

«Утверждаю»:

Приказ от 30.01.2016 № 15-02

Заведующий МБДОУ

«Колосок» с Добрушино

Сакского района Республики

Курган



Добрушова В.И.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

для детей в возрасте от 3-7 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	крупа 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	
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.	180	свекла	36	29						№82
	со сметаной(т/о) и отварной говяденой	10	сметана т/о	10	10						
		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	
	шницель рыбный	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	
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	крупа пшеничная	43	43						№171
			масло сливоч.	4	4						
						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		
ИТОГО обед						22,79	24,77	95,37	609,21	29,75	
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						40,87	44,78	215,74	1303,32	35,55	

	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.	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 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	0,15	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						16,54	26,37	102,49	807,79	4,67	
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						29,41	42,12	175,39	1400,39	16,93	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
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	
	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.
ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная молочная	180	масло сл.	3	3						№173
	вязкая		молоко	168	168						
			кп.пшеничная	20	20						
			сахар	3	3						
						3,40	2,06	11,93	142,00	0	
	яйцо отварное	20	яйцо	20	20	2,04	2,30	0,14	31,50	0	№209
	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	
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	16	16						
			морковь	10	8						№102
			лук репчатый	9,6	8						
			масло раст.	4	4						
			картофель	53,4	40						
						5,30	4,28	10,91	106,60	4,65	
	оладьи из печени	90	печень	105	89						№282
			масло слив.	2,5	2,5						
			хлеб пшеничный	10	10						
			масло раст.	4	4						
						7,78	10,82	6,41	210,00	7,37	
	Картофельное пюре	120	картофель	140	105						№128
			масло слив.	4	4						
			молоко	19	18	2,65	4,16	17,72	118,95	13,84	
	салат из капусты	100	капуста	106,95	97,1						№45
			масло раст.	2	2						
			морковь	16,25	15	2,49	15,00	7,54	35,00		
	напиток из плодов шипов-ка	180	сахар	8	8						№388
			шиповник	21	21	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						19,08	35,18	88,65	707,41	115,86	
ПОЛДНИК											
	Вареники ленивые	100	мука	15,5	15,5						№218
			сахар	3	3						
			масло слив.	5	5						
			творог	83	81	7,82	7,78	10,42	188,00	0,24	
	Кисель из повидла или джем	180	повидло или 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	
						70,08	0,00	20,03	80,46	0,07	
ИТОГО полдник						8,90	7,78	20,45	268,46	0,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						35,28	54,91	145,96	1352,74	127,39	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
ЗАВТРАК											
	Суп молочный	180	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	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						№97/107
			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	80	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 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	
	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						29,39	29,89	59,57	689,21	14,18	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	80	мука пшенична	58	58						№401
			сахар	3	3						
			Джем/сгущ.мо								
			локо	30	30						
			молоко/вода	58	58						
			дрожжи	1,23	1,23						
			яйцо	2,8	2,8	1,22	2,81	68,38	193,00	0,00	
	Чай с сахаром	180	чай	0,4	0,4						
			сахар	7	7	3,51	2,75	7,60	95,00	1,33	№375
ИТОГО полдник						4,73	5,56	75,98	288,00	1,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						44,98	48,21	185,20	1229,54	27,64	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК	Каша пшенная 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	180/10	свекла	51	43						№83
	со сметаной т/о и отварной говяжьей	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	
	Рис отварной	130	рис	46,8	46,8						№304
			масло слив.	5	5	4,78	3,91	22,92	145,99	0	
	салат из капусты	100	капуста	106,95	97,1						№45
			масло раст.	2	2						
			морковь	16,25	15	2,49	15,00	7,54	35,00		
	Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	20,25	20,25						№349
			сахар	7	7						
			к-та лимон.	0,18	0,18				81,70		
						0,40	0,02	25,00		0,36	
									91,20		
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич	25	25	1,29	0,27	18,70	66,66		
	Хлеб ржаной	37	хлеб ржаной	37	37	1,45	0,4	13,70	483,36		
ИТОГО обед						16,70	14,74	77,86		10,58	
	Запеканка из творога(т/о) со сгущ		кр. манная	8	8						
			сахар	3	3						
			творог	75	73						
			яйцо	3	3						
			мас. слив.	3	3						
			сметана	3	3						
			ванилин	0,02	0,02				149,76		
			сухари	3	3	7,46	6,58	11,21	111,12	0,33	
			молоко сгущ	30	30	2,25	2,67	42,36			
	кофейный напиток с молоком	180	коф.напиток	4,5	4,5						№379
			сахар	7	7				73,33		
			молоко	102	102	3,12	12,17	14,17	334,21	1,31	
ИТОГО полдник						12,83	21,42	67,74	1199,20	0,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						37,60	47,20	198,27		15,82	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Нарец.
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	масло сл.	3	3						№182
	жидкая		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 крупой перловой	180	масло раст.	1,8	1,8						№101
			картофель	72	54						
			лук репчатый	8,64	7,2						
			морковь	9	7						
			перловка	3,6	3,6						
						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		
	макаронные изделия отварные	130	макаронные изделия	45,5	45,5						№203
			масло слив.	3	3						
						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											
	Пирожок печеный с джемом/повидлом	80	масло слив.	2	2						№437
			мука	36,2	41,3						
			Дрожжи	1,18	1,18						
			масло растит	0,27	0,27						
			сахар	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.
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	180	крупа греч.	20	20						№183
			масло сливоч.	3	3						
			молоко	168	168						
			сахар	3	3						
	Чай с молоком	180	чай	0,4	0,4	4,40	4,06	31,93	182,00	0	№378
			сахар	7	7						
			молоко	95	95						
	Бутерброд с маслом	35	Батон	30	30	1,45	2,34	10,31	89,00	1,2	№1
			масло сл.	5	5						
ИТОГО завтрак						2,10	5,80	12,40	86,70	0,01	
2 ЗАВТРАК						7,95	12,20	54,64	357,70	1,21	
	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	Щи из свежей капусты с картофелем	180	капуста	45	36						№88
			томат паста	1,5	1,5						
			говядина отв.	33	32	2,77	1,00	0,13	40,00	0,13	
			картофель	28,8	21,6						
			морковь	9	7,2						
			лук репчатый	8	7						
			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	
	Картофель жаренный ломтиками (из отварного)	120	картофель	198	144						№146
			масло раст.	11	11						
						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		
ИТОГО обед						20,44	15,88	86,17	829,57	7,14	
ПОЛДНИК											
	Булочка ванильная	80	мука	51	51						№422
			яйцо	5	5						
			дрожжи	1,23	1,23						
			масло слив.	3	3						
			сахар	4	4						
			ванилин	0,06	0,06						
			молоко	6	6	1,16	2,52	67,88	192,00	0	
	Сок фруктовый	150	сок	150	150						№389
						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						31,56	30,60	237,42	1518,66	12,12	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная вязкая	180	масло сл.	3	3						№173
			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	39,00	1,2	
	Бутерброд с маслом	40	Батон	30	30						№1
			масло сл.	10	10						
						2,45	7,55	14,62	101,70	0,02	
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											
	Суп гороховый с гренками и отварной говядиной	180	горох	16,2	16						№102
		20	хлеб пшеничный	31,5	25						
			морковь	10	8						
			лук	9,6	8						
			капуста	18	14						
			картофель	53,4	40						
			масло растит.	4	4						
			говядина отварная	33	32	2,77	1,00	0,13	40,00	0,13	
						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		
ИТОГО обед						23,07	25,94	87,03	712,55	104,89	
ПОЛДНИК											
	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	
ИТОГО полдник						41,06	11,90	25,37	267,83	111,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						71,83	49,79	149,26	1357,25	217,64	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК											
	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	масло сл.	3	3						№182
			молоко	168	168						
			к.р.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 макаронными изделиями	180	масло раст.	3	3						
		70	картофель	72	54						№108
			лук репчатый	8,64	7						
			морковь	9	7						
			вермишель	9	9						
						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		
ИТОГО обед						30,60	38,39	89,78	760,34	22,86	
ПОЛДНИК											
	Блины со сгущ. Молоком или с джемом	120	молоко или вода	100	94						№396
		30	сахар	2	2						
			масло сливоч.	8	8						
			дрожжи	1,24	1,24						
			мука	60	60						
			масло растительное	4	4						
			сгущ.молоко или джем	30	30	1,40	2,01	69,71	194,00	0	
	Кисель из повидла или джема	180	джем	20	20	0,93		18,70	58,93	3,7	№360
			сахар	2	2						
			крахмал картоф.	7,5	7,5						
			к-та лимонная	0,27	0,27						
ИТОГО полдник						2,33	2,01	88,41	252,93	3,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						38,89	48,68	222,31	1326,14	36,60	