

«Утверждаю»:

Приказ от 01.11.2023г №125

Заведующий МБДОУ
СЕЛА ДОБРУШИНО
САКСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КР.СМ
«Колосок» с. Добрушино
ОГРН 1168102004268
ИНН 8107002889
Черкасова З.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

МБДОУ «Колосок» села Добрушино

Ясли

1 день Ясли

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	150	крупя гречневая	12	12							
			масло сливоч.	1	1						№121	
			молоко	115	115							
			сахар	1,5	1,5							
						2,03	1,52	13,50	92,90	0,68		
Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3							№375	
		сахар	6	6								
		молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1			
Бутерброд с маслом	25										№ 1	
		Батон нарезной	20	20								
		масло сл.	5	5								
						1,82	4,32	10,70	51,30	0,01		
ИТОГО завтрак						4,87	7,79	30,13	205,40	1,69		
2 ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	135	сок	135	135	0,75		15,15	50,80	3	№389	
Итого 2-й завтрак						0,75		15,15	50,80	3		
ОБЕД	Борщ с капустой и картоф. говяжьей	150	свекла	30	24						№82	
			сметана т/о	10	10							
		19	морковь	7,5	6							
			лук	7,2	6							
			картофель	23,4	17,5							
			масло растит.	3	3							
			говядина отварна	32	31	2,10	0,85	0,09	37,00	0,07		
			сахар	0,72	0,72							
			капуста	15	12	2,90	4,05	6,92	61,90	12,87		
		натуральный	100	минтая	90	86					№235	
		натуральный		лук репчатый	20	18						
				молоко	9	9						
				яйцо	4	4						
				сухари паниров.	12	12						
				маслораст..	4	4						
							9,31	4	6,15	110,69	0,66	
	Картофельное пюре	100	картофель	117	88							№128
масло сливоч.			3	3								
молоко			16	15	2,25	3,52	14,99	80,65	12,32			
Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9			
Огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7			
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	15	15							№349	
		сахар	6	6								
		к-та лимон.	0,15	0,15								
						0,33	0,01	15,83	75,20	0,29		
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30				
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20				
ИТОГО обед						20,04	16,81	71,95	486,46	41,81		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	70/20/	творог	38,5	38						№222	
			молоко сгущеное									
				кр. манная	4	4						
				сахар	2	2						
				яйцо	2	2						
				мас. слив.	2	2						
				сметана	2	2						
				ванилин	0,01	0,01						
				сухари панер.	2	2						
							5,33	6,03	8,19	134,69	0	
			молоко сгущ	20	20	1,88	2,23	35,30	92,60			
Кисель из повидла или джем джема	150	джем	14	14							№360	
		сахар	1	1								
		крахмал картоф.	5	5								
		к-та лимонная	0,22	0,22								
						0,85	0,00	8,62	55,57	0,05		
ИТОГО полдник						8,06	8,26	52,11	282,86	0,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						33,72	32,86	169,34	1025,52	46,55		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Суп молочный манный	150	масло сл.	1	1						№121
			молоко	123	123						
			кр. манная	9	9						
			сахар	1,5	1,5						
						2,01	0,92	8,93	72,70	0,2	
	Чай с сахаром	150	чай	0,3	0,3						№376
			сахар	6	6						
						0,05	0,01	8,33	33,33	0,02	
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209
						4,8	4,6	0,28	63	0	
	Бутерброд с маслом	25	Батон	20	20						№1
			масло сл.	5	5						
						1,82	4,32	10,70	51,30	0,01	
ИТОГО завтрак						8,68	9,85	28,24	220,33	0,23	
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	95	Яблоко	108	95	0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	№338
						0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой рисовой	150	масло раст.	3	3						№101
			картофель	60	45						
			лук репчатый	7,2	6						
			морковь	7,5	6						
			кр.рисовая	3	3						
						2,10	1,68	9,50	60,20	1,1	
	Тефтели 1-й вариант с соусом №331	70	говядина	46	44						№278
		30	хлеб пшеничный	9	9						
			лук репчатый	28	23						
			молоко	14	14						
			масло раст.	3	3						
			мука пшенич	7	7						
			сметана	6	6						
			томат								
						4,90	3,20	10,90	105,20	0,93	
	картофель отварной	100	картофель	138	103						№125
			масло сл.	2	2						
						2,62	2,10	12,31	109,20		
	огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7	
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9	
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0,15	0,15						
						0,13	0,13	12,91	73,20	1,33	
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						12,90	11,49	73,59	468,82	18,96	
ПОЛДНИК											
	Макароны отварные с сыром	80	макароны	24	24						№204
			сыр	15	14						
			масло сливоч.	3	3						
						2,10	2,00	17,40	109,10	0	
	ряженка	150	ряженка	154	150	2,35	1,75	6,00	75,00	1,05	№386
ИТОГО полдник						4,45	3,75	23,40	184,10	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26,41	25,47	133,33	916,94	29,34	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Суп молочный геркулесовый	150	масло сл.	1	1						№121	
			молоко	115	115							
			крупа овсян.	9	9							
			сахар	1,5	1,5							
								2,00	1,13	7,20		80,90
Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3							№375	
		сахар	6	6								
		молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1			
Бутерброд с маслом	25	Батон	20	20							№1	
		масло сл.	5	5								
						1,82	4,31	10,70	51,30	0,01		
ИТОГО завтрак						4,84	7,39	23,83	193,40	1,77		
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	135	сок	135	135	0,75		15,15	50,80	3	№389	
итого 2-й завтрак						0,75		15,15	50,80	3		
ОБЕД												
	Рассольник ленинградский со сметаной т/о	150/10	картофель	60	45						№96	
			Кр.перлов	3	3							
			морковь	7,5	6							
			лук репчат.	3,6	3							
			масло раст.	3	3							
			огурцы сол.	10,05	9							
			сметана т/о	10	10							
						1,26	3,07	9,95	72,45	4,52		
Плов из птицы	70/	Филе куриное	97	95							№291	
		лук репчатый	8	7								
		морковь	10	8								
		томат										
		мас. Сливоч.	4	4								
						9,20	2,56	11,90	183,20	0,31		
Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,53	0,02	1,85	11,40	10,9			
огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7			
Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	23,8							№342	
		сахар	7	7								
		к-та лимон.	0,15	0,15								
						0,13	0,13	12,91	73,20	1,33		
Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30				
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20				
ИТОГО обед						13,69	10,14	62,73	449,87	21,76		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60	яйцо	46	46						№210	
			молоко	16	16							
			масло слив.	2	2	3,00	5,40	0,86	100,10	0,08		
			печенье	24	24	0,60	3,90	29,90	40,30			
			кофейный напиток с молоком	150	коф. напиток	3,5	3,5					
сахар	6	6										
						2,34	10,80	13,01	59,90	0,98		
ИТОГО полдник						5,94	20,10	43,77	200,30	1,06		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						25,22	37,63	145,48	894,37	27,59		

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша пшениная молочная	150	масло сл.	2	2						№173
	вязкая		молоко	142,4	142,4						
			кр.пшеничная	15	15						
			сахар	2	2						
						2,70	1,72	9,50	102,00	0	
	яйцо отварное	20	яйцо	20	20	2,04	2,30	0,14	31,50	0	№209
	Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3						№375
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1	
	Бутерброд с маслом	30	Батон	20	20						№1
			масло сл.	10	10						
						2,20	6,30	13,40	93,70	0,01	
ИТОГО завтрак						5,92	9,97	28,83	256,90	1,01	
2 ЗАВТРА	Свежие фрукты	95	Яблоко	108	95	0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	№338
ИТОГО 2-й ЗАВТРАК						0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	
Обед	суп картофельный	150	морковь	7,5	6						№97
			лук репчатый	7,2	6						
			масло раст.	3	3						
			картофель	90	67,5						
						0,92	1,40	7,80	49,05	2,07	
	оладьи из печени	80	печень	93	79						№282
			масло слив.	2	2						
			хлеб пшеничный	8	8						
			масло раст.	3	3						
						6,10	4,90	5,71	193,90	6,1	
	Картофельное пюре	100	картофель	117	88						№128
			масло слив.	3	3						
			молоко	16	16	2,25	3,52	14,99	80,65	12,32	
	огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7	
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9	
	Напиток из плод. шиповника	150	шиповник	15	15						№388
			сахар	7	7						
						0,49	0,19	6,80	62,90	80,3	
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						12,91	14,39	63,27	507,52	116,39	
ПОЛДНИК											
	Вареники ленивые	90	мука	13,5	13,5						№218
			яйцо	5	5						
			сахар	2	2						
			масло слив.	4	4						
			творог	73	71	6,50	6,39	6,03	151,59	0,13	
	Кисель из повидла или джем	150	повидло или джем	14	14						№360
			сахар	1	1						
			крахмал картоф.	5	5						
			к-та лимонная	0,22	0,22	0,85	0,00	8,62	55,57	0,05	
ИТОГО полдник						7,35	6,39	14,65	207,16	0,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						26,56	31,13	114,85	1015,27	126,68	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
ЗАВТРАК											
	Суп молочный	150	молоко	115	115						№121
	с рисовой крупой		кр.рис	9	9						
			мас. сливоч.	1	1						
			сахар	1,5	1,5						
						1,95	1,02	9,07	103,60	0,7	
	Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3						№375
			сахар	6	6						
			молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1	
	Бутерброд с маслом и сыром	32	Батон	20	20						№3
			масло сл.	5	5						
			сыр	8	7						
						4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
ИТОГО завтрак						7,70	9,85	29,56	303,80	1,77	
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	95	Яблоко	108	95	0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	№338
	итого 2-й завтрак					0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/60	масло раст.	3	3						№97/107
			картофель	90	67						
			лук репчатый	19,1	16						
			морковь	7,5	6						
			филе Минтая	46,5	44						
			яйцо	2	2	12,20	13,02	8,10	107,10	10,5	
	Котлета из говядины	70	говядина	54	52						№268
			хлеб пшеничный	9	9						
			сухари панир.	7	7						
			масло раст.	3	3						
			молоко	17	17						
						6,90	4,51	5,12	144,90	0,1	
	капуста тушенная	120	капуста	181	147						№139
			масло раст.	3	3						
			морковь	18	14						
			лук репчатый	18	15						
			мука	1	1						
			томат паста			2,21	4,07	8,70	141,89	0,04	
	Помидор свежий	50	помидор	51	50	0,83	0,05	3,10	14,40	13,6	
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0,15	0,15	0,13	0,13	12,91	73,20	1,33	
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						24,40	22,21	50,12	583,99	24,24	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	70	мука пшенична	48	48						№422
			сахар	3	3						
			масл. сливочн.	2	2						
			ванилин	0,02	0,02						
			молоко	4	4						
			дрожжи	1	1						
			яйцо	3	3	1,00	2,10	48,50	169,00	0,00	
	ряженка	150	ряженка	154	150	2,40	1,95	5,90	79,00	0,97	№386
ИТОГО полдник						3,40	4,05	54,40	248,00	0,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						35,88	36,49	142,18	1179,48	36,08	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	150	масло сл.	2	2						№182	
			молоко	129	129							
			крупа пшен.	15	15							
			сахар	2	2							
						2,09	2,00	9,29	104,60	0		
Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3							№375	
		сахар	6	6								
		молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1			
Бутерброд с маслом	25	Батон	20	20							№1	
		масло сл.	5	5								
						1,82	4,32	10,70	51,30	0,01		
ИТОГО завтрак						4,93	8,27	25,92	217,10	1,01		
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	135	сок	135	135	0,75		15,15	50,80	3	№389	
итого 2-й завтрак						0,75	0,00	15,15	50,80	3		
ОБЕД	Борщ с картофелем со сметаной т/о и отварной говяжьей	150/19	свекла	30	24						№83	
			картофель	40,05	30							
				морковь	7,5	6						
				лук репчатый	9,6	8						
				томат								
				масло растит.	3	3						
				сметана т/о	10	10						
							1,23	3,00	8,46	65,85	5,27	
				говядина отварная	32	31	2,10	0,85	0,09	37,00	0,07	
	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	110	макаронны	30	30							№203	
		масло слив.	2	2	4,05	3,31	19,39	123,53	0			
огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,39	1,02	7,12	4,7			
Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9			
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	15	15							№349	
		сахар	6	6								
						0,33	0,01	15,83	75,20	0,29		
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30			
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20			
ИТОГО обед						20,02	20,06	80,78	538,60	24,29		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога(т/о) со сгущ. Молоком	70/20	творог	47	46						№223	
			кр. манная	3	3							
			сахар	2	2							
			яйцо	2	2							
			мас. слив.	2	2							
			сметана	2	2							
			ванилин	0,01	0,01							
			сухари	2	2	6,02	5,75	7,01	149,79	0,21		
			молоко сгущ	20	20	1,88	2,23	35,30	92,60			
			кофейный напиток с молоком	150	коф.напиток	3,5	3,5					
сахар	6	6										
молоко	95	95			2,34	10,80	13,01	59,90	0,98			
ИТОГО полдник						10,24	18,78	55,32	302,29	1,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						35,94	47,11	177,17	1108,79	29,49		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	масло сл.	2	2						№182	
			молоко	142,4	142							
			кр.рис	16	16							
			сахар	2	2							
						3,09	2,05	13,40	108,10	0,02		
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209	
						4,8	4,6	0,28	63	0		
	Чай с сахаром	150	чай	0,3	0,3						№375	
			сахар	6	6							
						0,05	0,01	8,33	33,33	0,02		
	Бутерброд с маслом	30	Батон	20	20						№1	
			масло сл.	10	10							
						2,20	6,30	13,40	93,70	0,01		
ИТОГО завтрак						10,14	12,96	35,41	298,13	0,05		
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	95	Яблоко	108	95	0,38	0,38	8,1	43,69	9,1	№338	
итого 2-й завтрак						0,38	0,38	8,1	43,69	9,1		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	масло раст.	3	3						№103	
			картофель	60	45							
			лук репчатый	7,2	6							
			морковь	7,5	6							
			вермшель	6	6							
									1,61	1,70	10,28	62,85
	Тефтели мясные 2-й вар. с соусом №332	70/30	мясо говядин	46	44						№279	
			масло раст.	3	3							
			лук репчатый	31	27							
			мука	6	6							
			рис	5	5							
			молоко	7	7							
			сметана	7,5	7,5	5,70	4,71	12,90	104,20	0,73		
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9		
	огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7		
	Картофельное пюре	100	картофель	117	88						№128	
			масло слив.	3	3							
			молоко	16	16	2,25	3,52	14,99	80,65	12,32		
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	24						№342	
			сахар	7	7							
			к-та лимон.	0,15	0,15	0,13	0,13	12,91	73,20	1,33		
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30			
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20			
ИТОГО обед						12,84	14,44	79,05	441,92	34,93		
ПОЛДНИК												
	Омлет с сыром	65	яйцо	41	41						№211	
			молоко	16	16							
			сыр	10	9							
			масло слив.	2	2							
						4,90	7,02	0,85	101,40	0,09		
	ряженка	150	ряженка	154	150	2,40	1,95	5,90	79,00	0,97	№386	
	Печенье	24	печенье	24	24	0,60	3,90	29,90	40,30			
ИТОГО полдник						7,90	12,87	36,65	220,70	1,06		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						31,26	40,65	159,21	1004,44	45,14		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нерец.	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	крупа греч.	15	15						№183	
			масло сливоч.	2	2							
			молоко	142,4	14,4							
			сахар	2	2							
						3,31	3,95	25,20	150,00	0		
Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3							№375	
		сахар	6	6								
		молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20			1	
яйцо отварное	40	яйцо	40	40							№209	
							4,8	4,6	0,28	63	0	
Бутерброд с маслом	25	Батон	20	20							№1	
		масло сл.	5	5								
						1,82	4,32	10,70	51,30	0,01		
ИТОГО завтрак						10,95	14,82	42,11	325,50	1,01		
2 ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	135	сок	135	135	0,75		15,15	50,80	3	№389	
ИТОГО 2 завтрак						0,75	0,00	15,15	50,80	3		
ОБЕД	суп картофельный с гренками и отварной говядиной	150 17/19	морковь	7,5	6						№97	
			лук репчатый	7,2	6							
			картофель	90	67,5							
			говядина отв.	32	31	2,1	0,85	0,09	37,00	0,07	0,13	
			хлеб пшенич.	28,5	22							
			масло растит.	3	3							
						2,80	2,05	16,91	114,90	2,95		
Котлета рубленая из птицы	80	филе курин.	56	55							№295	
		хлеб пшенич	8	8								
		молоко	19	19								
		мас. растит.	3	3								
		сухари панир.	8	8								
						6,13	2,67	11,09	209,20	0,57		
капуста тушеная	120	капуста	181	147							№139	
		масло раст.	3	3								
		морковь	18	14								
		лук репчатый	18	15								
		мука	1	1								
		томат паста			2,21	4,07	8,70	141,89	0,04			
Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	24							№342	
		сахар	7	7								
		к-та лимон.	0,15	0,15	0,13	0,13	12,91	73,20	1,33			
Помидор свежий	55	помидор	56	55	0,88	0,06	3,42	14,90	14,3			
Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20				
ИТОГО обед						14,25	9,83	53,12	591,09	19,26		
ПОЛДНИК												
Сдоба обыкновенная	70	мука	48	48							№421	
		яйцо	3	3								
		дрожжи	1	1								
		масло слив.	2	2								
		сахар	7	7								
		ванилин	0,02	0,02								
						0,96	1,99	48,30	182,00	0		
Кисель из повидла или джем	150	повидло или джем	14	14							№360	
		сахар	1	1								
		крахмал картоф.	5	5								
		к-та лимонная	0,22	0,22	0,85	0,00	8,62	55,57	0,05			
ИТОГО полдник						1,81	1,99	56,92	237,57	0,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						27,76	26,64	167,30	1204,96	23,32		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С
ЗАВТРАК										
	Каша манная молочная	150	масло сл.	2	2					
	жидкая		молоко	142,4	14,4					
			кр.манная	15	15					
			сахар	2	2					
						2,70	1,72	9,50	102,00	0
	Чай с молоком	150	Чай	0,3	0,3					
			сахар	6	6					
			молоко	90	90	1,02	1,95	5,93	61,20	1
	Бутерброд с маслом	30	Батон	20	20					
			масло сл.	10	10					
						2,20	6,30	13,40	93,70	0,01
ИТОГО завтрак						5,92	9,97	28,83	256,90	1,01
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	95	Яблоко	108	95	0,38	0,38	8,1	43,69	9,1
итого 2-й завтрак						0,38	0,38	8,1	43,69	9,1
ОБЕД										
	Борщ с капустой и картоф.	150	свекла	30	24					
	со сметаной(т/о) и отварной говяжьей	10/	сметана т/о	10	10					
		19	морковь	7,5	6					
			лук	7,2	6					
			капуста	15	12					
			масло растит.	3	3					
			картофель	23,4	17,5					
			томат							
			говядина отварн.	32	31	2,10	0,85	0,09	37,00	0,07
			сахар	0,72	0,72					
						2,90	4,05	6,92	61,90	12,87
	Печень в сметане	50/50	печень гов	86	71					
	соус №330		масло раст.	3	3					
			мука	3	3					
			сметана	10	10					
						7,04	4,30	5,04	100,90	0
	Каша рассыпчатая гречневая	110	гречневая кр.	40	40					
			масло сл.	3	3					
						2,70	1,89	12,60	129,30	
	Напиток из плод.шиповника	150	шиповник	15	15					
			сахар	7	7					
						0,49	0,19	6,80	62,90	80,3
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9
	огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7
	Хлеб пшеничный	20	хлеб пшенич	20	20	1,07	0,13	14,20	61,30	
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20	
ИТОГО обед						18,38	15,66	59,42	513,02	108,84
ПОЛДНИК										
	Сырники из творога	70/20	творог	71	70					
	со сгущ.молоком		яйцо	6	6					
			мука	12	12					
			масло раст.	2,5	2,5	7,02	6,13	9,23	127,12	0,39
			молоко сгущ.	20	20	1,88	2,23	35,30	92,60	
	какао с молоком	150	какао	3	3					
			сахар	6	6					
			молоко	100	100	2,50	2,20	5,93	70,05	0
ИТОГО полдник						11,40	10,56	50,46	289,77	0,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						36,08	36,57	146,81	1103,38	119,34

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Суп молочный геркулесовый	150	масло сл.	2	2						№182
			молоко	142,4	142,4						
			кр.геркулес.	17	17						
			сахар	2	2						
						2,60	1,63	9,39	101,40	0	
	Чай с сахаром	150	чай	0,3	0,3						№375
			сахар	6	6						
						0,05	0,01	8,33	33,33	0,02	
	яйцо отварное	40	яйцо	40	40						№209
						4,8	4,6	0,28	63	0	
	Бутерброд с маслом	25	Батон	20	20						№1
			масло сл.	5	5						
						1,82	4,32	10,70	51,30	0,01	
ИТОГО завтрак						9,27	10,56	28,70	249,03	0,03	
2 ЗАВТРАК											
2 ЗАВТРАК	Свежие фрукты	93,5	Яблоко	106,5	93,5	0,37	0,37	7,9	42,1	8,7	№338
итого 2-й завтрак						0,37	0,37	7,9	42,1	8,7	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/	масло раст.	3	3						№97/107
		60	картофель	90	67						
			лук репчатый	19,1	16						
			морковь	7,5	6						
											№82
			филе Минтая	46,5	44						
			яйцо	2	2	12,20	13,02	8,10	107,10	10,5	
	жаркое по-домашнему	70/	говядина	114	111						№259
		80	масло раст.	3	3						
			лук репчат.	8	6						
			картофель	85	64						
						8,93	5,06	11,80	196,70	5,32	
	огурец свежий	35	огурец	36	35	0,31	3,93	1,02	7,12	4,7	
	Помидор свежий	35	помидор	36	35	0,58	0,02	1,85	11,40	10,9	
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	28	24						№342
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0,15	0,15	0,13	0,13	12,91	73,20	1,33	
	Хлеб пшеничный	24	хлеб пшенич	24	24	1,19	0,2	17,10	89,20		
	Хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	1,19	0,3	10,90	41,20		
ИТОГО обед						24,53	22,66	63,68	525,92	32,75	
полдник											
	Булочка домашняя	70	яйцо	4	4						№424
			молоко	8	8						
			масло сливоч.	3	3						
			дрожжи	1	1						
			мука	48	48						
			ванилин	0,02	0,02						
			сахар	3	3	1,05	1,86	48,90	179,00	0	
	Сок фруктовый	135	сок	135	135	0,75		15,15	50,80	3	№389
ИТОГО полдник						1,80	1,86	64,05	229,80	3,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						35,97	35,45	164,33	1046,85	44,48	