

«Утверждаю»:

Приказ от 11.2023 г. №125

Заведующий МБДОУ  
СЕЛА ДОБРУШИНО  
САКСКОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ЧУВАШΙΑ  
«Колосок» с. Добрушино  
Нерасова З.В.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ 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	№рец.	
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								
						2,10	5,80	12,40	87,70	0,01		
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>6,13</b>	<b>10,08</b>	<b>38,15</b>	<b>292,60</b>	<b>2,03</b>		
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,93		18,70	58,93	3,7	№389	
<b>Итого 2-й завтрак</b>						<b>0,93</b>		<b>18,70</b>	<b>58,93</b>	<b>3,7</b>		
ОБЕД	Борщ с капустой и картоф. говяжьей	180	свекла	36	29						№82	
			сметана т/о	10	10							
	говяжьей	20	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						
							9,31	4	6,15	110,69	0,66	
Картофельное пюре	120	картофель	140	105							№128	
		масло сливоч.	4	4								
		молоко	18	18	2,65	4,16	17,72	118,95	13,84			
Икра кабачковая т/о	60	икра кабачковая	63	60	1,54	9,52	5,20	21,24				
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	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				
<b>ИТОГО обед</b>						<b>22,79</b>	<b>24,77</b>	<b>95,37</b>	<b>609,21</b>	<b>29,75</b>		
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		
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>11,02</b>	<b>9,93</b>	<b>63,52</b>	<b>342,58</b>	<b>0,07</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>40,87</b>	<b>44,78</b>	<b>215,74</b>	<b>1303,32</b>	<b>35,55</b>		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
<b>ЗАВТРАК</b>											
	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	
	<b>ИТОГО завтрак</b>					<b>5,45</b>	<b>9,12</b>	<b>35,10</b>	<b>323,50</b>	<b>0,93</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	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	
<b>ОБЕД</b>											
	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.	3	3						
			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		
	Салат из свеклы отвареой	120	Свекла	131	118						№52
			Масло раст.	2	2	1,20	15,9	5,00	42,00		
	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		
	<b>ИТОГО обед</b>					<b>16,54</b>	<b>26,37</b>	<b>102,49</b>	<b>807,79</b>	<b>4,67</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	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
	<b>ИТОГО полдник</b>					<b>7,02</b>	<b>6,23</b>	<b>28,00</b>	<b>224,93</b>	<b>1,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>29,41</b>	<b>42,12</b>	<b>175,39</b>	<b>1400,39</b>	<b>16,93</b>	



	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
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		
огурец консервированный	100	огурец консер	182	100	0,80	0,04	1,20	6,72				
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						15,87	10,19	82,96	681,21	8,05		
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						32,36	46,77	205,30	1353,66	15,31		

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
<b>ЗАВТРАК</b>											
	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	
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>7,30</b>	<b>11,95</b>	<b>36,86</b>	<b>332,70</b>	<b>1,22</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	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	
<b>Обед</b>	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
	салат из капусты	100	капуста белокач. морковь масло раст.	106,95 16,25 2	97,1 15 2	2,49	15	7,54	35,00		№45
	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		
<b>ИТОГО обед</b>						<b>19,08</b>	<b>35,18</b>	<b>88,65</b>	<b>707,41</b>	<b>115,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	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						№360
						1,08	0,00	10,03	80,46	0,07	
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>8,90</b>	<b>7,78</b>	<b>20,45</b>	<b>268,46</b>	<b>0,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>35,28</b>	<b>54,91</b>	<b>145,96</b>	<b>1352,74</b>	<b>127,39</b>	



	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Суп молочный	<b>180</b>	молоко	126	126						№121
	с рисовой крупой		кр.рис	11	11						
			мас. сливоч.	2	2						
			сахар	2	2						
						2,33	1,57	10,15	119,16	0,82	
	Чай с молоком	<b>180</b>	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	<b>51</b>	Батон	30	30						№3
			масло сл.	5	5						
			сыр	17	16						
						6,68	8,45	19,39	155,70	0,11	
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>10,46</b>	<b>12,36</b>	<b>39,85</b>	<b>208,16</b>	<b>2,13</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Свежие фрукты	<b>100</b>	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338
<b>итого 2-й завтрак</b>						<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,17</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	<b>180/70</b>	масло раст.	3	3						№97/107
			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	<b>80</b>	говядина	62	59						№268
			хлеб пшеничный	10	10						
			сухари панир.	8	8						
			масло раст.	2	2						
			молоко	19	19						
						7,22	6,82	6,35	193,45	0,13	
	капуста тушеная	<b>150</b>	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	
	Компот из свежих фруктов	<b>180</b>	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	<b>25</b>	хлеб пшенич	25	25	1,29	0,27	18,70	91,20		
	Хлеб ржаной	<b>37</b>	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66		
<b>ИТОГО обед</b>						<b>29,39</b>	<b>29,89</b>	<b>59,57</b>	<b>689,21</b>	<b>14,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка ванильная	<b>80</b>	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	<b>190</b>	ряженка	196	190	3,51	2,75	7,60	95,00	1,33	№386
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>4,73</b>	<b>5,56</b>	<b>75,98</b>	<b>288,00</b>	<b>1,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>44,98</b>	<b>48,21</b>	<b>185,20</b>	<b>1229,54</b>	<b>27,64</b>	

	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 говядиной	180/10	свекла	51	43						№83	
			20	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		
	салат из капусты	100	капуста белока	106,95	97,1							№45
			морковь	16,25	15							
			масло раст.	2	2	2,49	15	7,54	35,00			
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	37	1,45	0,4	13,70	66,66				
ИТОГО обед						16,70	14,74	77,86	483,36	10,58		
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							№379
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						37,60	47,20	198,27	1199,20	15,82		



	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							
			вермшель	9	9							
								1,94	2,04	12,34	75,42	5,94
	Тефтели мясные 2-й вар. с соусом №332	80/30	мясо говядина	52	50						№279	
			масло раст.	3	3							
			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		
	огурец консервированный	100	огурец консер	182	100	0,80	0,04	1,20	6,72			
	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						14,90	12,97	103,57	732,94	22,53		
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						32,24	42,56	217,61	1424,10	34,11		



	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная жидка	180	крупa 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		
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>7,95</b>	<b>12,20</b>	<b>54,64</b>	<b>357,70</b>	<b>1,21</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
	Сок фруктовый	150	сок	150	150	0,93		18,70	58,93	3,7	№389	
<b>ИТОГО 2 завтрак</b>						<b>0,93</b>	<b>0,00</b>	<b>18,70</b>	<b>58,93</b>	<b>3,70</b>		
<b>ОБЕД</b>	суп гороховый с гречками и отварной говяжьей	200/20/20	горох	16,2	16						№102	
			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.	3	3								
		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			
Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	66,66				
<b>ИТОГО обед</b>						<b>20,44</b>	<b>15,88</b>	<b>86,17</b>	<b>829,57</b>	<b>7,14</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
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								
		молоко	6	6	1,16	2,52	67,88	192,00	0			
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			
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>2,24</b>	<b>2,52</b>	<b>77,91</b>	<b>272,46</b>	<b>0,07</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>31,56</b>	<b>30,60</b>	<b>237,42</b>	<b>1518,66</b>	<b>12,12</b>		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец.
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Каша манная молочная	180	масло сл.	3	3						№173
	вязкая		молоко	168	168						
			кр.манная	20	20						
			сахар	3	3						
						3,40	2,06	11,93	142,00	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	40	Батон	30	30						№1
			масло сл.	10	10						
						2,45	7,55	14,62	101,70	0,02	
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>7,30</b>	<b>11,95</b>	<b>36,86</b>	<b>332,70</b>	<b>1,22</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338
<b>ИТОГО 2 завтрак</b>						<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,17</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>											
	Борщ с капустой и картоф	180	свекла	36	29						№82
	со сметаной(т/о) и	10	сметана т/о	10	10						
	отварной говяжьей	20	морковь	9	7						
			лук	8,6	7						
			капуста	18	14						
			картофель	59	44						
			масло растит.	4	4						
			говядина								
			отварная	33	32	2,77	1,00	0,13	40,00	0,13	
			сахар	0,92	0,92						
						3,38	5,40	8,77	78,77	14,76	
	Печень в сметане	70/70	печень гов	116	98,5						№261
	соус №330		масло раст.	4	4						
			мука	9	9						
			сметана	17,5	17,5						
						8,86	6,38	12,85	162,16	0	
	Каша рассыпчатая гречневая	130	гречневая кр.	43	43						№171
			масло сл.	4	4						
						3,17	2,72	14,01	173,52		
	Напиток из плод.шиповника	180	шиповник	21	21						№388
			сахар	8	8						
						0,61	0,25	13,67	79,00	90	
	Икра кабачковая т/о	60	икра кабачковая	63	60	1,54	9,52	5,20	21,24		
	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		
<b>ИТОГО обед</b>						<b>23,07</b>	<b>25,94</b>	<b>87,03</b>	<b>712,55</b>	<b>104,89</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
	Сырники из творога	70/30	творог	71	70						№219
	со сгущ.молоком		яйцо	6	6						
			мука	12	12						
			масло раст.	2,5	2,5	7,39	6,46	9,88	139,23	0,41	
			молоко сгущ.	30	30	30	2,25	2,67	42,36	111,12	
	какао с молоком	180	какао	4	4						№382
			сахар	7	7						
			молоко	109	109	3,67	3,19	12,82	86,24	0	
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>41,06</b>	<b>11,90</b>	<b>25,37</b>	<b>267,83</b>	<b>111,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>71,83</b>	<b>49,79</b>	<b>149,26</b>	<b>1357,25</b>	<b>217,64</b>	



	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
<b>ЗАВТРАК</b>												
	Каша геркулесовая 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		
<b>ИТОГО завтрак</b>						<b>5,56</b>	<b>7,88</b>	<b>34,32</b>	<b>268,70</b>	<b>0,04</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
	Свежие фрукты	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	44,17	10	№338	
<b>ИТОГО 2 завтрак</b>						<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,17</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>												
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	масло раст.	3	3						№97	
			70	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		
	Салат из свеклы отварной	120	Свекла	131	118						№52	
			Масло раст.	2	2			1,20	15,9	5,00	42,00	
	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			
<b>ИТОГО обед</b>						<b>30,60</b>	<b>38,39</b>	<b>89,78</b>	<b>760,34</b>	<b>22,86</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
	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	
<b>ИТОГО полдник</b>						<b>2,33</b>	<b>2,01</b>	<b>88,41</b>	<b>252,93</b>	<b>3,70</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>38,89</b>	<b>48,68</b>	<b>222,31</b>	<b>1326,14</b>	<b>36,60</b>		