

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский
сад №7 «Ягодка» с.Первомайское»
С.Е.Кныш
Приказ № 1/6 от 15.03.2021г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**
для организации питания детей от 1.5 до 3 лет
Зимне-весенний период
в МБДОУ «Детский сад №7 «Ягодка» с.Первомайское»
Кировского района Республики Крым
с 9-часовым пребыванием детей

с.Первомайское

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 1.5 до 3 летс 9-часовым пребыванием детей
1 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калорий	«С» Витамин	
						белки	жиры	углевод			
Завтрак											
табл.№ 2 стр174	Каша молочная овсяная с крупой «Геркулес»	150	Молоко 2,5%	130	130	3,92	3,25	5.85	67.2	1,69	
			Вода	20	20						
			Хлопья овсяные «Геркулес»	18	18	2,36	1,12	11.83	63.9		
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58		
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24		
			Соль	0,5							
№ 3	Бутерброд со слив..маслом	45/ 4	Хлеб пшеничный	45	45	3.56	0,45	21.7	107.6		
			Масло сливочное	4	4	0,03	2.9	0,05	26.44		
№395	Кофейный напиток злаковый с молоком	150	Кофейный напиток	2	2	0,12	0,01	1.44	6.74		
			Сахар	6	6	—	—	6.0	22.74		
			Молоко 2,5%	75	75	2.25	1.88	3.38	38.8	0.98	
			Вода	90	90						
Второй завтрак											
	Яблоко	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	45,0	45,0	
			Итого			12.66	11.46	62.07	394.74	47,67	
Обед											
№36	Салат из свеклы с огурцами солеными	20	Свекла	15.4	12	018	0,01	1.09	5.04	1.2	
			Огурцы соленые	5	4	-	—	0,12	0.48	—	
			Лук репчатый	1.2	1	0.01	—	0.09	0.41	0,1	
			Зеленый горошек консервированный	3.1	2.0	0,06	-	0,13	0.73	0.2	
			Масло растительное	1.8	1.8	—	1.8	-	16.2	—	
№67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	120 10	Капуста белокочанная	30	24	043	0.02	1.13	6.48	10.8	
			Картофель	19.2	14.4	029	0,06	2.35	11.52	2.88	
			Морковь	7.6	6	0,08	0,01	0,43	1.8	0,3	
			Лук репчатый	5.8	4.8	0,07	—	0,44	1.97	048	
			Томат.паста25%	-	-	—	—	-	-	-	
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	—	
			Вода	96	96						
			Сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	—	
Масло растит	3	3	-	3.0	-	26,98	-				
	Яйцо вареное	1/2	Яйцо вареное	25	23	2,74	3,01	0,14	36,11		
№304	Плов из мяса птицы	145	Филе птицы	60	59,4	10,86	9,36	0,29	60,0		
			Масса отвар.птицы		43						
			Масло сливочное	3	3	0,024	2,18	0,04	19,86		
			Морковь	16,25	13	0,17	0,01	0,94	39	0,65	
			Лук репчатый	8	7	0,1	—	0,64	2.87	0,9	
			Томат. Паста 25%	-	-	-	-	-	-	-	
			Крупа рисовая	35	35	2.45	0,21	29.05	26	—	
			Масса готового риса с овощами		102						
Масло растит.	2	2	—	2	-	17,98	—				

№382	Кисель из сока натурального	130	Сок плодоягодный	39	39	-	—	3,9	15,6	1,2
			Сахар	6	6	—	—	6,0	22,7	—
			Крахмал	4	4	-	—	3,17	12,68	
			Вода	91	91					
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	30	30	1,47	0,3	13,8	66	-
			Итого			19.21	23.64	64.31	526.6	18.82
Полдник										
№237	Запеканка из творога	100	Творог	93,8	92	15,36	8,28	1,84	146,3	-
			Крупа манная	6	6	0,62	0,06	4,06	19,68	-
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	-
			Яйца	1/10	4	0,5	0,46	0,03	—	-
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	-
			Сметана	4	4	0,1	0,6	0,14	6,48	-
	Масса готовой запеканки		100							
№351	Соус молочный сладкий	10	Молоко 2,5%	5	5	0,14	0,13	0,23	2,92	0,2
			Масло сливочное	1	1	0,01	0,72	0,013	6,61	
			Мука пшеничная	0,45	0,45	0,05	-	0,31	1,5	-
			Вода	5	5	-	-	-	-	-
			Сахар	1	1	-	-	0,8	3,03	
			Ванилин	0,001	0,001					
№ 400	Молоко	150	Молоко 2.5%	155	150	4.5	3.75	6.75	77.55	2,74
			Итого			21.3	15.45	22.18	307.62	2.15
			Всего за 1 день			53.17	50.55	148.56	1228.96	68.64
			К-та аскорбиновая		0,00005					

109.7 %

2 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						Белки	жиры	Углевод		
Завтрак										
№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Вермишель	12	12	1.25	0,1	8.7	39.84	
			Вода	20	20					
			Молоко	130	130	3,92	3,25	5.85	67.2	1,69
			Сахар	2	2	—	—	2.0	7.58	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
№ 393	Чай с лимоном	150	Чай заварка №391(мл)	20	20					
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	—
			Лимон свежий	8	7	0,02	—	0,32	1,4	1,4
			Вода	130	130					
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом	45/4	Хлеб пшеничный	45	45	3.56	045	21.7	107.6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2.9	0,05	26.44	
Второй завтрак										
	Сок	100	Сок	100	100	0,5	—	9,1	38	2,0
			Итого			9.3	8.15	55.73	331.62	5,09
Обед										
№19	Салат из соленых огурцов с луком	20	Огурец соленый	22.2	17	-	—	0,53	2.14	—
			Масса припуц. огурцов	—	16					
			Лук репчатый	3.8	3.2	0,05	—	0,29	1.31	0,79
			Масса бланшир.	—	3					
			Масло растительное	1	1	—	1.0	—	8.99	—
№ 80	Суп картофельный с крупой	130	Картофель	52	45	0.9	0.18	7.34	36	9
			Крупа пшено	2.6	2.6	0.32	0.08	1.72	8.81	—
			Морковь	6.5	5.2	0,07	0,01	0,37	1.56	0,26
			Лук репчатый	6.2	5.2	0,07	—	0,47	2,13	0,52
			Масло растительное	3.5	3.5	—	3.5	—	31.47	—
			Вода	98	98					
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,06	26,48	—
№276	Жаркое по-домашнему	150	Говядина	65	63	11,34	7,44	—	104.1	
			Картофель	155	116	2,62	0,52	21,35	104.8	26,2
			Лук репчатый	12	10	0,14	—	0,91	4,1	1,
			Масло сливочное	4	4	0,03	2.9	0,05	26.44	
			Томат. паста 25%	-	-	—	—	-	-	
			Масса отв. мяса		38					
			Масса отв. овощей		110					
			Масло растительное	2.3	2.3	—	2,3	—	20.7	
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	130	Смесь сухофруктов	13	13	0,39	—	8.71	36.4	
			Вода	132	132					
			Сахар	8	8	—	—	7.98	30,32	
			Хлеб ржаной	40	30	1,47	0,3	13.8	66	
			Итого			16.24	20.9	55.29	473.61	37.77

Полдник										
№ 401	Кефир 2,5%	150	Кефир 2,5%	155	150	4.5	3.75	5.25	72.5	1.05
	Пряник конфета	40 10	пряник	40	40	1,92	1,12	31,08	140	-
			конфета	10	10	0,27	0,43	8,23	36,4	
			Итого			6.69	5.3	44.59	241.86	1,05
			Всего за 2 день			32.23	34.35	155.61	1047.0	43.91
			К-та аскорбиновая		0,05					

93.5 %

3 День

№ рецептур блю	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углево ды		
Завтрак										
№ 41	Салат из моркови	20,0	Морковь	24	19	0,25	0,02	1,37	5,7	0,95
			Сахар	1	1	—	—	1,0	3,79	—
Стр 174 таб№2	каша молочная с манной крупой	130	Молоко 2,5%	130	130	3,92	3,25	5,85	67,2	1,69
			Крупа манная	12,5	12,5	1,28	0,12	8,46	41	-
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
			Вода	10	10					
№3	Бутерброд с сливочным маслом	45/4	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,45	21,7	107,6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
№397	Какао с молоком	150	Какао порошок	2	2	0,51	0,28	0,59	6,76	
			Сахар	6	6	—	—	6,0	22,74	
			Молоко 2,5%	110	110	3,08	2,75	5,17	63,8	1,43
			Вода	41	41					
Второй завтрак										
	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9,0
			Итого			14,37	12,76	71,84	459,15	13,07
Обед										
№58	Борщ с картофелем и сметаной	120/10	Свекла	24,6	19,2	0,29	-0,02	1,75	8,06	1,92
			Картофель	32	24	0,48	0,1	3,91	19,2	4,8
			Морковь	7,6	6	0,08	-0,01	0,43	1,8	0,3
			Лук репчатый	5,8	4,8	0,07	—	0,44	1,97	0,48
			Томат паста 25%	-	-	—	—	-	-	-
			Сахар	1	1	—	—	0,57	2,28	
			Вода	84	84					
			Сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	
			Масло сливочное	6	6	0,05	4,36	0,08	39,72	
	Яйцо варен	23	Яйцо варен	25	23	2,88	2,65	0,16	36,1	
№ 282	Котлета	60	Мясо говядина	42	40	7,44	6,4	—	67,2	
			Хлеб пшеничный	11	11	0,87	0,1	5,29	26,3	
			вода	11	11	-	-	-	-	
			Лук репчатый	3	2	0,03	—	0,19	0,82	0,2
			Мука	5	5	0,51	0,05	3,44	16,7	
			Яйцо	5	4	0,62	0,57	0,03	7,85	—
			Масло растительное	0,8	0,8	—	0,8	—	7,19	—
№132	Капуста тушеная	100	Капуста	138	110	1,98	0,11	5,17	29,7	49,5
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,97	—
			Томат паста 25%	-	-	—	—	-	-	—
			Морковь	10	8	0,1	0,01	0,58	2,4	0,4
			Лук репчатый	9	7	0,1	—	0,64	2,87	0,7
			Мука пшеничная	2	2	0,21	0,02	1,38	6,68	-
			Сахар	1	1	—	—	1,0	3,79	—

№ 375	Компот из свежих ягод	130	Смесь свеж.ягод	19.9	19.5	0.19	0.06	1,8	8.5	30	
			Вода	113	113						
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32		
№ 372	хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1,47	0,3	13.8	66,0		
			Итого			17.63	20.06	50	432.41	59.24	
Полдник											
№392	Чай с сахаром	150	Чай заварка №391(мл)	20	20	-	-	-	-	-	
			Сахар	7	7	—	—	6,98	26.5		
			Вода	130	130						
№448	Оладьи	50	Мука пшеничная	24	24	2,47	0,26	16,53	80,16	—	
			Яйца	1,3	1,2	0,15	0,14	0,01	1,88	—	
			Молоко 2,5%	24	24	0,72	0,6	1,08	12,4	0,31	
			Масло растительное	3	3	-	3,0	-	26.97		
			Дрожжи (сухие)	0,7	0,7						
			Сахар	0,8	0,8	—	—	0,79	3,03	—	
	Сметана 15%	10	Сметана	10	10	0,26	1.15	0,36	16.2	—	
			Итого			3.6	5.5	25.77	167.14	0,31	
			Всего за 3 день			35.6	38.32	147.61	1058.7	72.62	
			Кислота аскорбиновая		0,00005						

94,5 %

4 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углеводы		
Завтрак										
№ 94	Суп молочный с гречневой крупой	150	Молоко 2,5%	130	130	3,92	3,25	5.85	67.2	1,69
			Вода	20	20	--	--	--	---	---
			Крупа гречневая	12	12	1,44	0.24	8,04	40.1	
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
№ 394	Чай с молоком	150	Чай заварка №391(мл)	20	20					
			Сахар	6	6	—	—	5,98	22.74	
			Молоко 2,5%	92	90	2,76	2,3	4,14	47,56	1,2
			Вода	40	40					
№ 3	Бутерброд со слив.маслом	45/4	Хлеб пшеничный	45	45	3.56	0,0.3	21.7	107.6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2.9	0,05	26.44	
Второй завтрак										
	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9,0
			Итого			13.44	10.68	67.41	412.56	12,02
Обед										
№76	Суп рассольник «Ленинградский»	130	Крупа перловая	2.4	2.4	0,22	0,03	1.6	7.68	
			Морковь	6	4.8	0,06	0,01	0,35	1.44	0,24
			Картофель	48	36	0,72	0,14	5.87	28.8	7.2
			Огурец соленый	8	7.2	-	—	0,22	086	—
			Лук репчатый	2.88	2.4	0,04	—	0,22	0.98	0,24
			Масло сливочное	1	1	0.01	0.78	0.02	6.62	
			Вода	90	90					
			Сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	
			Масло растительное	2,5	2,5	—	2,49	—	22,47	
№277	Гуляш из отварного мяса	38/20	Говядина	62	60	11,34	7,44	—	100.8	
			Морковь	8.3	6.7	0,09	0,01	0.48	2.01	0,34
			Лук репчатый	4	3.3	0,05	—	0.3	136	0.39
			Томатное пюре 25%	-	-	—	—	-	-	-
			Масло растительное	2.3	2.3	—	2.3	—	20.68	
			Мука пшеничная	3	3	0,3	0,03	2,07	10.02	
			Вода	—	13.3					
			Масса соуса		20					
			Масса гуляша		38					
№ 204	Макаронные изделия отварные	100	Макаронные изделия	35	35	3.64	0,32	23.4	116.2	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1.45	0,03	13.24	
№ 20	Салат из белокачанной капусты до 01.03, с 01.03 квашенная капуста	20	Капуста	19.7	15.8	0,28	0,02	0.74	4.27	7.11
			Морковь	2.5	2	0,03	—	0,17	0.69	0,12
			Кислота лимон.	0,001	0,001					
		20	Масло растительное	2.	2.	-	2.	-	17.98	
			Сахар	1,0	1,0	—	—	1,0	3,79	—
			Квашеная капуста	26.06	18.25	0.13	-	0.59	2.92	

№ 382	Кисель из сока	130	Сок плодоягодный	39	39	-	—	3.9	15.6	1,2
			Сахар	6	6	—	—	5.99	22.7	
			Крахмал	4	4	-	-	3.17	12.68	
			Вода	91	91					
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1.47	0,3	13.8	66	
			Итого			18.77	18.79	64.43	504.6	32.32
Полдник										
№ 400	Молоко	150	Молоко 2,5%	155	150	4.5	3.75	6.75	77.35	1.95
№ 474	Булочка сдобная «Российская»	50	Мука	35	35	3,6	0,39	24,12	116,9	
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Молоко 2,5%	5	5	0,14	0,13	0,24	2,99	0,06
			Яйцо	3	2	0,25	0,23	0,01	3,14	
			Яйцо для смазки	2	1,5	0,18	1,7	0,01	2,36	
			Дрожжи	1	1					
			Соль	0,35	0,35					
			Ванилин	0,002	0,002					
			Вода	11,5	11,5					
			Итого			8.71	9.83	39.18	266.36	2,66
			Всего за 4 день			40.92	39.3	173.26	1183.16	47,0
			К-та аскорбиновая		0,000 05					

105.7 %

5 День

№	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	«С» Витамины	
						Белки	жиры	Углево- ды			
Завтрак											
№ 215	Омлет натуральный	90	Яйцо	1,5шт	69	9.52	8,63	0,53	117,75		
			Молоко 2,5%	35	35	0,98	0,88	1,65	20,3	0,35	
			Масса омлета- молочной смеси		105						
			Масло сливочное	1	1	-	0,71	0,01	6,61		
			Масса готового омлета		90						
№10	Икра кабачковая(про- мышленная)	65	Икра кабачковая(пром.)	70	65	1,2	5.4	5.16	79,3	4,2	
№ 395	Кофейный напиток злаковый с молоком	150	Кофейный напиток	2	3	0,12	0,01	1.44	6.74		
			Сахар	6	6	—	—	5.99	22.74		
			Молоко 2,5%	75	75	2.25	1.88	3.38	38.8	0.98	
			Вода	90	90						
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом	45/ 4	Хлеб пшеничный	45	45	3.56	0.45	21.7	107.6		
			Масло сливочное	4	4	0,03	2.9	0,05	26.44		
Второй завтрак											
	Сок	100	Сок	100	100	0,5	—	9,1	38	2,0	
			Итого			18.16	20.86	49.0	464.28	7,53	
Обед											
№ 83 № 121	Суп картофельный с мясными фрикадельками	120 16	Картофель	64	48	0.96	0.19	7.82	38.4	9.6	
			Томат.паста 25%	-	-	—	—	-	-	—	
			Лук репчатый	5.8	4.8	0,07	—	0,44	1.97	0,48	
			Морковь	6	4.8	0,06	-	0,35	1,44	0,24	
			Масло растительное	2.4	2.4	—	2,4	—	21.58		
			Вода	84	84						
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1		
			Мясо говядина	22	16.5	3.07	2.64	—	27.72		
			Лук репчатый	2,4	2	0,03	—	0,18	0,82	0,2	
			Вода	2	2						
			Яйца	1/20	1,76	0,2	0,18	0,01	2,51		
			Соль	0,18	0,18						
№ 247	Рыба тушеная с овощами	140	Филе минтая	140	120	25,2	1,26	-	112,14	2,27	
			Вода	34	34						
			Морковь	28	22	0,29	0,02	1,58	6,6	1,1	
			Томатная паста 25%	-	-	—	—	0.19	0.76	0.31	
			Лук репчатый	11	9	0,12	—	0,82	3,69	0,9	
			Масло растительное	3	3	—	3,0	-	26,97	—	
			Масса туш.рыбы		100						
			Масса туш.рыбы с овощами		140						
№ 315	Рис отварной	30	Крупа рисовая	10.7	10.7	0.75	0.06	8.88	38.5		
			Масло сливочное	4	4	0,03	2.9	0,05	26.44		

№ 12	Салат из консервированной кукурузы	20	Кукуруза консервированная	20	18.6	0.38	-	2.05	9.3	
			Масло растительное	1.4	1.4	—	1.4	—	12.59	
№ 376	Компот из сухофруктов	130	Смесь сухофруктов	13	13	0,39	—	8.71	36.4	
			Вода	132	132					
			Сахар	8	8	—	-	7,98	30,32	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1,47	0,3	13.8	66	
			Итого			33.06	17.98	53.36	499.0	14.79
Полдник										
	Кефир	150	Кефир 2,5%	155	150	4.5	3.75	5.25	73.5	1.05
	Вафли, конфета	40	Вафли	40	40	1,36	12,08	25,88	215,6	
		10	Конфета	10	10	0,27	0,43	8,23	36,4	
			Итого			6.13	16.26	39.36	325.5	1,05
			Всего за 5 день			57.35	55.1	141.72	1288.78	23.37
			К-та аскорбиновая		0,00005					

115.0 %

6 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углеводы		
Завтрак										
№ 94	Суп молочный с пшеном	150	Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,6	81,2	1,82
			Вода	10	10					
			Крупа пшено	12	12	1,48	0,36	7,92	40,68	
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
№ 393	Чай с лимоном	150/7	Чай заварка №391(мл)	20	20	-	-	-	-	-
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	
			Лимон свежий	8	7	0,02	—	0,32	1,4	2,8
			Вода	130	130					
№3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45/4\3	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,4	21,7	107,6	
			Сыр	3	3	0,69	0,87	-	10,59	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
Второй завтрак										
	Сок	100	Сок	100	100	0,5	—	9,1	38	2,0
			Итого			10.5	9.48	55.4	348.23	6.62
Обед										
№87	Суп с рыбными консервами	120	Консерва рыбная в собственном соку	19.2	19.2	2.5	4.42	—	49.72	
			Картофель	44.8	33.6	0,68	0,13	5,48	26,88	6,72
			Морковь	9.6	7.7	0,1	0,01	0,56	2,31	0,39
			Лук репчатый	4.6	3.84	0,05	—	0,03	1,58	0,38
			Крупа рисовая	2.4	2,4	0,17	0,01	2,0	8,64	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
			Вода	96	96					
			Масло растительное	2,5	2,5	—	2,5	—	22,48	
№274	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	Говядина	53	51	9,49	8,16	—	111,18	
			Масса отварного мяса		32					
			Морковь	12.5	10	0,13	0,01	0,72	3,0	0,5
			Картофель	67	50	1,0	0,2	8,15	40	10
			Зеленый горошек (консервированный)	8	5	0,16	-	0,33	1,83	0,5
			Томат.паста 25%	-	-	—	—	-	-	-
			Мука пшеничная	3	3	0,31	0,03	2,04	10,02	
			Лук репчатый	10	8	0,11	—	0,73	3,28	0,8
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
			Вода		50					
			Масло растительное	2.3	2.3	—	2.3	—	20.68	

№20	Салат из белокочанной капусты до 01.03,с 01.03 квашенная капуста	20	Капуста	19.7	15.8	0.28	0.02	0.74	4.27	7.11
			Морковь	2.5	2	0,03	—	0,17	0.69	0.12
			Кислота лимонная	0,001	0,001					
			Масло растительное	2.	2	-	2.	-	17.98	
			Сахар	1	1	—	—	1,0	3,79	
		20	Капуста квашеная	26.06	18 25	0.13	-	0.59	2.92	
№ 382	Кисель из сока натур.	130	Сок плодоягодный	39	39	-	—	3.9	15.6	1,2
			Сахар	6	6	—	—	5.99	22.74	
			Крахмал	4	4	-	—	3.17	12.68	
			Вода	91	91	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1,47	0,3	13.8	66	
			Итого			16.53	23.72	49.5	455.46	47,72
Полдник										
№ 400	Молоко 2,5%	150	Молоко	155	150	4.5	3.75	6.75	77.55	1.95
	Повидло	10	Повидло	10	10	-	-	6	20.6	0,04
№ 195	Пудинг маннй	50	Крупа манная	12	12	1,36	0,12	8.12	39.35	
			Молоко	19	19	0,53	0,47	0,88	10,88	0,24
			Вода	20	20					
			Сахар	4	4	—	—	4,0	15,16	
			Яйца	1/4	12	1,44	1,33	0,08	18,05	
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,18	0,04	19,86	
			Изюм	2,5	2,5	0,05	—	1,65	6,55	
			Сметана	1,25	1,25	0,01	0,19	0,05	2,03	
			Ванилин	0,001	0,001					
			Масса п/ф		60					
			Масса готового пудинга		50					
			Итого			9,31	9,57	36,72	269,08	3,06
			Всего за 6 день			34.94	41.24	132.47	1013.66	56,76
			к-та аскорбиновая		0,00005					

90.5%

7 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углеводы		
Завтрак										
№41	Салат из моркови	20	Морковь	24	19	0,25	0,02	1,37	5,7	0,95
			Сахар	1,0	1,0	—	—	1,0	3,79	
№ 176	Каша молочная рисовая с изюмом	130	Молоко 2,5%	130	130	3,92	3,25	5,85	67,2	1,69
			Крупа рисовая	18	18	126	0,1	4,94	64,8	-
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
			Вода	10	10					
№ 397	Какао с молоком	150	Изюм	5	5	0,09	-	3,3	13,1	
			Какао порошок	2	2	0,51	0,28	0,59	6,76	
			Сахар	5	5	—	—	4,99	18,95	
			Молоко 2,5%	110	110	3,3	2,75	4,95	56,87	1,4
№3	Бутерброд со слив.масломи сыром	45/3/4	Вода	47	47					
			Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,45	21,7	107,6	
			Сыр	3	3	0,69	0,87	-	10,59	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
Второй завтрак										
	сок	100	Сок	100	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
			Итого			14,13	12,01	69,93	441,37	6,04
Обед										
№85	Суп картофельный с клецками	120/20	Картофель	32	24	0,48	0,1	3,91	19,2	4,8
			Лук репчатый	5,8	4,8	0,07	—	0,44	1,97	0,48
			Морковь	6	4,8	0,06	0,01	0,35	1,44	0,24
			Масло растительное	1,2	1,2	-	1,2	-	10,79	
			Вода	90	90					
			Масло сливочное	3,3	3,3	0,43	2,39	0,03	21,81	
			Мука пшеничная	6,16	6,16	0,63	0,07	4,24	20,57	
			Масло сливочное	0,7	0,7	0,01	0,5	0,01	4,63	
			Яйца	1/20	1,76	0,22	0,2	0,01	2,76	
			Молоко 25%	9,66	9,66	0,27	0,24	0,45	5,6	0,12
			Соль	0,18	0,18					
№278 №.355	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	38/20	Масса теста		18					
			Говядина	62	60	11,34	7,44	—	100,8	
			Масса отварного мяса		38					
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,98	
			Томат паста 25%	-	-	-	-	-	-	-
			Сметана 15%	5	5	0,13	0,76	0,36	8,1	
			Мука пшеничная.	1,5	1,5	0,15	-	1,11	4,9	
Вода	15,0	15,0								
Табл.№2 стр.174	Каша гречневая рассыпчатая	100	Крупа гречневая	33	33	5,04	1,04	27,2	130,4	
			Вода	83	83					
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	

№36	Салат из свеклы с огурцами солеными	20	Свекла	15 4	12	018	0,01	1.09	5.04	1.2
			Огурец соленый	5	4	-	—	0,11	0,7	
			Лук репчатый	1.2	1	0,03	—	012	0.48	
			Зеленый горошек консервирован.	3.1	2	006	-	0,13	0.73	0,2
			Масло растительное	1 8	1.8	—	1.8	—	16.2	
№375	Компот из свежих ягод	130	Смесь свежих ягод	19.9	19.5	0,19	0.06	1.48	8.5	
			Вода	113	113					
			Сахар	7	7	-	-	6,99	26.53	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1,47	0,3	13.8	66	
			Итого			23.31	21.37	63.02	491.6	8.02
Полдник										
	Яйцо вареное	1 шт	Яйцо вареное	1 шт	50.0	5,84	5,25	0,32	72,22	
	Икра кабачковая промыш.	20	Икра кабачковая промыш.	25	20	0,4	1,8	1,7	24,4	
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,12	10,46	47,8	
№394	Чай с молоком	130	Чай заварка №391 (мл)	20	20	-	-	-	-	-
			Молоко 2,5%	92	90	2,76	2.3	4,14	47,3	1,17
			Сахар	6	6	-	-	5.99	22.74	
			Вода	20	20					
			Итого			10,52	9,47	22.6	214.46	1,17
			Всего за 7 день			47.96	42.85	155.45	1147.4	15.23
			К-та аскорбиновая		0,00005					

102.4%

8 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углеводы		
Завтрак										
№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Вермишель	12	12	1,25	0,1	8,7	39,84	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Вода	20	20	-	-	-	-	
			Молоко 2,5%	130	130	3,92	3,25	5,85	67,2	1,69
№393	Чай с лимоном	150	Чай заварка №391(мл)	20	20					
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	
			Лимон	8	7	0,02	---	0,32	1,4	0,28
			Вода	130	130					
№3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45/4/3	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,45	21,7	107,6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
			Сыр	3	3	0,69	0,81	-	10,59	
Второй завтрак										
	Яблоко	117	Яблоко	134	117	0,47	0,47	11,47	52,65	52,7
			Итого			9,96	9,43	58,1	356,86	54,67
Обед										
№ 57	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	120/10	Сметана	10	10	0,28	1,65	0,4	17,82	
			Свекла	24	19,2	0,29	0,02	1,75	8,1	1,92
			Капуста свежая	12	9,6	0,18	-	0,45	2,59	4,32
			Морковь	7,6	6	0,08	0,01	0,43	1,8	0,36
			Лук репчатый	5,8	4,8	0,07	—	0,44	1,97	0,48
			Томат паста 25%	-	-	-	—	-	-	-
			Масло растительное	2,8	2,8	—	2,8	—	25,17	—
			Сахар	1,2	1,2	—	—	1,2	4,55	—
			Картофель	12,8	9,6	0,19	0,04	1,56	7,68	1,92
			Вода	96	96					
	Масло сливочное	2,95	2,95	0,02	2,14	0,04	19,5			
	Яйцо вареное	23	Яйцо вареное	25	23	2,88	2,65	0,16	36,1	
№ 287	Тефтели мясные	80	Говядина	53	51	9,48	8,16	—	111,18	
			Яйцо	1/10	5	0,62	0,57	0,03	7,85	
			Крупа рисовая	7	7	0,49	0,07	5,0	25,2	
			Масса готового риса		20					
			Лук репчатый	18	15	0,21	—	1,36	6,15	1,5
			Масло сливочное	2,7	2,7	0,02	1,45	0,03	17,84	
			Масса припуц.лука		12					
			Мука пшеничная	5	5	0,51	0,05	3,44	16,7	
			Масса п/ф		95					
			Масса готовой тефтели		80					
№348	Соус	10	Мука пшеничная	0,45	0,45	0,09	0,01	0,06	3,0	
			Морковь	0,75	0,75	0,01	-	0,05	0,23	
			Лук	0,34	0,2	-	-	0,02	0,08	
			Томат паста 25%	-	-	-	-	-	-	
			Масло сливочное	0,15	0,15	-	0,11	0,1	0,1	
			Сахар	0,1	0,1	-	-	0,1	0,38	

			Вода	10	10					
			Масло сливочное	0.15	0.15	-	0,11	-	-0.1	
			Выход с соусом		90					
№321	Пюре картофельное	60	Картофель с 01.09 с01.11	68.4	51.3	1.03	0,2	8.4	41	10.26
			Молоко 2,5%	9.5	9	0.27	0,23	0,4	4.7	0.12
			Масло сливочное	2.3	2.3	0,02	1.67	0,03	5.2	0,15
	Огурец (нарезка)	20	Огурец	22	20	0,56	—	0.6	2.4	
№ 382	Кисель из сока натурального	130	Сок плодоягодный	39	39	-	—	3.9	15.6	1,2
			Сахар	6	6	—	—	5.99	22.7	
			Крахмал	4	4		—	3.17	12.68	
			Вода	91	91					
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1.47	0,3	13.8	66	
			Итого			18.28	22.23	51.86	493.9	23.62
Полдник										
№ 231	Сырник из творога	100	Творог 9%	100	100	16,7	9,0	2,0	159	0,5
			Мука пшеничная	13	13	1,34	0,14	8,96	43,42	
			Яйца	1/10	4	0,5	0,46	0,03	6,28	
			Сахар	6	6	-	-	5,99	22,74	
			Масло растительное	4	4	—	4,0	—	35,96	
			Масса гот.		100					
№351	Соус молочн сладкий	10	Молоко 2,5%	5	5	0,19	0,12	0,23	2,92	
			Масло сливочное	0,45	0,45	0,01	0,33	-	2,97	
			Мука	0,45	0,45	0,05	-	0,33	1,47	
			Вода	5	5	-	-	-	-	-
			Сахар	1	1	-	-	1.0	3,79	-
			Ванилин	0,001	0,001					
№397	Какао с молоком	130	Какао порошок	2	2	0,51	0,28	0,59	6,76	1,4
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Молоко 2,5%	92	90	2,76	2,3	4,14	47,56	1,2
			Вода	45	45					
			Итого			22,06	16,63	30,27	359,4	3,1
			Всего за 8 день			50.3	48.29	142.23	1210.2	81.39
			К-та аскорбиновая		0,00005					

108.%

9 День

№ рецептур блюдо	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамины «С»	
						белки	жиры	углево- ды			
Завтрак											
№ 94	Суп молочный с ячневой крупой	150	Молоко 2,5%	130	340	3,92	3,25	5.85	67.2	1,82	
			Вода	20	20						
			Ячневая крупа	12	12	1,2	0,13	7.92	38.4		
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58		
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,22		
№ 395	Кофейный напиток злаковый с молоком	150	Кофейный напиток	2	2	0,12	0,01	1.44	6.74		
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53		
			Молоко 2,5%	75	75	2,25	1.88	3.38	38.8	0.98	
			Вода	90	90						
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45/ 4/3	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,45	21.7	107.6		
			Масло сливочное	4	4	0,03	2.9	0,05	26.44		
			Сыр	3	3	0.69	0.87	-	10.59		
Второй завтрак											
	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9,0	
			Итого			13.5	10.97	62.99	423.2	11.8	
Обед											
№ 81	Суп картофельный с бобовыми	130	Картофель	34.7	26	0,52	0,1	4.24	20.8		
			Горох(фасоль)	10.5	10.4	1.25	0,21	6.97	35.78		
			Лук репчатый	6.2	5.2	0,07	—	0,47	2.13	0,52	
			Морковь	8.3	6.5	0,08	0,01	0,47	1.95	0,33	
			Масло растительное	2.6	2.6	—	2.6	—	23.38		
			Вода	91	91						
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,22		
№90 М.И Снигур «Питание детей»	Слоеные голубцы	170	Капуста	150	120	2,16	0,12	5.64	32.4	54	
			Говядина	53	51	9,48	8,16	—	111,18		
			Крупа рисовая	10	10	0,7	0,1	7,14	33,0		
			Лук репчатый	10	8	0,11	—	0,73	3,28	0,8	
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,97		
			Томат. паста 25%	-	-	-	-	-	-	-	-
			Мука пшеничная	5	5	0,52	0,06	3,45	16,7		
			Сметана	10	10	0,26	0,15	0,36	16,2		
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,22		
№376	Компот из смеси сухофруктов	130	Смесь сухофруктов	13	13	0,39	—	8,71	36.4		
			Вода	132	132						
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1,47	0,3	13.8	66		
			Итого			17.2	17.71	60.67	460.58	62.1	

Полдник										
№400	Молоко	150	Молоко 2,5%	155	150	4.6	3.75	6.75	77.55	1.95
	Повидло	10	Повидло	10	10	-	-	6.0	20,6	0,04
№ 447	Блины со слив.маслом	50	Мука пшеничная	20,8	20,8	2,14	0.23	14,33	69,47	
			Яйца	1/10	5	0,52	0,48	0,03	5,52	
			Вода	52	52					
			Сахар	2	2	—	—	2.0	7,58	
			Масло сливочное	5	5	0.04	3.63	0.07	33.1	
			Масса теста		77					
			Масло растительное	1.2	1.2	—	1.2	—	10.79	
			Масса готов. Блинчиков		50					
			Соль	0.4	0.4					
			Итого			7.19	8.56	29.16	217.95	1.99
			Всего за 9 день			37.89	37.24	152.8	1101.7	75.9
			К-та аскорбиновая		0,0000					
					5					

98.4 %

10 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	Углево ды		
Завтрак										
№129 №350	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	65 30	Морковь	60	48	0,62	0,05	3,46	14,4	2,4
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
			Масса припуш. моркови		43	—	—			
			Горошек зел.консер.	36	23	0,71	0,05	1,5	9,2	2,3
			Молоко2,5%	15	15	0,42	0,38	0,7	8,7	0,2
			Масло сливочное	1,6	1,6	0,01	1,16	0,02	10,56	
			Вода	15	15	-	-	-	-	-
			Мука пшеничная	1,6	1,6	0,16	0,02	1,1	5,34	
	Сахар	0,3	0,3	-	-	0,3	1,14			
№213	Яйцо вареное	50	Яйцо вареное	1шт	50	6,25	5,75	0,35	78,5	
№394	Чай с молоком	150	Чай заварка№391(мл)	20	20					
			Сахар	6	6	—	—	5,99	22,74	
			Молоко 2,5%	92	90	2,76	2,3	4,14	47,56	1,2
			Вода	40	40	-	-	-	-	-
№3	пряник со сливочным маслом и сыром	40/ 4/3	Пряник	40	40	1,92	1,12	31,08	180,0	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
			Сыр	3	3	0,69	0,81	-	10,59	-
	Хлеб пшеничн	20	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,12	10,46	47,8	
Второй завтрак										
	Сок	100	Сок	100	100	0,5	—	9,1	38	2,0
			Итого			15.61	16.82	63.29	500.8	8,1
Обед										
№80	Суп с крупой	130	Картофель	52	45	0,9	0,18	7,34	36,0	9
			Крупа пшено	2.6	2.6	0,32	0,08	1,72	8,01	
			Лук репчатый	6.2	5.2	0,07	-	0,47	2,13	0,52
			Морковь	6.5	5.2	0,07	0,01	0,31	1,56	0,21
			Масло растительное	2.8	2.8	—	2.8	—	25,17	—
			Масло сливочное	1.7	1.7	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Вода	98	98							
№255	Котлеты рыбные запеченные	80	Филе минтая	80	72	14,45	0,5	—	61,9	1,46
			Хлеб пшеничный	14	14	1,1	0,14	6,73	33,46	
			Вода	14	14	0,56	0,5	0,94	11,6	0,26
			Яйцо	5	4	0,62	0,57	0,03	7,85	
			Мука пшеничная	3	3	0,3	0,3	2,07	10,02	
			Масло растительное	2	2	—	2,0	—	17,98	
	Масса гот.изделия		80							
№348	Соус	10	Мука пшеничная	0,45	0,45	0,05	-	0,31	1,5	
			Морковь	0,75	0,6	0,01	-	0,05	0,23	0,04
			Лук	0,34	0,2	-	-	0,02	0,08	0,32
			Томат.паста 25%	1,2	1,2	-	-	0,19	0,76	0,31
			Масло слив.	0,15	0,15	-	0,1	0,01	0,1	
			Вода	10	10					

№32	Пюре картофельное	50	Картофель 01.09 с 01.11	57 61.1 5	43	0,86	0,17	7,01	34,4	8,6
			Молоко 2,5%	7,9	7,5	0,14	0,19	0,34	3,88	0,1
			Масло сливочное	1,4	1,4	0,01	1,01	0,02	9,25	
№33	Салат из свеклы	20	Свекла	24,3	18	0,27	0,02	1,64	7,56	
			Масло растительное	2,0	2,0	—	2,0	—	17,98	
№376	Компот из смеси сухофруктов	130	Смесь сухофруктов	13	13	0,39	—	8,71	36,4	
			Вода	132	132					
			Сахар	6	6	—	—	5,99	22,74	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	147	0,3	13,8	66	11,2
			Итого			21,7	12,01	58,26	430,96	47,37
Полдник										
№ 392	Чай с сахаром	130	Чай заварка №391 (мл)	20	20					
			Сахар	6	6	-	-	5,99	22,74	
			Вода	110	110	-	-	-	-	
№ 229	Вареники ленивые	102	Творог	83,7	82	13,69	7,38	1,64	130,4	0,41
			Мука пшеничн.	11,5	11,5	0,9	0,11	5,53	27,5	
			Яйцо	7	6	0,75	0,69	0,04	9,42	
			Сахар	6	6	---	----	5,99	22,74	
			Соль	0,25	0,25	—	-	—	-	—
			Масло сливочное	2,15	2,15	0,02	1,56	0,03	14,21	
			Итого			15,36	9,74	19,22	207,0	0,41
			Всего за 10 день			52,67	38,57	139,16	1131,76	55,88
			К-та аскорбиновая		0,0000 5					

101.0%

11 день

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калорий	Витамин «С»	
						Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак											
№94	Суп молочный с гречневой крупой	150	Молоко 2,5%	130	130	3,92	3,25	5.85	67.2	1.69	
			Вода	10	10						
			Крупа гречневая	12	12	1,44	0,24	8.04	40.1		
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58		
			Масло сливочное 72,5%	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24		
№ 3	Бутерброд со слив.маслом	45/4	Хлеб пшеничный	45	45	3.56	0,45	21.7	107.6		
			Масло сливочное	4	4	0,03	2.9	0,05	26.44		
№392	Чай с сахаром	150	Чай заварка №391(мл)	20	20	-	-	-	-		
			Сахар	6	6	—	—	5.99	22.74		
			Вода	130	130						
Второй завтрак											
№ 399	Сок	100	Сок	100	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0	
			Итого			9.47	8.29	52.76	322.9	3,69	
Обед											
№ 54	Икра свекольная	50	Свекла	20.4	16	0,24	0,02	1.46	6.72	1.6	
			Томат. паста 25%	-	-	-	—	-	-	-	-
			Лук репчатый	3.9	3.0	0,04	—	0,27	1.23	0,3	
			Сахар	0.24	0.24	-	-	0.24	0.91		
			Масло растительное	1	1	—	1,0	-	8.99	—	
	Яйцо вареное	23	Яйцо вареное	1/2	23	2,88	2,65	0,16	36,1		
№ 82	Суп картофельн. с макаронными изделиями	170	Макаронные изделия	4,8	4,8	0,5	0.04	3.48	15.94		
			Картофель	48	36	1,02	0,05	10.05	42,33	12	
			Морковь	8,5	6,8	0,09	0,48	2,24	2,4	0,4	
			Лук репчатый	8,2	6,8	0,11	—	0,65	2,92	0,68	
			Масло сливочное	3,7	3,7	0,05	2,68	0,03	24,5	—	
			Вода	119	119						
	Масло растительное	2	2	-	2,0	-	17,98				
№304	Плов из птицы	145	Филе птицы	60	59.4	10,2	2,36	-	59,0		
			Масса отвар.птицы		43						
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0.03	13,24		
			Морковь	16,25	13	0,17	0,01	0,94	39	0,65	
			Лук репчатый	8	7	0,1	—	0,64	2.87	0,7	
			Томат.паста 25%	-	-	-	-	-	-	-	-
			Крупа рисовая	35	35	2.45	0.21	29.05	126	—	
Масло растит.	3.8	3.8	—	3,8	-	34.17	—				
№382	Кисель из сока натурального	130	Сок плодоягодный	39	39	-	—	3.9	15.6	1,02	
			Сахар	5	5	—	—	4.99	18.95		
			Крахмал	4	4	-	—	3.17	12.68		
			Вода	91	91						

	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1,47	0,3	13,8	66	–
			Итого			19,32	16,33	75,1	424,02	17,87
Полдник										
№233	Сырники с морковью	120	Творог	100	99	16,7	9,0	2,0	159,0	0,5
			Крупа манная	3	3	0,29	0,02	2,1	9,98	
			Мука пшеничная	12	12	1,24	0,13	8,27	40,08	
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	
			Яйца	1/10	5	0,63	0,58	0,04	7,85	
			Масло сливочное	2,85	2,85	0,02	2,1	0,03	18,8	
			Морковь	18	15	0,29	0,02	1,58	6,6	1,1
№351	Соус молочный сладкий	10	Молоко 2.5%	5	5	0,19	0,12	0,23	2,92	0,06
			Масло сливочное	0,45	0,45	0,01	0,33	-	2,97	
			Мука пшеничная	0,45	0,45	0,05	-	0,33	1,47	
			Вода	5	5					
			Сахар	1	1	—	—	1,0	3,79	
			Ванилин	0,001	0,001					
№ 397	Какао с молоком	130	Молоко 2.5%	110	110	3,08	2,75	5,17	63,8	1,43
			Какао порошок	2,0	2,0	0,51	0,28	0,59	6,76	
			Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95	
			Вода	25	25					
			Итого			23,01	15,33	34,31	373,29	3,09
			Всего за 11 день			51,8	39,95	162,17	1242,7	24,65
			К-та аскорбиновая		0,00005					

110.9%

12 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	Жиры	углевод		
Завтрак										
Стр.174 табл.№2	Каша молочная с манной крупой	130	Манная крупа	12.5	12.5	1,28	0,12	8,46	41	
			Вода	10	10					
			Молоко 2,5%	130	130	3,92	3,25	5,85	67,2	1,82
			Сахар	2	2	—	—	1,98	7,58	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
№41	Салат из моркови	20	Морковь	24	19	0,25	0,02	1,37	5,7	0,95
			Сахар	1	1	-	-	1,0	3,79	
№ 395	Кофейный напиток с молоком	150	Кофейный напиток	2	2	0,18	0,02	2,16	10,11	
			Сахар	6	6	—	—	5,99	22,74	—
			Молоко 2,5%	75	75	2,25	1,88	3,38	38,8	0,98
			Вода	90	90					
№3	Бутерброд со сливоч. маслом	45/4	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,45	21,7	107,6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
Второй завтрак										
№368	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9,0
			Итого			13.2	10.18	71.59	424.3	12.75
Обед										
№19	Салат из соленых огурцов с луком	20	Огурец соленый	22.2	17.0	-	—	053	2.14	—
			Масса прип.огурц.	—	16					—
			Лук репчатый	3.8	3.2	0,05	—	0,29	1.31	
			Масса бланшир.лука	—	3					0,79
			Масло растительное	1	1	—	1,0	—	8,99	
№ 83	Суп картофельный	120	Картофель	64	48	0,96	0,19	7,82	38,4	9,6
			Морковь	6	4,8	0,06	-	0,45	1,44	0,26
			Лук репчатый	5,8	4,8	0,07	—	0,44	1,97	0,48
			Масло растительное	5	5	—	5,0	—	44,95	
			Вода	84	84					—
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
№121	Мясные фрикадельки	16	Мясо говядина	22	16,5	3,07	2,64	-	27,72	
			Лук репчатый	2,4	2	0,03	-	0,18	0,82	0,2
			Яйцо	1/20	1,76	0,2	0,18	0,01	2,51	
			Вода	2	2					
			Соль	0,18	0,18					
№249	Рыба запеченная в омлете	130	Филе минтая	140	126	25,2	1,26	—	112,14	2,27
			Массаприпуц рыбы		103					
			Мука пшеничная	3	3	0,3	0,03	2,07	10,02	
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,18	0,04	19,83	1,1
			Яйцо	1/2	23	2,88	2,65	0,16	36,11	
			Молоко 2,5%	8	8	0,22	0,2	0,38	4,64	0,1

			Масса запеченной рыбы с омлетом		130					
№321	Пюре картофельное	50	Картофель с01,09по 31.10 с01,11	57 61	42.8 42.8	0.86	0,17	7.01	34.4	8.6
			Молоко 2,5%	7.9	7.5	014	019	0,34	3.88	0,08
			Масло сливочное	2	2	0,02	1.45	0,03	13.24	
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	120	Смесь сухофруктов	12	12	0,36	—	8.04	33.6	
			Вода	122	122					
			Сахар	6	6	—	—	6,0	22.74	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1.47	0,3	13.8	66	
			Итого			35.93	19.62	47.52	506.68	23.51
Полдник										
№410	Кефир 2,5%	150	Кефир	155	150	4.5	3.75	5.25	73.5	1.05
	Пряник конфета	40	Пряник	40	40	1,92	1,12	31,08	140	
		10	Конфета	10	10	0,27	0,43	8,23	36,4	—
			Итого			7,79	6,55	47,51	288,4	1,4
			Всего за 12 день			55.82	35.1	163.67	1180.88	37.31
			К-та аскорбиновая		0,000 5					

105.4%

13 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углево ды		
Завтрак										
Стр 174 табл 2	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,58	81,2	1,4
			Крупа овсяная «Геркулес»	20	20	2,2	0,24	10,02	64	-
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,20	
			Вода	15	15					
№3	Бутерброд с сливочным маслом	45/ 4	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,86	143,4	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
№393	Чай с лимоном	150	Чай заварка №391(мл)	20	20					
			Сахар	8	8		—	7,98	30,32	
			Лимон	8	7	0,02	-	0,32	1,4	1,4
			Вода	130	130					
Второй завтрак										
№368	Яблоко	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	45	45
			Итого			10.31	9,57	59.56	362.64	47,8
Обед										
№58	Борщ с картофелем и сметаной	120 \10	Свекла	24,6	19,2	0,29	-	1,75	8,06	1,92
			Картофель	32	24	0,48	0,1	3,91	19,2	4,8
			Морковь	7,6	6	0,08	0,01	0,43	1,8	0,3
			Лук репчатый	5,8	4,8	0,07	—	0,44	1,97	0,48
			Томат. паста 25%	-	-	-	—	-	-	-
			Масло растительное	2,5	2,5	—	2,5	—	22,47	—
			Сахар	1	1	—	—	1,0	3,79	
			Вода	84	84					
			Сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44			
	Яйцо вареное	23	Яйцо вареное	1/2	23	2,88	2,65	0,16	36,1	
№ 278 №355.	Бефстроганов с соусом	38\ 10	Мясо говядина	62	60	11,34	7,44	—	108,6	
			Масса отварного мяса		38					
			Сметана 15%	2,5	2,5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,5
			Мука	1,5	1,5	0,15	0,02	1,11	4,9	
			Вода	15,0	15,0					
			Томат.паста 25%	-	-	-	-	-	-	-
Стр 174 табл. №2	Пшеничная каша	70	Пшеничная крупа	21	21	2,42	0,27	5,86	74,95	
			Вода	60	60	—	-	—	-	—
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	—

№ 382	Кисель из сока натурального	130	Сок плодоягодный	39	39	-	—	3.9	15.6	1.2
			Вода	91	91					
			Сахар	4	4	—	—	5.99	22.7	
			Крахмал	6	6	-	-	3.17	12.68	
№25	Салат из картофеля с зеленым горошком	20	Картофель	11	8	016	0,03	1.3	6.4	1.6
			Морковь	3.8	3	0,04	-	0,22	0.9	0,15
			Горошек зеленый консерв.	4.6	3	0,09	-	0,2	1.1	0,3
			Лук репчатый	2,5	2	0,03	-	0,18	0,82	0,2
			Масло растительное	1	1	-	1,0	-	8.99	
			Огурец соленый	4	3.2	-	-	01	038	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1.47	0,3	13.8	66	
			Итого			21.47	23.06	44.65	495.97	10.95
Полдник										
№400	Ц. молоко	150	Молоко 2,5%	155	150	4.5	3.75	6.75	77.55	4.95
№448	Оладьи	50	Мука пшеничная	24	24	2,47	0,26	16,53	80,16	—
			Яйца	1.3	1,2	0,15	0,14	0,01	1,88	—
			Молоко 2,5%	24	24	0,72	0,6	1,08	12,4	0,31
			Дрожжи сухие	0,7	0,7					
			Сахар	0,8	0,8	—	—	0,79	3,03	—
			Масло растительное	3.3	3.3	-	3,3	-	29.67	
			Итого			7.84	8.05	25.16	204.69	1.76
			Всего за 13 день			39.63	40.68	129.37	1063.3	60.51
			К-та аскорбиновая		0,000 05					

94.9%

14 День

№ рецептур блюда	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углево- ды		
Завтрак										
№ 215	Омлет	90	Молоко 2,5%	35	35	0,98	0,88	1,65	20,5	
			Яйцо	1,5шт	69	9,53	9,83	0,53	108,33	
			Масло сливочное	0,4	0,4	0,01	0,29	0,01	2,64	
№ 129 №350	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	65 30	Морковь	60	48	0,68	0,05	3,46	14,4	2,4
			Масса припущенной моркови		43					
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
			Горошек зеленый конс.	36	23	0,71	0,05	0,5	9,2	2,3
			Молоко 2,5%	15	15	0,42	0,38	0,7	8,7	0,2
			Масло сливочное	1,6	1,6	0,01	1,16	0,02	10,56	
			Мука пшеничная	1,6	1,6	0,16	0,02	1,1	5,34	
Сахар	0,3	0,3	-	-	0,3	1,14				
№ 394	Чай с молоком	130	Чай заварка №391(мл)	20	20	-	-	-	-	-
			Сахар	6	6	—	—	5,99	22,74	
			Молоко 2,5%	92	90	2,76	2,3	4,14	47,56	1,2
			Вода	20	20					
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом	45/4	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,4	21,7	107,6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
Второй завтрак										
№368	Яблоко	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	45,0	45
			Итого			19,26	20,16	49,98	443,35	51,1
Обед										
№76	Суп рассольник «Ленинградс- кий»	130	Крупа перловая	2,4	2,4	0,22	0,03	1,6	7,68	
			Морковь	6	4,8	0,06	-	0,1	1,444	0,2
			Картофель	48	24	0,72	0,14	5,87	28,8	7,2
			Огурец соленый	8	7,2	-	—	0,22	0,86	—
			Лук репчатый	2,9	2,4	0,04	—	0,22	0,98	0,24
			Масло сливочное	1	1	0,01	0,73	0,01	6,61	
			Вода	90	90					
			Сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	
№282	Котлета мясная	60	Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,97	
Говядина			42	40	7,44	6,4	—	67,2		
Хлеб пшеничный			11	11	0,87	0,11	5,29	26,3		
Лук репчатый			3	2	0,03	—	0,19	0,82	0,3	
Яйцо			5	4	0,62	0,57	0,03	7,85		
Масло растительное			1	1	—	2,0	—	17,98		
Мука пшеничная			5	5	0,51	0,05	3,44	16,7		
Вода			11	11	-	-	-	-		
№ 132	Капуста тушеная	100	Капуста белокочанная	138	110	1,98	0,11	5,7	25,7	49,5

			Масло растительное	3	3	-	3.0	-	26.97	
			Морковь	10	8	0,1	0,01	0,58	2,4	0,4
			Лук репчатый	9	7	0,1	-	0.64	2.87	0.7
			Томат.паста 25%	-	-	--	-	-	-	-
			Мука пшеничная	2	2	0.21	0,02	1.38	6.68	
			Сахар	1	1	-	-	1,0	3.79	
№ 375	Компот из свежих ягод	130	Смесь свежих ягод	19.9	19.5	0.19	0,06	1.8	8.5	54
			Сахар	7	7	—	—	6.99	26.53	
			Вода	113	113	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1.47	0,3	13.8	66	
			Итого			15.22	17.34	50.25	400.31	83.78
Полдник										
№ 401	Кефир	150	Кефир 2.5%	155	150	4.5	3.75	5.25	73.5	1.05
	Повидло	10	Повидло	10	10	-	-	6.0	20.6	0,04
№195	Пудинг манный	50	Крупа манная	12	12	1,36	0,22	8,12	39,35	
			Сахар	4	4	—	—	4,0	15,16	
			Сметана	1.25	1.25	0,07	0,38	0,09	4,05	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Молоко 2,5%	19	19	0,53	0,47	0,88	10,88	0,25
			Яйцо	1/4	12	1,44	1,33	0,08	18,05	
			Ванилин	0,01	0,01					
			Вода	20	20					
			Изюм	2,5	2,5	0,05	-	1,65	6,55	
			Масса п/ф		60					
			Масса готового пудинга		50					
			Итого			7.99	9.78	26.14	221.24	1.34
			Всего за 14 день			42.48	47.28	126.37	1064.9	136.2
			К-та аскорбиновая		0,000 05					

95.1 %

15 День

№	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	«С» Витамины
						белки	жиры	Углево ды		
Завтрак										
№ 176	Каша рисовая с изюмом	130	Крупа рис	20	20	1,4	0,22	15,5	64,6	
			Молоко 2,5%	140	150	3,92	3,5	6,6	81,2	1,5
			Вода	10	10					
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
			Сахар	2	2	-	-	2,0	7,58	
			Изюм	5	5	0,09	-	3,3	13,1	
№40	Салат из моркови и яблок	20	Морковь	23	19	0,25	0,02	1,33	6,27	0,95
			Яблоки	32	19	0,08	0,07	1,86	8,55	8,55
			Масло растительное	2	2	-	2	-	17,98	
№ 392	Чай с сахаром	150	Чай заварка №391(мл)	30	30					
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Вода	120	120					
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом	45\4	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,45	21,7	107,6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
Второй завтрак										
№399	Сок	100	Сок	100	100	0,5	—	9,1	38	2,0
			Итого			9.55	9.92	62.8	379.54	8.09
Обед										
№ 84 № 124	Суп картофельный	120	Картофель	64	48	0,96	0,19	7,82	38,4	9,6
			Томат. паста 25%	-	-	—	—	-	-	—
			Лук репчатый	5,8	4,8	0,07	—	0,44	1,97	0,48
			Морковь	6,0	4,8	0,06	-	0,35	1,44	0,24
			Масло растительное	2	2	—	2,0	—	17,98	
			Вода	84	84					
№124	Рыбные фрикадельки	20	Масло сливочное	3	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
			Филе минтая	20	18,8	3,76	0,19	—	16,73	0,34
			Лук репчатый	5	4	0,06	—	0,36	1,64	0,4
			Вода	2	2					
№ 273	Мясо отварное	32	Яйца	1,5	1	0,13	0,12	0,01	1,57	
			Говядина б/к	53	51	9,48	8,16	-	111,18	
			Морковь	4	3	0,04	-	0,22	0,9	0,15
			Лук репчатый	4	3	0,04	—	0,27	1,23	0,3

			Масса отварного мяса		32					
№ 344 №348	Рагу овощное с соусом	120 10	Картофель	64.1	45.8	0.92	0.19	7.47	36.7	9.16
			Масло сливочное	3,7	3,7	0,03	2,68	0,05	24,45	
			Морковь	23.9	13	0,17	0,02	0.94	3.9	0.65
			Лук репчатый	11.4	4.8	0,07	-	0.44	1.97	0.48
			Капуста белокочанная	42.9	29	0,53	0,03	1.37	7.83	13.05
			Масло растительное	3.8	3.8	-	3.8	-	34.2	
			Мука пшеничная	0.45	0,45	0,05	0,01	0,31	1.5	
			Морковь	0.75	0.6	0,01	-	0,05	0,23	0,07
			Лук репчатый	0,34	0,2	0,01	-	0,01	0.08	0,03
			Томат.паста 25%	-	-	-	-	-	-	-
			Масло сливочное	0,3	0.3	0,01	0,23	0,02	1,98	
			Сахар	0,1	0,1	-	-	0,01	0.98	
			Вода	10	10					
	Огурец соленый	20	Огурец соленый	22	20	0.56	-	0,6	2.4	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1,47	0,3	13.8	66	
№398	Напиток из плодов шиповника	120	Плоды шиповника	12	12	0,19	-	2.69	13.08	120
			Сахар	6	6	-	-	5.99	22.74	
			Вода	120	120					
			Итого			19.18	20.17	43.91	405.22	155.37
Полдник										
№397	Какао с молоком	150	Какао порошок	2	2	0,51	0,28	0,59	6,76	
			Сахар	5	5	-	-	4,98	18,95	
			Молоко 2,5%	130	130	3,9	3,25	5,85	67,21	1,43
			Вода	20	20					
	Печенье конфета	30	Печенье	30	30	2,25	3,54	22,3	130,8	
		20	Конфета	20	20	0,54	0,86	16,46	72,8	
			Итого			7,2	7,93	50,18	296,52	1,43
			Всего за 15 день			35.93	38.02	156.89	1081.2	164.89
			К-та аскорбиновая		0,00005					

96.5%

16 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углеводы		
Завтрак										
№ 94	Суп молочный с пшеном	150	Молоко 2,5%	140	140	4,2	3,5	6,3	72,38	1,82
			Вода	10	10					
			Пшено	12	12	1,48	0,36	7,92	40,68	
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
№ 393	Чай с лимоном	150	Чай заварн. №391(мл)	20	20					
			Сахар	5	5	—	—	4,99	18,95	
			Лимон свежий	8	7	0,02	—	0,32	1,4	1,4
			Вода	130	130					
№3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45/4/3	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,45	21,7	107,6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
			Сыр	3	3	0,69	0,87	—	10,59	
Второй завтрак										
№371	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9,0
			Итого			11,71	9,62	62,93	378,96	12,2
Обед										
№57	Борщ с капустой и картофелем	120/10	Свекла	24	19,2	0,29	0,02	1,75	8,1	1,92
			Картофель	12,8	9,6	0,19	0,04	1,56	7,68	1,92
			Морковь	7,6	6	0,08	0,01	0,43	1,8	0,36
			Лук репчатый	5,8	4,8	0,07	—	0,44	1,97	0,48
			Капуста белокочанная	12	9,6	0,28	0,01	0,45	2,59	4,32
			Масло сливочное	1	1	0,01	0,73	0,01	6,61	
			Томат.паста 25%	-	-	-	-	-	-	-
			Вода	96	96					
			Масло растительное	3,8	3,8	—	3,8	—	34,2	
			Сахар	1,0	1,0	-	-	1,0	3,79	
Сметана 15%	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2				
№302 №355.354	Птица тушенная с овощами в соусе	140/20	Филе птицы п/ф	57	56	10,47	9,01	0,28	102,5	
			Масса отварного мяса		40					
			Морковь	40	32	0,42	0,03	2,3	9,6	1,6
			Картофель	103	77	1,54	0,31	12,6	61,6	15,4
			Зеленый горошек (консервированный)	8	5	0,16	-	0,33	1,83	0,5
			Лук репчатый	22	18	0,26	—	1,64	7,38	1,8
			Масло сливочное	2	2	0,2	1,45	0,03	13,24	
			Вода или овощной отвар		30					

			Сметана	5	5	0,13	0,07	0,18	8,1	
			Мука пшеничная	1,5	1,5	0,15	0,02	1,04	5,01	
			Соль	0.16	0.16	-		-		
			Вода	15	15					
			Томатная паста 25%	-	-	-	-	-	-	
			Соль	0.16	0.16					
№12	Салат из консервированной кукурузы	20	Консервированная кукуруза	20	17	0,34	-	1,87	0,82	
			Масло растительное	3	3	-	3,0	-	26,97	0,25
№ 382	Кисель из сока натур.	130	Сок плодоягодный	39	39	-	—	3,9	15,6	0,9
			Сахар	5	5	-	—	4,99	18,95	
			Крахмал	4	4	-	—	3,17	12,68	
			Вода	91	91					
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1,47	0,3	13,8	66	
			Итого			16.2	20.3	53.47	438.65	30.39
Полдник										
№ 400	Молоко 2,5%	150	Молоко 2,5%	155	150	4,5	3,75	6,75	77,55	1,95
№ 474	Булочка сдобная «Российская»	50	Мука пшеничная	35	35	3,6	0,39	24,12	116,9	
			Молоко 2,5%	5	5	0,14	0,13	0,24	2,99	
			Вода	11,5	11,5					
			Сахар	8	8	—	—	9,98	37,9	
			Яйца	3	2	0,25	0,23	0,01	3,14	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	35,1	
			Дрожжи сухие	1	1	0,28	0,04	1,81	8,28	
			Яйцо для смазки	2	1,5					
			Ванилин	0,01	0,01					
			Соль	0,35	0,35	—	—	-	-	-
			Итого			8.81	8.17	40.58	274.28	1.95
			Всего за 16 день			36.72	38.09	156.98	1091.86	45.33
			К-та аскорбиновая		0,00005					

97.5%

17 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углеводы		
Завтрак										
№ 94	Суп молочный с ячневой крупой	150	Молоко 2,5%	130	130	3,92	3,25	5,85	67,2	1,69
			Крупа ячневая	12	12	1,2	0,13	7,92	38,4	-
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,22	
			Вода	20	20					
№ 395	Кофейный напиток с молоком	150	Кофейный напиток	2	2	0,12	0,01	1,44	6,74	
			Сахар	5	5	—	—	4,99	18,95	
			Молоко 2,5%	75	75	2,25	1,88	3,38	38,8	0,98
			Вода	90	90					
№3	Бутерброд со слив.маслом и сыром	45/4/3	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,45	21,7	107,6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
			Сыр	3	3	0,69	0,87	-	10,59	
Второй завтрак										
№371	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9,0
			Итого			13.5	11.03	61.99	396.67	11.77
Обед										
№85	Суп картофельный с клецками	120/20	Картофель	32	24	0,48	0,1	3,91	19,2	4,8
			Лук репчатый	5,8	4,8	0,07	—	0,44	1,97	0,48
			Морковь	6	4,8	0,06	0,01	0,35	1,44	0,24
			Масло растительное	2,8	2,8	-	2,8	-	25,17	
			Вода	90	90					
			Мука пшеничная	6,16	6,16	0,63	0,07	4,24	20,57	
			Масло сливочное	0,7	0,7	0,01	0,5	0,01	4,63	
			Яйца	1/20	1,76	0,22	0,2	0,01	2,76	
			Молоко 2,5%	9,66	9,66	0,27	0,24	0,45	5,6	0,12
			Масса теста		18					
№277	Гуляш из отварного мяса	38/20	Говядина	62	60	11,34	7,44	—	112,2	
			Лук репчатый	4	3,3	0,05	-	0,3	1,36	0,33
			Томат.паста 25%	-	-	-	-	-	-	-
			Масло растительное	2	2	—	2,0	—	17,98	
			Морковь	8,3	6,7	0,09	0,01	0,48	2,01	0,34
			Масло сливочное	1,3	1,3	0,01	0,98	0,02	8,92	
			Мука пшеничная	3	3	0,3	0,03	2,07	10,02	
			Вода		13,3					
			Масса соуса		20					
			Масса гуляша		38					
Стр. 170-171 М.И Снигур	Пюре гороховое	80	Горох лущенный	40	40	7,72	0,88	19,92	121,6	1,56
			Вода	106	106					
			Масло сливочное	1	1	0,01	0,73	0,01	6,61	

№19	Салат из соленых огурцов с луком	20	Масло растительное	2.0	2.0	-	2,0	-	17.98	
			Огурец соленый припущен.	22.2	17 16	-	—	0,53	2.34	
			Лук репчатый бланширов.	3.8	3.2 2.8	0,05	—	029	1.31	0,79
№376	Компот из смеси сухофруктов	130	Смесь сухофруктов	13	13	0,39	-	8.71	36.4	
			Вода	132	132					
			Сахар	5	5			4.99	18.95	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1.47	0,3	13.8	66	
			Итого			23.2	19.74	61.25	510.4	10.25
Полдник										
№397	Какао с молоком	130	Какао порошок	2	2	0,51	0,28	0,59	6,76	
			Сахар	5	5	-	-	4.99	18.95	
			Молоко 2,5%	110	110	3,08	2,75	5,17	63,8	1,43
			Вода	27	27					
№229	Вареники ленивые	103	Творог	83.7	82	13,69	7,38	1,64	130,4	0,41
			Сахар	6	6	-	-	5,99	22,74	
			Масло сливочное	3	3	0,04	3,63	0,07	19.83	
			Яйцо	7	6	0,75	0,69	0,04	9,42	
			Мука пшеничная	11,5	11,5	0,9	0,11	5,53	27,5	
			Соль	0,25	0,25					
			Итого			18.95	13.39	23.99	299.4	1,84
			Всего за 17 день			55.65	44.16	147.23	1206.4	23.8
			К-та аскорбиновая		0,0000 5					

107.7 %

18 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углеводы		
Завтрак										
№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Вермишель	12	12	1,25	0,1	8,7	39,8	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
			Сахар	2	2	—	—	1,0	3,79	
			Вода	20	20	-	-	-	-	
			Молоко 2,5%	130	130	3,92	3,25	5,85	67,2	1,69
№392	Чай с сахаром	130	Чай заварной №391(мл)	20	20					
			Сахар	5	5	—	—	4,99	18,95	
			Вода	110	110	-	-	-	-	-
№3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45/4/3	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,45	21,7	107,6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
			Сыр	3	3	0,69	0,81	-	10,59	
№41	Салат из моркови	20	Морковь	24	19	0,25	0,02	1,37	5,7	0,99
			Сахар	1	1	-	-	1,0	3,79	
Второй завтрак										
№399	Сок	100	Сок	100	100	0,5	-	9,1	38	2,0
			Итого			10,22	8,98	54,79	338,93	4,6
Обед										
№ 67	Щи из свежей капусты	130	Сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	
			Капуста белокочанная	30	24	0,43	0,02	1,13	6,48	10,8
			Морковь	7,6	6	0,08	0,01	0,43	1,8	0,3
			Лук репчатый	5,8	4,8	0,07	—	0,44	1,97	0,48
			Томат.паста 25%	1,2	1,2	-	—	0,19	0,76	0,3
			Масло растительное	3	3	—	0,3	—	26,97	—
			Картофель	19,2	14,4	0,29	0,06	2,35	11,52	2,88
			Вода	96	96					
			Масло сливочное	2,7	2,7	0,03	2,68	0,05	24,45	
	Яйцо вареное	23	Яйцо вареное	1/2	23	2,88	2,65	0,16	36,1	
№ 287	Тефтели мясные	70	Говядина	53	51	9,48	8,16	—	111,18	
			Вода	8	8					
			Крупа рисовая	7	7	0,49	0,07	5,0	23,1	
			Масса готового риса		20					
			Лук репчатый	18	15	0,21	—	1,36	6,15	1,5
			Масло сливочное	2,7	2,7	0,01	1,23	0,02	11,24	
			Масса припуц. лука		12					
			Мука пшеничная	5	5	0,51	0,05	3,44	16,7	
			Яйцо	1/10	5	0,62	0,57	0,03	1,47	
			Масса п/ф Масло растительное	2,5	85 2,5	-	- 2,5	-	22,47	

			Масса готовой тефтели		70					
№348	соус	10	Мука пшенич.	0,45	0,45	0,05	-	0,33	1,47	
			Морковь	0,75	0,6	0,01	+	0,05	0,25	0,09
			Лук репчатый	0,34	0,20	0,01	_	0,03	0,15	0,06
			Томат.паста 25%	-	-	-	_	-	-	-
			Масло сливочное	0,3	0,3	0,007	0,2	0,005	1,81	
			Сахар	0,3	0,3	_	_	0,02	11,9	
			Вода	10	10					
			Выход с соусом		70/10					
№321	Пюре картофельное	60	Картофель с01.09-31.10 с01.11	68.4 73.2	51.3	1.03	0,2	8.4	41	10.2 6
			Молоко 2,5%	9.5	9	0,27	0,23	0,4	4.7	
			Масло сливочное	2.3	2.3	0,02	1.67	0,03	15.2	
№10	Салат из горошка зеленого консервированного	20	Горошек зеленый консервированный	29.2	19.0	0.59	-	1.24	6.96	1.9
			Масло растительное	1.3	1.3	-	1.3	-	11.69	
№ 398	Напиток из плодов шиповника	120	Плоды шиповника	12	12	0,19	0,08	2,69	13,8	120
			Сахар	5	5	—	—	4,99	18,95	
			Вода	120	120					
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1,47	0,3	13,8	66	
			Итого			19,52	25,23	47,15	501,1	158,31
Полдник										
№ 385	Яблоко печеное	73	яблоко	92	81	0,32	0,32	7,94	36,45	36,45
			сахар	2	2	-	-	2,0	7,58	
№394	Чай с молоком	130	Чай заварка №391(мл)	20	20	-	-	-	-	-
			Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95	-
			Вода	10	10	-	-	-	-	-
			Молоко 2,5%	102	100	3,0	2,5	4,5	51,7	1,3
	Вафли	15	Вафли	20	20	1,1	4,4	13,04	106,0	
			Итого			4,42	7,22	37,47	245,93	37,75
			Всего за18день			34,16	41,43	134,41	1061,01	200,66
			К-та аскорбиновая		0.0005					

95.3 %

19 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углеводы		
Завтрак										
№ 213	Яйцо вареное	50	Яйцо	1шт	50	6,25	5,75	0,35	78,5	
№ 397	Какао с молоком	180	Какао порошок	2	2	0,51	0,28	0,59	6,76	
			Сахар	5	5	—	—	4,99	18,95	
			Молоко 2,5%	130	130	3,9	3,25	5,85	67,2	1,69
			Вода	60	60					
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	45/4/3	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,45	21,7	107,6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
			Сыр	3	3	0,65	0,81	-	10,59	
	Икра кабачковая (промышленная)	70	Икра кабачковая промышленная	75	70	1,4	6,3	5,95	85,4	
Второй завтрак										
№399	Сок	100	Сок	100	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
			Итого			16.86	19.74	48.58	439.44	3,69
Обед										
№ 80	Суп картофельный с гречневой крупой	130	Картофель	68	51	1,02	0,05	10,05	40,8	12
			Крупа гречневая	7	7	0,84	0,14	4,69	23,38	
			Лук репчатый	8,2	6,8	0,11	—	0,65	2,92	0,68
			Морковь	8,5	6,8	0,09	0,01	0,48	2,24	0,4
			Масло растительное	2	2	—	2,0	—	17,98	
			Вода	128	128					
№255	Рыбная котлета	80	Филе минтая	80	72	14,4	0,72	-	64,08	1,3
			Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,1	4,81	23,9	
			Вода	10	10	-	-	-	-	
			Яйцо	5	4	0,62	0,57	0,03	7,85	
			Мука пшеничная	3	3	0,3	0,03	2,07	10,02	
			Масло растительное	1,8	1,8	-	1,8	-	15,28	
			Масса полуфабриката		102					
№348	Соус томатный	10	Морковь	0,75	0,6	0,01	-	0,05	0,23	0,05
			Лук репчатый	0,34	0,02	-	-	0,02	0,08	0,03
			Томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-
			Масло сливочное	0,15	0,15	-	0,11	-	0,1	
			Сахар	0,1	0,1	-	-	0,15	0,38	
			Мука пшеничная	0,45	0,45	0,05	-	0,33	1,5	
			Вода	10	10					

			Масло сливочное	0.45	0.45	-	0.33	0,01	2.98	
№45	Винегрет овощной	80	Картофель	27.5	20	0,4	0,08	3.26	16.0	4
			Свекла	20.4	16	0,24	0,02	1.46	6.72	1.6
			Морковь	15.1	12	0,16	0,01	0.87	3.6	0.6
			Огурцы соленые	20	16	-	-	0,48	1.92	
			Лук репчатый	14.3	12	0,17	-	1,1	4.92	1,2
			Масло растительное	3	3	-	3.0	-	26.97	
№382	Кисель из сока натурального	120	Сок плодоягодный.	36	36	-	—	3.6	14.4	
			Крахмал	3	3	-	-	2.37	9.51	
			Сахар	5	5	—	—	4.99	18.95	
			Вода	84	84	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1.47	0,3	13.8	66	
			Итого			20.25	12.75	49.35	395.7	17.86
Полдник										
№393	Чай с лимоном	150	Чай заварка №391(мл)	20	20	-	-	-	-	
			Вода	130	130				-	
			Лимон	8	7	0.02	-	0.32	1.4	1.4
			Сахар	5	5	-	-	4.99	18.95	
№195	Пудинг маннй	50	Крупа манная	12	12	1,36	0,12	8,12	39,35	
			Молоко 2,5%	19	19	0,53	0,47	0,88	10,88	
			Сахар	4	4	-	-	4.0	15,16	
			Яйцо	1/4	12	1,44	1,33	0.08	18,05	
			Вода	20	20	-	-	-	-	
			Масло сливочное	5	5	0.04	3.63	0.07	33.1	
			Изюм	2,5	2,5	0,05	-	1,65	6,55	
			Сметана	1.25	1.25	0.07	0.38	0.09	4.05	
			Ванилин	0.001	0.001	-	-	-		
			Масса п/ф	-	60					
			Масса готового пудинга		50					
	Повидло	10	Повидло	10	10	-	-	6.0	20.6	0.04
			Итого			3,51	5,93	26.2	168.19	1,44
			Всего за 19 день			40.62	38.42	124.13	1003.27	22.99
			К-та аскорбиновая	0.00005						

89.5%

20 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	Углево-ды		
Завтрак										
Стр174 таб.№2	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	Крупа овсяная «Геркулес»	18	18	2,36	1,12	11,83	63,9	
			Молоко 2,5%	130	130	3,92	3,25	5,85	67,2	1,82
			Масло сливочное	2	2	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Сахар	2	2	-	-	2,0	7,58	
			Вода	15	15					
№392	Чай с сахаром	150	Чай заварной №391 (мл)	20	20					
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Вода	130	130		-	-	-	
№3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	45/4/3	Хлеб пшеничный	45	45	3,56	0,45	21,7	107,6	
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	
			Сыр	3	3	0,69	0,87	-	10,59	
Второй завтрак										
№368	Яблоко	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	45	45
			Итого			11,0	11,90	58,27	381,28	46,82
Обед										
№81	Суп с бобовыми	120	Картофель	32	24	0,48	0,1	3,92	19,2	4,8
			Фасоль(горох)	9,72	9,72	2,05	0,2	4,53	28,4	
			Лук репчатый	5,76	4,8	0,07	—	0,44	1,97	0,48
			Морковь	7,68	6	0,08	0,01	0,43	1,8	0,3
			Масло растительное	2,4	2,4	—	2,4	—	21,58	—
			Вода	84	84	-	-	-	-	-
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,06	26,48	
№90М.И. Снигур «питание детей»	Слоеные голубцы	170	Капуста белокачанная.	150	120	2,16	0,12	5,64	32,4	54
			Мясо говядина	53	51	9,48	8,16	-	111,18	
			Крупа рисовая	10	10	0,7	0,1	7,14	33,0	
			Томат.паста 25%	-	-	-	-	-		-
			Мука пшеничная	5	5	0,52	0,06	3,45	16,7	
			Масло растительное	4	4	—	4,0	—	35,96	
			Лук репчатый	10	8	0,11	8	0,73	3,28	0,8
			Сметана	10	10	0,26	0,15	0,36	16,2	
	Огурец солен-нарезка	20	Огурец солен	22	20	0,12	-	0,26	3,83	
№376	Компот из смеси	120	Смесь сухофруктов	12	12	0,36	—	8,04	33,6	

	сухофруктов		Вода	122	122					
			Сахар	6	6	—	—	5.99	22.74	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1,47	0,3	3.8	66	11,2
			Итого			18.92	27.95	56.15	471	72.88
Полдник										
№401	Кефир	150	Кефир	155	150	4.5	3.75	5.25	73.5	1.05
	Пряник	40	Пряник	40	40	1.92	1.12	31.08	140	
	Мармелад	10	Мармелад	10	10	0.04	-	7.6	29.3	
			Итого			6.46	4.87	43.51	232.03	1,05
			Всего за 20 день			36.37	44.72	157.93	1084.3	120.75
			К-та аскорбиновая		0,00005					

96.8%

Среднедневная сбалансированность за 20 дней	1.1:1,07:3,83=6,0
---------------------------------------------	-------------------

100.1 %

1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010
1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020
1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030
1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040
1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050
1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060
1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070
1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080
1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090
1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100
1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110
1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120
1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130
1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140
1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150
1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160
1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170
1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180
1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190
1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200
1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210
1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220
1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230
1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240
1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250
1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260
1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270
1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280
1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290
1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300
1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310
1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320
1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330
1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340
1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350
1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360
1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370
1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380
1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390
1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400
1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410
1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420
1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430
1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440
1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450
1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460
1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470
1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480
1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490
1491	1492	1493	1494	1495	1496	1497	1498	1499	1500
1501	1502	1503	1504	1505	1506	1507	1508	1509	1510
1511	1512	1513	1514	1515	1516	1517	1518	1519	1520
1521	1522	1523	1524	1525	1526	1527	1528	1529	1530
1531	1532	1533	1534	1535	1536	1537	1538	1539	1540
1541	1542	1543	1544	1545	1546	1547	1548	1549	1550
1551	1552	1553	1554	1555	1556	1557	1558	1559	1560
1561	1562	1563	1564	1565	1566	1567	1568	1569	1570
1571	1572	1573	1574	1575	1576	1577	1578	1579	1580
1581	1582	1583	1584	1585	1586	1587	1588	1589	1590
1591	1592	1593	1594	1595	1596	1597	1598	1599	1600
1601	1602	1603	1604	1605	1606	1607	1608	1609	1610
1611	1612	1613	1614	1615	1616	1617	1618	1619	1620
1621	1622	1623	1624	1625	1626	1627	1628	1629	1630
1631	1632	1633	1634	1635	1636	1637	1638	1639	1640
1641	1642	1643	1644	1645	1646	1647	1648	1649	1650
1651	1652	1653	1654	1655	1656	1657	1658	1659	1660
1661	1662	1663	1664	1665	1666	1667	1668	1669	1670
1671	1672	1673	1674	1675	1676	1677	1678	1679	1680
1681	1682	1683	1684	1685	1686	1687	1688	1689	1690
1691	1692	1693	1694	1695	1696	1697	1698	1699	1700
1701	1702	1703	1704	1705	1706	1707	1708	1709	1710
1711	1712	1713	1714	1715	1716	1717	1718	1719	1720
1721	1722	1723	1724	1725	1726	1727	1728	1729	1730
1731	1732	1733	1734	1735	1736	1737	1738	1739	1740
1741	1742	1743	1744	1745	1746	1747	1748	1749	1750
1751	1752	1753	1754	1755	1756	1757	1758	1759	1760
1761	1762	1763	1764	1765	1766	1767	1768	1769	1770
1771	1772	1773	1774	1775	1776	1777	1778	1779	1780
1781	1782	1783	1784	1785	1786	1787	1788	1789	1790
1791	1792	1793	1794	1795	1796	1797	1798	1799	1800
1801	1802	1803	1804	1805	1806	1807	1808	1809	1810
1811	1812	1813	1814	1815	1816	1817	1818	1819	1820
1821	1822	1823	1824	1825	1826	1827	1828	1829	1830
1831	1832	1833	1834	1835	1836	1837	1838	1839	1840
1841	1842	1843	1844	1845	1846	1847	1848	1849	1850
1851	1852	1853	1854	1855	1856	1857	1858	1859	1860
1861	1862	1863	1864	1865	1866	1867	1868	1869	1870
1871	1872	1873	1874	1875	1876	1877	1878	1879	1880
1881	1882	1883	1884	1885	1886	1887	1888	1889	1890
1891	1892	1893	1894	1895	1896	1897	1898	1899	1900
1901	1902	1903	1904	1905	1906	1907	1908	1909	1910
1911	1912	1913	1914	1915	1916	1917	1918	1919	1920
1921	1922	1923	1924	1925	1926	1927	1928	1929	1930
1931	1932	1933	1934	1935	1936	1937	1938	1939	1940
1941	1942	1943	1944	1945	1946	1947	1948	1949	1950
1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959	1960
1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970
1971	1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980
1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990
1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000

Прошито, пронумеровано и скреплено
 Печатью на 22006-091001 листах
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №7
 «Ягодка» с. Цедкоммидок
 Кныш С.Е.

