	13,84	№128
	огурец свежий	40	огурец	41	40	0,49	10,06	1,56	8,64	6	
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0,79	0,04	2,24	13,80	12,7	
	Напиток из плод.шиповника	180	шиповник сахар	21 8	21 8						№388
						0,61	0,25	13,67	79,00	90	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
ИТОГО обед						20,36	30,28	84,91	694,85	134,56	
ПОЛДНИК											
	Вареники ленивые	100	мука яйцо сахар масло слив. творог	15,5 6 3 5 83	15,5 6 3 5 81	7,82	7,78	10,42	188,00	0,24	№218
	Кисель из повидла или джем	180	повидло или джем сахар крахмал картоф. к-та лимонная	20 2 7,5 0,27	20 2 7,5 0,27	1,08	0,00	10,03	80,46	0,07	№360
ИТОГО полдник						8,90	7,78	20,45	268,46	0,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						36,56	50,01	142,22	1340,18	146,09	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец	
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	180	молоко	126	126						№121	
			кр.рис	11	11							
			мас. сливоч.	2	2							
			сахар	2	2							
						2,33	1,57	10,15	119,16	0,82		
	Чай с молоком	180	чай	0,4	0,4							№378
			сахар	7	7							
			молоко	95	95							
						1,45	2,34	10,31	89,00	1,2		
	Бутерброд с маслом и сыром	51	Батон	30	30							№3
масло сл.			5	5								
сыр			17	16								
					6,68	8,45	19,39	155,70	0,11			
ИТОГО завтрак						10,46	12,36	39,85	208,16	2,13		
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338	
итого 2-й завтрак						0,4	0,4	9,8	44,17	10		
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/ 70	масло раст.	3	3						№97/10 7	
			картофель	108	81							
			лук репчатый	23	18							
			морковь	9	7							
			филе Минтая	64,6	62,75							
			яйцо	3	3	15,52	16,42	10,54	139,90	14		
	Котлета из говядины	80	говядина	62	59							№268
			хлеб пшеничный	10	10							
			сухари панир.	8	8							
			масло раст.	4	4							
			молоко	19	19							
						7,22	6,82	6,35	193,45	0,13		
	капуста тушенная	150	капуста	218,5	179							№139
масло раст.			4	4								
морковь			21	17								
лук репчатый			19	16								
мука			5	5								
			томат паста	4	4	3,76	5,83	10,28	198,00	0,05		
Помидор свежий	60	помидор	61	60	0,91	0,06	3,74	15,20	14,8			
Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25							№342	
		сахар	8	8								
		к-та лимон.	0,18	0,18	0,15	0,15	21,49	87,84	1,6			
Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,29	0,27	18,70	91,20				
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66				
ИТОГО обед						30,30	29,95	63,31	704,41	28,98		
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	80	мука пшенична	51	51						№422	
			сахар	4	4							
			масл. сливочн.	3	3							
			ванилин	0,06	0,06							
			молоко	6	6							
			дрожжи	1,23	1,23							
			яйцо	5	5	1,22	2,81	68,38	193,00	0,00		
	ряженка	190	ряженка	196	190	3,51	2,75	7,60	95,00	1,33	№386	
ИТОГО полдник						4,73	5,56	75,98	288,00	1,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						45,89	48,27	188,94	1244,74	42,44		

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	180	масло сл.	3	3						№182	
			молоко	168	168							
			крупа пшен.	20	20							
			сахар	3	3							
						3,59	2,90	11,26	147,00	0		
Чай с молоком	180	чай	0,4	0,4							№378	
		сахар	7	7								
		молоко	95	95	1,45	2,34	10,31	89,00	1,2			
Бутерброд с маслом	35	Батон	30	30							№1	
		масло сл.	5	5								
						2,10	5,80	12,40	86,70	0,01		
ИТОГО завтрак						7,14	11,04	33,97	322,70	1,21		
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,93		18,70	58,93	3,7	№389	
итого 2-й завтрак						0,93	0,00	18,70	58,93	3,7		
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной т/о и отварной говяжьей	180/10	свекла	51	43						№83	
			картофель	53,4	40							
				морковь	10	8						
				лук репчатый	9,6	8						
				томат	4	4						
				масло растит.	4	4						
				сметана т/о	10	10						
				свекла	41	32	1,63	4,00	11,29	87,80	7,03	
				говядина отварная	33	32	2,77	1,00	0,13	40,00	0,13	
	Котлета рыбная	80	филе Минтая	70	66							№234
			хлеб пшенич	10	10							
			масло растит.	4	4							
			молоко	26	26							
				сухари	10	10	9,16	9,05	9,04	116,00	3,06	
Макаронные изд.отварные	130	макаронны	45,5	45,5							№203	
		масло слив.	3	3	4,78	3,91	22,92	145,99	0			
огурец свежий	40	огурец	41	40	0,49	10,06	1,56	8,64	6			
Помидор свежий	40	помидор	41	40	0,79	0,04	2,24	13,80	12,7			
Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	20,25	20,25							№349	
		сахар	7	7								
						0,40	0,02	25,00	81,70	0,36		
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,29	0,27	18,70	91,20			
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66			
ИТОГО обед						17,98	24,84	81,66	505,80	29,28		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога(т/о) со сгущ	80/30	творог	75	73						№223	
			кр. манная	8	8							
			сахар	3	3							
			яйцо	3	3							
			мас. слив.	3	3							
			сметана	3	3							
			ванилин	0,02	0,02							
			сухари	3	3	7,46	6,58	11,21	149,76	0,33		
			молоко сгущ	30	30	2,25	2,67	42,36	111,12			
			кофейный напиток с молоком	180	коф.напиток	4,5	4,5					
	сахар	7	7									
	молоко	102	102	3,12	12,17	14,17	73,33	1,31				
ИТОГО полдник						12,83	21,42	67,74	334,21	0,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						38,88	57,30	202,07	1221,64	34,52		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	масло сл.	3	3						№182	
			молоко	150	150							
			кр.рис	20	20							
			сахар	3	3							
						3,82	2,70	16,13	146,60	0,03		
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209	
						4,8	4,6	0,28	63	0		
	Чай с сахаром	180	чай	0,4	0,4						№375	
			сахар	7	7							
						0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	Бутерброд с маслом	40	Батон	30	30						№1	
			масло сл.	10	10							
						2,45	7,55	14,62	101,70	0,02		
ИТОГО завтрак						6,33	10,27	40,74	288,30	0,08		
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338	
итого 2-й завтрак						0,4	0,4	9,8	44,17	10		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	масло раст.	3	3						№103	
			картофель	72	54							
			лук репчатый	8,64	7							
			морковь	9	7							
			вермешель	9	9							
						1,94	2,04	12,34	75,42	5,94		
	Тефтели мясные 2-й вар. с соусом №332	80/30	мясо говядин	52	50						№279	
			масло раст.	4	4							
			лук репчатый	36	32							
			мука	9	9							
			рис	7	7							
			молоко	8	8							
			сметана	9	9	6,62	5,91	18,42	286,15	1,15		
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0,79	0,04	2,24	13,80	12,7		
	огурец свежий	40	огурец	41	40	0,49	10,06	1,56	8,64	6		
	Картофельное пюре	120	картофель	140	105						№128	
			масло слив.	4	4							
			молоко	19	18	2,65	4,16	17,72	118,95	13,84		
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25						№342	
			сахар	8	8							
			к-та лимон.	0,18	0,18	0,15	0,15	21,49	87,84	1,6		
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,29	0,27	18,70	91,20			
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66			
ИТОГО обед						15,38	23,03	106,17	748,66	41,23		
ПОЛДНИК												
	Омлет с сыром	85	яйцо	56	56						№211	
			молоко	21	21							
			сыр	13	12							
			масло слив.	3	3							
						6,10	9,47	1,40	184,00	0,17		
	ряженка	190	ряженка	196	190	3,51	2,75	7,60	95,00	1,33	№386	
	Печенье	45	печенье	45	45	1,00	6,70	54,50	79,69			
ИТОГО полдник						10,61	18,92	63,50	358,69	1,50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						32,72	52,62	220,21	1439,82	52,81		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидка	180	крупя греч.	20	20						№183	
			масло сливоч.	3	3							
			молоко	168	168							
			сахар	3	3							
						4,40	4,06	31,93	182,00	0		
Чай с молоком	180	чай	0,4	0,4							№378	
		сахар	7	7								
		молоко	95	95								
						1,45	2,34	10,31	89,00	1,2		
Бутерброд с маслом	35	Батон	30	30							№1	
		масло сл.	5	5								
						2,10	5,80	12,40	86,70	0,01		
ИТОГО завтрак						7,95	12,20	54,64	357,70	1,21		
2 ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,93		18,70	58,93	3,7	№389	
ИТОГО 2 завтрак						0,93	0,00	18,70	58,93	3,70		
ОБЕД	суп гороховый с гречками и отварной говядиной	200/20/	горох	16,2	16						№102	
		20	хлеб пшен.	31,5	25							
			говядина отв.	33	32	2,77	1,00	0,13	40,00	0,13		
			картофель	53,4	40							
			морковь	10	8							
			лук репчатый	9,6	8							
			масло растит.	4	4							
								4,88	4,54	28,27	181,44	4,65
Котлета рубленая из птицы	95	филе курин.	66	65							№295	
		хлеб пшенич	10	10								
		молоко	22	22								
		мас. растит.	4	4								
		сухари панир.	10	10								
						7,43	3,96	12,30	255,63	0,71		
капуста тушеная	150	капуста	218	179							№139	
		масло раст.	4	4								
		морковь	21	17								
		лук репчатый	19	16								
		мука	5	5								
		томат паста	4	4	3,76	5,83	10,28	198,00	0,05			
Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25							№342	
		сахар	8	8								
		к-та лимон.	0,18	0,18	0,15	0,15	21,49	87,84	1,6			
Помидор свежий	60	помидор	61	60	0,91	0,06	3,74	15,20	14,8			
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66				
ИТОГО обед						21,35	15,94	89,91	844,77	21,94		
ПОЛДНИК												
Сдоба обыкновенная	80	мука	51	51							№421	
		яйцо	5	5								
		дрожжи	1,23	1,23								
		масло слив.	3	3								
		сахар	10	10								
		ванилин	0,03	0,03								
Кисель из повидла или джем	180	молоко	6	6	1,16	2,52	67,88	192,00	0			
		джем	20	20							№360	
		сахар	2	2								
		крахмал картоф	7,5	7,5								
						1,08	0,00	10,03	80,46	0,07		
ИТОГО полдник						2,24	2,52	77,91	272,46	0,07		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						32,47	30,66	241,16	1533,86	26,92		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная молочная вязкая	180	масло сл. молоко кр.пшеничная сахар	3 168 20 3	3 168 20 3						№173
	Чай с молоком	180	чай сахар молоко	0,4 7 95	0,4 7 95						№378
	Бутерброд с маслом	40	Батон масло сл.	30 10	30 10						№1
						2,45	7,55	14,62	101,70	0,02	
ИТОГО завтрак						7,30	11,95	36,86	332,70	1,22	
2 ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338
ИТОГО 2 завтрак						0,40	0,40	9,80	44,17	10,00	
ОБЕД											
	Борщ с капустой и картоф со сметаной(т/о) и отварной говяденой	180	свекла сметана т/о 20 морковь лук капуста картофель масло растит. говядина отварная сахар	36 10 9 8,6 18 59 4 33 0,92	29 10 7 7 14 44 4 32 0,92						№82
	Печень в сметане соус №330	70/70	печень гов масло раст. мука сметана	116 4 9 17,5	98,5 4 9 17,5						№261
	Каша рассыпчатая гречневая	130	гречневая кр. масло сл.	43 4	43 4						№171
	Напиток из плод.шиповника	180	шиповник сахар	21 8	21 8						№388
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0,61	0,25	13,67	79,00	90	
	огурец свежий	40	огурец	41	40	0,49	10,06	1,56	8,64	6	
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
ИТОГО обед						22,81	26,52	85,63	713,75	123,59	
ПОЛДНИК											
	Сырники из творога со сгущ.молоком	70/30	творог яйцо мука масло раст. молоко сгущ.	71 6 12 2,5 30	70 6 12 2,5 30						№219
	какао с молоком	180	какао сахар молоко	4 7 109	4 7 109						№382
						3,67	3,19	12,82	86,24	0	
ИТОГО полдник						41,06	11,90	25,37	267,83	111,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						71,57	50,37	147,86	1358,45	236,34	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК												
	Каша ячневая молочная жидкая	180	масло сл.	3	3						№182	
			молоко	168	168							
			кр.ячневая	23,5	23,5							
			сахар	3	3							
						3,40	2,06	11,93	142,00	0		
	Чай с сахаром	180	чай	0,4	0,4						№375	
			сахар	7	7							
						0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209	
							4,8	4,6	0,28	63		0
	Бутерброд с маслом	35	Батон	30	30						№1	
			масло сл.	5	5							
						2,10	5,80	12,40	86,70	0,01		
ИТОГО завтрак						5,56	7,88	34,32	268,70	0,04		
2 ЗАВТРАК												
	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338	
ИТОГО 2 завтрак						0,40	0,40	9,80	44,17	10,00		
ОБЕД												
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	масло раст.	3	3						№97	
			картофель	108	81							№107
			лук репчатый	23	18							
			морковь	9	7							
			филе Минтая	64,6	62,75							
			яйцо	3	3	15,52	16,42	10,54	139,90	14		
	жаркое по-домашнему	80/90	говядина	130	125,5						№259	
			масло раст.	4	4							
			лук репчат.	9	7							
			томат-паста	3	3							
			картофель	97	73							
						10,80	5,33	18,50	323,73	7,26		
	огурец свежий	40	огурец	41	40	0,49	10,06	1,56	8,64	6		
	Помидор свежий	40	помидор	41	40	0,79	0,04	2,24	13,80	12,7		
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	30	25						№342	
			сахар	8	8							
			к-та лимон.	0,18	0,18	0,15	0,02	21,49	87,84	1,6		
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,29	0,27	18,70	91,20			
	Хлеб ржаной	42	хлеб ржаной	42	42	1,64	0,45	15,55	75,67			
ИТОГО обед						30,68	32,59	88,58	740,78	41,56		
ПОЛДНИК												
	Булочка домашняя	80	яйцо	5	5						№424	
			молоко	10	10							
			масло сливоч.	5	5							
			дрожжи	1,24	1,24							
			мука	51	51							
			ванилин	0,03	0,03							
			сахар	5	5	1,40	2,01	69,71	194,00	0		
	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,93		18,70	58,93	3,7	№389	
ИТОГО полдник						2,33	2,01	88,41	252,93	3,70		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						38,97	42,88	221,11	1306,58	55,30		