



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №7 «Ягодка» с.Первомайское»
С.Е.Кныш
Приказ № 24 от 13.03.2024

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 3 до 7 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 3 до 7 лет с 9-часовым пребыванием детей
1 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калорий	«С» Витамины
						белки	жиры	углевод		
Завтрак										
табл.№ 2 стр174	Каша молочная овсяная с крупой «Геркулес»	160	Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,58	81,2	1,4
			Вода	15	15					
			Хлопья овсяные «Геркулес»	20	20	2,2	1,24	10,02	64,0	
			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	60/5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,86	143,4	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
№395	Кофейный напиток злаковый с молоком	180	Кофейный напиток	3	3	0,18	0,02	2,67	11,61	
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Молоко 2,5%	92	90	2,52	2,25	4,25	52,2	1,17
			Вода	108	108					
Второй завтрак										
	Яблоко	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	45,0	45,0
			Итого			14,02	13,09	71,28	477,86	47,57
Обед										
№36	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	Свекла	38,4	30	0,45	0,03	2,73	12,6	3,0
			Огурцы соленые	12,5	10	0,08	—	0,18	1,2	—
			Лук репчатый	3	2,5	0,04	—	0,23	1,03	0,25
			Зеленый горошек консервированный	7,7	5	0,16	0,01	0,33	2,0	0,5
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,98	—
№67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	160/10	Капуста белокочанная	40	32	0,58	-	2,4	9,0	16
			Картофель	25,6	19,2	0,48	0,1	6,52	32	8
			Морковь	10	8	0,13	0,01	0,72	3,0	0,5
			Лук репчатый	7,7	6,5	0,11	—	0,73	3,28	0,8
			Томат.паста25%	2	2	—	—	0,31	7,26	—
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	—
			Вода	128	128					
			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	170	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	11	9	0,13	—	0,82	5,33	0,9
			Томат. Паста 25%	7	7	—	—	1,1	4,42	—
			Крупа рисовая	46	46	3,22	0,46	32,84	151,8	—
			Масса готового риса с овощами		130					
Масло растит.	2	2	—	2	-	17,98	—			

№382	Кисель из сока натурального	150	Сок плодоягодный	45	45	0,23	—	5,27	21,15	1,2
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,5	—
			Крахмал	6	6	0,01	—	4,78	19,62	
			Вода	105	105					
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	—
			Итого			21,65	27,24	86,17	651,13	31,8
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	190	Молоко 2.5%	200	190	5,9	5,28	9,9	122,4	2,74
			Итого			22,7	16,98	25,33	352,48	2,94
			Всего за 1 день			58,37	57,31	182,78	1481,47	82,31
			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	160	Вермишель	13,6	13,6	1,4	0,12	10,23	45,2	
			Вода	20	20					
			Молоко	140	140	3,92	3,5	6,6	81,2	1,82
			Сахар	2	2	—	—	1,0	3,79	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
№ 393	Чай с лимоном	170 /8/7	Чай заварка №391(мл)	30	30					
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	—
			Лимон свежий	8	7	0,02	—	0,32	1,4	1,4
			Вода	140	140					
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом	60/5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,86	143,4	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
Второй завтрак										
	Сок	100	Сок	100	100	0,5	—	9,1	38	2,0
			Итого			10,64	9,3	64,19	389,65	5,22
Обед										
№19	Салат из соленых огурцов с луком	50	Огурец соленый	55,6	44,5	1,24	—	0,61	8,45	—
			Масса припуш. огурцов	—	40,5					
			Лук репчатый	9,4	7,9	0,11	—	0,72	3,24	0,79
			Масса бланшир.	—	7,1					
			Масло растительное	2,5	2,5	—	2,5	—	22,48	—
№ 80	Суп картофельный с крупой	170	Картофель	68	51	1,02	0,05	10,05	42,3	
			Крупа пшено	3,4	3,4	0,28	0,04	2,48	13,2	—
			Морковь	8,5	6,8	0,09	0,01	0,48	2,24	0,34
			Лук репчатый	8	6,8	0,12	—	0,65	2,92	0,68
			Масло растительное	2	2	—	2,0	—	17,98	—
			Вода	128	128					
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,06	26,48	—
№276	Жаркое по-домашнему	170	Говядина	65	63	11,34	7,44	—	112,2	
			Картофель	187	131	2,62	0,52	21,35	104,8	26,2
			Лук репчатый	13	11	0,15	—	1,0	4,51	1,1
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Томат. паста 25%	2	2	—	—	1,38	1,26	
			Масса отв. мяса		38					
			Масса отв. овощей		132					
			Масло растительное	3,5	3,5	—	3,5	—	31,5	
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	160	Смесь сухофруктов	16	16	0,48	—	10,72	35,53	
			Вода	162	162					
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			18,57	22,99	75,95	575,17	29,11

Полдник										
№ 401	Кефир 2,5%	200	Кефир 2,5%	206	200	5,6	5,0	8,2	116	1,4
	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			7,79	6,55	47,51	292,4	1,4
			Всего за 2 день			37,0	38,84	187,65	1257,22	35,73
			К-та аскорбиновая		0,05					

93,12 %

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	30,0	Морковь	36	29	0,37	0,03	2,03	9,57	1,4
			Сахар	1	1	—	—	1,0	3,79	—
Стр 174 таб№2	каша молочная с манной крупой	150	Молоко 2,5%	150	150	4,2	3,75	7,05	87,0	1,82
			Крупа манная	15,4	15,4	1,24	0,12	8,12	50,0	-
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Вода	10	10					
№3	Бутерброд с сливочным маслом	60/5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,86	143,4	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
№397	Какао с молоком	160	Какао порошок	2	2	0,51	0,28	0,59	6,76	
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,5	
			Молоко 2,5%	110	110	3,08	2,75	5,17	63,8	1,43
			Вода	57	57					
Второй завтрак										
	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9,0
			Итого			15,93	14,88	81,58	544,7	13,65
Обед										
№58	Борщ с картофелем и сметаной	160/10	Свекла	33	26,4	0,45	-	2,85	12,67	2,64
			Картофель	43	33	0,66	0,03	6,52	27,4	6,6
			Морковь	10	8	0,1	-	0,56	2,64	0,4
			Лук репчатый	7,7	6,5	0,11	—	0,62	2,8	0,8
			Томат паста 25%	4	4	—	—	0,95	3,79	—
			Сахар	1	1	—	—	1,0	3,79	
			Вода	112	112					
			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	80	Мясо говядина	62	60	11,15	7,3	—	110,33	
			Хлеб пшеничный	14	14	1,1	0,14	6,73	33,46	
			вода	14	14	-	-	-	-	
			Лук репчатый	6	5	0,07	—	0,45	2,05	0,5
			Мука	5	5	0,51	0,05	3,44	16,7	
			Яйцо	5	4	0,62	0,57	0,03	7,85	—
			Масло растительное	1	1	—	1,0	—	8,99	—
№132	Капуста тушеная	130	Капуста	180	144	2,59	-	7,78	40,32	12,0
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,97	—
			Томат паста 25%	5	5	—	—	0,79	3,16	—
			Морковь	10	8	0,1	0,01	0,58	2,4	0,4
			Лук репчатый	13	11	0,15	—	1,0	4,51	1,1
			Мука пшеничная	3	3	0,3	0,03	2,07	10,02	-
			Сахар	1	1	—	—	1,0	3,79	—

№ 375	Компот из свежих ягод	160	Смесь свеж.ягод	24,5	24,5	0,23	—	1,96	32,74	40,0
			Вода	138	138					
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	
№ 372	хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88,0	
			Итого			23,68	21,39	65,97	574,84	64,62
Полдник										
№392	Чай с сахаром	180	Чай заварка №391(мл)	30	30	-	-	-	-	-
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	
			Вода	150	150					
№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	4	4	-	4,0	-	35,96	
			Дрожжи (сухие)	0,7	0,7					
			Сахар	0,8	0,8	—	—	0,79	3,03	—
			Сметана 15%	20	Сметана	20	20	0,52	3,0	0,72
			Итого			3,86	8,0	27,11	196,15	0,31
			Всего за 3 день			43,47	44,27	174,66	1315,69	78,58
			Кислота аскорбиновая		0,00005					

97,5 %

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	160	Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,6	81,2	1,82
			Вода	20	20	--	--	--	---	---
			Крупа гречневая	12,8	12,8	1,61	0,33	8,7	41,73	
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
№ 394	Чай с молоком	180	Чай заварка №391(мл)	30	30					
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Молоко 2,5%	92	90	2,76	2,3	4,14	47,56	1,2
			Вода	60	60					
№ 3	Бутерброд со слив.маслом	60/5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,86	143,4	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
Второй завтрак										
	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9,0
			Итого			14,8	11,9	77,02	474,44	12,02
Обед										
№76	Суп рассольник «Ленинградский»	160	Крупа перловая	3,2	3,2	0,3	0,04	2,36	10,37	
			Морковь	8	6,4	0,08	0,01	0,45	2,11	0,32
			Картофель	64	48	0,36	0,05	9,46	39,84	9,6
			Огурец соленый	10,7	9,6	0,07	—	0,13	0,84	—
			Лук репчатый	3,84	3,2	0,06	—	0,36	1,38	0,32
			Масло сливочное	1	1	0,01	0,78	0,02	6,62	
			Вода	120	120					
			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	38/30	Говядина	62	60	11,34	7,44	—	112,2	
			Морковь	19	15	0,19	0,01	1,08	4,5	0,75
			Лук репчатый	17	14	0,19	—	1,27	1,4	1,4
			Томатное пюре 25%	3	3	—	—	0,35	1,89	0,78
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,97	
			Мука пшеничная	4	4	0,41	0,04	2,76	13,36	
			Вода	—	30					
			Масса соуса		30					
Масса гуляша		38								
№ 204	Макаронные изделия отварные	130	Макаронные изделия	50	50	5,35	0,55	34,55	168,5	
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,18	0,04	19,86	
№ 20	Салат из белокачанной капусты до 01.03, с 01.03 квашенная капуста	50	Капуста	50	40	0,71	0,04	1,85	10,65	17,7
			Морковь	6,0	5	0,06	—	0,36	1,5	0,25
			Кислота лимон.	0,001	0,001					
		40	Масло растительное	2,5	2,5	-	2,5	-	22,48	
			Сахар	1,0	1,0	—	—	1,0	3,79	—
			Квашеная капуста	52,12	36,5	0,26	-	1,17	5,84	

№ 382	Кисель из сока	150	Сок плодоягодный	45	45	0,23	—	5,27	21,15	1,2
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Крахмал	6	6	0,01	—	4,78	19,62	
			Вода	105	105					
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			21,61	21,03	91,85	652,23	32,32
Полдник										
№ 400	Молоко	200	Молоко 2,5%	210	200	5,9	5,28	9,9	116,0	2,6
№ 474	Булочка сдобная «Российская»	60	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			10,11	11,36	42,33	304,81	2,66
			Всего за 4 день			46,52	44,29	211,2	1431,48	47,0
			К-та аскорбиновая		0,000 05					

108,39 %

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	180	Кофейный напиток	3	3	0,18	0,02	2,67	11,61		
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53		
			Молоко 2,5%	90	90	2,52	2,25	4,23	52,2	1,17	
			Вода	108	108						
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом	60/ 5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,86	143,4		
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1		
Второй завтрак											
	Сок	100	Сок	100	100	0,5	—	9,1	38	2,0	
			Итого			19,68	22,12	59,28	528,8	7,72	
Обед											
№ 83 № 121	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150 20	Картофель	80	60	1,2	0,06	11,82	49,8	12,0	
			Томат.паста 25%	2	2	—	—	0,31	1,26	—	
			Лук репчатый	7,2	6,0	0,1	—	0,57	2,58	0,6	
			Морковь	7,5	6,0	0,08	0,01	0,42	1,98	0,3	
			Масло растительное	2	2	—	2,0	—	17,98		
			Вода	105	105						
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1		
			Мясо говядина	31	22,8	4,24	3,65	—	49,7		
			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						
	Масса п/фабр.			28,6							
№ 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%	2	2	—	—	0,31	1,26	—	
			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	60	Крупа рисовая	21,4	21,4	1,5	0,13	16,54	69,12		
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1		

№ 12	Салат из консервированной кукурузы	40	Кукуруза консервированная	40	37	0,94	-	5,17	23,5	
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,97	
№ 376	Компот из сухофруктов	150	Смесь сухофруктов	15	15	0,45	—	10,05	39,3	
			Вода	152	152					
			Сахар	8	8	—	-	7,98	30,32	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			36,39	20,97	74,3	620,7	17,37
Полдник										
	Кефир	200	Кефир 2,5%	206	200	5,6	5,0	8,2	112	1,4
	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			7,23	17,51	42,31	364,0	1,4
			Всего за 5 день			63,3	60,6	175,89	1513,5	26,49
			К-та аскорбиновая		0,00005					

112,1 %

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	170	Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,6	81,2	1,82
			Вода	30	30					
			Крупа пшено	13,6	13,6	1,67	0,47	8,98	46,1	
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
№ 393	Чай с лимоном	160/8 /7	Чай заварка №391(мл)	30	30	-	-	-	-	-
			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	50/5/5	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	
			Сыр	5	5	1,15	1,45	-	18,0	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
Второй завтрак										
	Сок	100	Сок	100	100	0,5	—	9,1	38	2,0
			Итого			11,27	11,0	59,13	388,44	6,62
Обед										
№87	Суп с рыбными консервами	170	Консерва рыбная в собственном соку	27,2	27,2	4,46	5,82	—	67,72	
			Картофель	60	45	0,9	0,05	8,87	37,35	9,0
			Морковь	12,8	10,24	0,17	0,1	0,92	4,22	0,64
			Лук репчатый	6,0	5,4	0,09	—	0,51	2,32	0,59
			Крупа рисовая	3,4	3,4	0,28	0,04	2,86	13,2	
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	
			Вода	136	136					
			Масло растительное	2,5	2,5	—	2,5	—	22,48	
№274	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	Говядина	53	51	9,49	8,16	—	111,18	
			Масса отварного мяса		32					
			Морковь	15	12	0,16	0,01	0,86	3,6	0,6
			Картофель	96	67	1,34	0,27	10,92	53,6	13,4
			Зеленый горошек (консервированный)	9	6	0,19	0,01	0,39	2,4	0,6
			Томат.паста 25%	4	4	—	—	0,63	2,53	—
			Мука пшеничная	4	4	0,41	0,04	2,76	13,36	
			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		57					
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,98	

№20	Салат из белокочанной капусты до 01.03,с 01.03 квашенная капуста	40	Капуста	40	32	0,71	-	2,16	11,2	20,0
			Морковь	6,0	5	0,06	—	0,36	1,5	0,25
			Кислота лимонная	0,001	0,001					
			Масло растительное	2.5	2.5	-	2.5	-	22.48	
			Сахар	1	1	—	—	1,0	3,79	
		40	Капуста квашеная	52.12	36.5	0.26	-	1.17	5.84	
№ 382	Кисель из сока натур.	170	Сок плодоягодный	51	51	0,23	—	5,27	21,15	1,2
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Крахмал	6	6	0,01	—	4,78	19,62	
			Вода	119	119	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			20,61	27,25	68,5	598,15	47,08
Полдник										
№ 400	Молоко 2,5%	200	Молоко	210	200	5,9	5,28	9,9	116,0	2,74
	Повидло	20	Повидло	20	20	-	-	12,0	41,2	0,08
№ 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			41,19	47,82	164,35	1255,67	56,76
			к-та аскорбиновая		0,00005					

93,0 %

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	40	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,8	13,2	2,0
			Сахар	1,0	1,0	—	—	1,0	3,79	
№ 176	Каша молочная рисовая с изюмом	150	Молоко 2,5%	140	150	4,2	3,75	7,05	87	1,95
			Крупа рисовая	20	20	1,4	0,12	15,46	64,6	-
			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	160	Изюм	5	5	0,09	-	3,3	13,1	
			Какао порошок	2	2	0,51	0,28	0,59	6,76	
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Молоко 2,5%	110	110	3,3	2,75	4,95	56,87	1,4
№3	Бутерброд со слив.масломи сыром	50/5/5	Вода	57	57					
			Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	
			Сыр	5	5	1,15	1,45	-	18,0	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
Второй завтрак										
	сок	100	Сок	100	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
			Итого			15,68	13,97	77,4	501,27	7,35
Обед										
№85	Суп картофельный с клецками	150/20	Картофель	40	30	0,6	0,03	5,31	24,9	6,0
			Лук репчатый	7,2	6,0	0,1	—	0,57	2,58	0,6
			Морковь	7,5	6	0,08	0,01	0,42	1,98	0,3
			Масло растительное	2	2	-	2,0	-	17,98	
			Вода	113	113					
			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	—	112,2	
			Масса отварного мяса		38					
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,98	
			Томат паста 25%	2	2	3,6		0,24	1,26	0,5
			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	120	Крупа гречневая	40	40	5,04	1,04	27,2	130,4	
			Вода	102	102					
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	

№36	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	Свекла	38,4	30	0,45	0,1	2,73	12,6	3
			Огурец соленый	12,5	10	0,06	—	0,11	0,7	
			Лук репчатый	3	2,5	0,03	—	0,23	1,02	0,25
			Зеленый горошек консервирован.	7,7	5	0,15	0,02	0,32	2,0	0,5
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,98	
№375	Компот из свежих ягод	160	Смесь свежих ягод	24,5	24,5	0,23	—	1,96	12,74	
			Вода	138	138					
			Сахар	8	8	-	-	7,98	30,32	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			25,52	24,83	71,75	594,11	11,27
Полдник										
	Яйцо вареное	1 шт	Яйцо вареное	1 шт	50,0	5,84	5,25	0,32	72,22	
	Икра кабачковая промыш.	30	Икра кабачковая промыш.	35	30	0,6	1,8	1,72	24,4	
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,12	10,46	47,8	
№394	Чай с молоком	150	Чай заварка №391 (мл)	30	30	-	-	-	-	-
			Молоко 2,5%	92	90	2,76	2,3	4,14	47,3	1,17
			Сахар	7	7	-	-	7,0	26,53	
			Вода	30	30					
			Итого			10,72	9,47	23,64	218,25	1,17
			Всего за 7 день			51,92	48,27	172,79	1313,63	19,79
			К-та аскорбиновая		0,00005					

97,3 %

8 День

№ рецепту р блюдо	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углево ды		
Завтрак										
№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	170	Вермишель	13,6	13,6	1,41	0,12	9,86	45,5	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Вода	30	30	-	-	-	-	
			Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,6	81,2	1,82
№393	Чай с лимоном	160 /8/7	Чай заварка №391(мл)	30	30					
			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	50/ 5/5	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	32,1	
			Сыр	5	5	1,15	1,45	-	18,0	
Второй завтрак										
	Яблоко	117	Яблоко	134	117	0,47	0,47	11,47	52,65	52,7
			Итого			10,98	11,12	62,38	401,49	54,8
Обед										
№ 57	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	160 10	Сметана	10	10	0,28	1,65	0,4	17,82	
			Свекла	32	25,6	0,54	-	2,76	12,3	2,56
			Капуста свежая	16	12,8	0,23	-	0,69	4,32	7,2
			Морковь	10	8	0,1	0,1	0,56	2,64	0,5
			Лук репчатый	7,7	6,4	0,11	—	0,6	2,75	0,8
			Томат паста 25%	4	4	7,2	—	0,48	2,52	1,0
			Масло растительное	4	4	—	0,4	—	35,96	—
			Сахар	1	1	—	—	1,0	3,79	—
			Картофель	17,0	12,8	0,26	0,06	0,01	10,6	2,5
			Вода	128	128					
			Масло сливочное	2,25	2,25	0,02	2,14	0,04	19,49	
	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 припущ.лука		12					
			Мука пшеничная	5	5	0,51	0,05	3,44	16,7	
			Масса п/ф		95					
			Масса готовой тефтели		80					
№348	Соус	20	Мука пшеничная	0,9	0,9	0,09	0,01	0,06	3,0	
			Морковь	1,5	1,2	0,03	-	0,13	0,05	
			Лук	0,68	0,4	0,02	-	0,03	0,16	
			Томат паста 25%	3	3	0,1	-	0,35	1,89	0,78
			Масло сливочное	0,3	0,3	-	0,23	0,2	1,98	
			Сахар	0,2	0,2	-	-	0,2	0,76	

			Вода	20	20					
			Масло сливочное	0,3	0,3	-	0,23	0,2	1,98	
			Выход с соусом		100					
№321	Пюре картофельное	100	Картофель с 01.09 с01.11	114,0 122,3	85,3	2,0	0,1	19,7	71,0	20,0
			Молоко 2,5%	15,8	15,0	0,42	0,38	0,7	8,7	
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	0,15
	Огурец (нарезка)	20	Огурец	22	20	0,56	—	0,26	3,8	
№ 382	Кисель из сока натурального	150	Сок плодоягодный	45	45	0,23	—	5,27	21,15	1,2
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,3	
			Крахмал	6	6	0,01	—	4,78	19,62	
			Вода	105	105					
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			28,39	19,7	73,85	594,75	38,19
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	150	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	67	67					
			Итого			22,06	16,63	30,27	359,4	3,1
			Всего за 8 день			61,43	47,45	166,5	1355,64	96,09
			К-та аскорбиновая		0,0000 5					

100,4 %

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	160	Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,6	81,2	1,82
			Вода	20	20					
			Ячневая крупа	12,8	12,8	1,33	0,17	9,18	41,34	
			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	180	Кофейный напиток	3	3	0,18	0,02	2,67	11,61	
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Молоко 2,5%	92	90	2,52	2,25	4,23	52,2	1,17
			Вода	108	108					
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50/ 5/5	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Сыр	5	5	1,15	1,45	-	18,0	
Второй завтрак										
	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9,0
			Итого			14,82	13,06	75,45	484,38	11,99
Обед										
№ 81	Суп картофельный с бобовыми	200	Картофель	53	40	0,8	0,16	6,52	32	
			Горох(фасоль)	16	16	3,68	0,26	8,13	50,24	
			Лук репчатый	10	8	0,11	—	0,73	3,28	0,8
			Морковь	12,5	10	0,13	0,01	0,72	3,0	0,5
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,97	
			Вода	140	140					
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,22	
№90 М.И Снигур «Питание детей»	Слоеные голубцы	190	Капуста	165	132	2,38	-	7,13	36,96	66,0
			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%	5	5	0,15	-	0,65	3,15	1,3
			Мука пшеничная	5	5	0,52	0,06	3,45	16,7	
			Сметана	10	10	0,26	0,15	0,36	16,2	
№376	Компот из смеси сухофруктов	170	Смесь сухофруктов	17	17	0,22	—	8,46	35,53	
			Вода	173	173					
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			20,54	18,2	70,46	543,22	69,4

Полдник										
№400	Молоко	200	Молоко 2,5%	210	200	5,9	5,28	9,9	122,4	2,74
	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	2	2	—	2,0	—	17,98	
			Масса готов. Блинчиков		50					
			Соль	0.4	0.4					
			Итого			8,6	11,62	32,33	276,65	2,78
			Всего за 9 день			43,96	42,88	178,24	1304,25	84,17
			К-та аскорбиновая		0,00005					

96,6 %

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
			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	
			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	190	Чай заварка №391(мл)	30	30					
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Молоко 2,5%	92	90	2,76	2,3	4,14	47,56	1,2
			Вода	73	73	-	-	-	-	-
№3	пряник со сливочным маслом и сыром	40/ 5/5	Пряник	40	40	1,92	1,12	31,08	180,0	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Сыр	5	5	1,15	1,45	-	18,0	-
	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			16,08	18,21	69,32	538,66	8,1
Обед										
№80	Суп с крупой	160	Картофель	64	48	0,96	0,19	7,8	38,4	12
			Крупа пшено	3,2	3,2	0,39	0,1	2,11	10,85	
			Лук репчатый	7,7	6,5	0,11	-	0,62	2,8	0,65
			Морковь	8	6,4	0,08	0,01	0,45	2,11	0,32
			Масло растительное	3,5	3,5	—	3,5	—	31,47	—
			Масло сливочное	1,7	1,7	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Вода	112	112							
№255	Котлеты рыбные запеченные	90	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		90							
№348	Соус	20	Мука пшеничная	0,9	0,9	0,09	-	0,67	2,94	
			Морковь	1,5	1,2	0,02	-	0,08	0,4	0,06
			Лук	0,68	0,4	0,01	-	0,04	0,17	0,64
			Томат. паста 25%	3	3	-0,1	-	0,35	1,89	0,78
			Масло слив.	0,3	0,3	-	0,03	0,01	1,98	
			Вода	20	20					

№32	Пюре картофельное	100	Картофель 01.09 с 01.11	114 122. 3	85,5	2,0	0,1	19,7	83,0	20,0
			Молоко 2,5%	15,8	15,0	0,42	0,38	0,7	8,7	
			Масло сливочное	1,4	1,4	0,02	1,01	0,01	9,25	
№33	Салат из свеклы	50	Свекла	60	47,5	0,71	0,05	4,32	19,95	
			Масло растительное	2,5	2,5	—	2,5	—	22,48	
№376	Компот из смеси сухофруктов	150	Смесь сухофруктов	15	15	4,5	—	10,05	42,0	
			Вода	152	152					
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	11,2
			Итого			28,4	12,31	82,09	537,7	47,37
Полдник										
№ 392	Чай с сахаром	150	Чай заварка №391 (мл)	30	30					
			Сахар	7	7	-	-	7,0	26,53	
			Вода	120	120	-	-	-	-	
№ 229	Вареники ленивые	103	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	3	3	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Итого			15,38	11,81	20,27	249,69	0,41
			Всего за 10 день			59,86	42,33	171,68	1326,05	55,88
			К-та аскорбиновая		0,0000 5					

98,2%

11 день

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калорий	«С» Витамины
						Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак										
№94	Суп молочный с гречневой крупой	160	Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,6	84,2	1,82
			Вода	20	20					
			Крупа гречневая	12,8	12,8	1,61	0,33	8,7	41,73	
			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	60/5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,86	143,4	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
№392	Чай с сахаром	180	Чай заварка №391(мл)	30	30	-	-	-	-	
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Вода	150	150					
Второй завтрак										
№ 399	Сок	100	Сок	100	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
			Итого			10,83	9,51	62,36	387,78	3,82
Обед										
№ 54	Икра свекольная	50	Свекла	59	47	0,69	0,05	4,19	19,32	4,6
			Томат. паста 25%	2	2	-	—	0,34	1,26	—
			Лук репчатый	10	8	0,11	—	0,73	3,28	0,8
			Сахар	1	1	-	-	1,0	3,79	
			Масло растительное	3	3	—	3,0	-	26,98	—
	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	6,8	6,8	0,83	0,09	5,58	27,0	
			Картофель	68	51	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	170	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	11	9	0,13	—	0,82	5,33	0,9
			Томат.паста 25%	7	7	-	-	1,1	4,42	-
			Крупа рисовая	46	46	3,22	0,46	32,84	151,8	—
Масло растит.	3	3	—	3,0	-	26,97	—			
№382	Кисель из сока натурального	170	Сок плодоягодный	51	51	0,25	—	5,97	20,4	1,02
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Крахмал	6	6	0,01	—	4,78	19,62	
			Вода	119	119					

	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	–
			Итого			21,74	18,68	96,85	662,17	21,05
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	150	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	6	6	-	-	5,98	22,74	
			Вода	47	47					
			Итого			23,01	15,33	35,3	377,08	3,09
			Всего за 11 день			55,58	43,52	194,51	1427,03	27,96
			К-та аскорбиновая		0,00005					

105,7 %

12 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак										
Стр.174 табл.№2	Каша молочная с манной крупой	150	Манная крупа	15,4	15,4	1,24	0,12	8,12	39,36	
			Вода	10	10					
			Молоко 2,5%	150	150	3,92	3,5	6,6	81,2	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	30	Морковь	36	29	0,38	0,03	3,46	9,57	2,4
			Сахар	1	1	-	-	1,0	3,79	
№ 395	Кофейный напиток с молоком	160	Кофейный напиток	2	2	0,18	0,02	2,16	10,11	
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	—
			Молоко 2,5%	92	90	2,52	2,25	4,23	52,2	1,17
			Вода	88	88					
№3	Бутерброд со сливоч. маслом	60/5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,86	143,4	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
Второй завтрак										
№368	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9,0
			Итого			14,75	11,69	83,13	500,18	14,39
Обед										
№19	Салат из соленых огурцов с луком	30	Огурец соленый	34	26,7	0,75	—	0,35	5,07	—
			Масса прип.огурц.	—	24					—
			Лук репчатый	5,6	4,7	0,08	—	0,45	2,02	
			Масса бланшир.лука	—	4,5					0,79
			Масло растительное	5	5	—	5,0	—	44,95	
№ 83	Суп картофельный	150	Картофель	80	60	1,2	0,06	11,82	49,8	16,0
			Морковь	7,5	6	0,08	0,01	0,42	1,98	0,3
			Лук репчатый	7,2	6	0,1	—	0,57	2,58	0,6
			Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,97	
			Вода	105	105					—
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
№121	Мясные фрикадельки	20	Мясо говядина	31	22,8	4,24	3,65	-	49,7	
			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	100	Картофель с01,09по 31.10	114,0	85,5	2,0	0,1	19,7	71,0	20,5
			с01,11	122.3	85,5					
			Молоко 2,5%	15,8	15,0	0,42	0,38	0,7	8,7	0,15
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	150	Смесь сухофруктов	15	15	0,45	—	0,05	39,3	
			Вода	152	152					
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			40,17	23,46	62,38	642,33	42,01
Полдник										
№410	Кефир 2,5%	200	Кефир	206	200	5,6	5,0	8,2	112	1,4
	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			62,71	41,7	193,02	1430,91	57,8
			К-та аскорбиновая		0,0005					

106,0 %

13 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углеводы		
Завтрак										
Стр 174 табл 2	Каша молочная овсяная «Геркулес»	160	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	60/5	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	170 8/7	Чай заварка №391(мл)	30	30					
			Сахар	8	8		—	7,98	30,32	
			Лимон	8	7	0,02	-	0,32	1,4	1,4
			Вода	140	140					
Второй завтрак										
№368	Яблоко	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	45	45
			Итого			11,34	9,82	65,66	419,2	47,8
Обед										
№58	Борщ с картофелем и сметаной	160 10	Свекла	33	26,4	0,45	-	2,85	12,67	2,61
			Картофель	43	33	0,66	0,03	6,52	27,39	8
			Морковь	10	8	0,1	0,1	0,56	2,64	0,5
			Лук репчатый	7,7	6,5	0,11	—	0,6	2,8	0,65
			Томат. паста 25%	4	4	0,14	—	0,47	2,52	—
			Масло растительное	2,5	2,5	—	2,5	—	22,47	—
			Сахар	1	1	—	—	1,0	3,79	
			Вода	112	112					
			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 20	Мясо говядина	62	60	11,34	7,44	—	108,6	
			Масса отварного мяса		38					
			Сметана 15%	5	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%	2	2	0,32	—	0,24	1,26	
Стр 174 табл. №2	Пшеничная каша	100	Пшеничная крупа	30	30	3,75	0,21	21,54	97,8	
			Вода	84	84	—	-	—	-	—
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	—

№ 382	Кисель из сока натурального	170	Сок плодоягодный	51	51	0,23	—	5,27	21,15	0,9
			Вода	119	119					
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Крахмал	6	6	0,01	-	4,78	19,62	
№25	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	Картофель	30	21	0,42	0,08	3,42	16,8	4,2
			Морковь	9	8	0,1	0,01	0,58	2,4	0,4
			Горошек зеленый консерв.	16	6	0,19	0,01	0,39	2,4	0,6
			Лук репчатый	2,5	2	0,03	-	0,17	0,82	0,2
			Масло растительное	2,5	2,5	-	2,0	-	22,48	
			Огурец соленый	10	8	0,05	-	0,09	0,56	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88,0	
			Итого			23,42	24,23	76,26	609,6	18,56
Полдник										
№400	Ц. молоко	200	Молоко 2,5%	210	200	5,6	5,0	9,4	116,0	2,64
№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	-	3,0	-	26,97	
			Итого			8,94	9,0	27,81	240,44	2,95
			Всего за 13 день			43,7	43,05	169,73	1269,24	69,31
			К-та аскорбиновая		0,00005					

94,0 %

14 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углеводы		
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	160	Чай заварка №391(мл)	30	30	-	-	-	-	-
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	
			Молоко 2,5%	92	90	2,76	2,3	4,14	47,56	1,2
			Вода	40	40					
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом	60/5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,86	143,4	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
Второй завтрак										
№368	Яблоко	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	45,0	45
			Итого			20,46	21,77	59,16	500,02	51,1
Обед										
№76	Суп рассольник «Ленинградский»	170	Крупа перловая	3,4	3,4	0,31	0,04	2,5	11,02	
			Морковь	8,5	6,8	0,09	-	0,48	2,24	0,4
			Картофель	68	51	1,02	0,05	10,05	42,33	10,2
			Огурец соленый	11,4	10,2	0,07	—	0,13	1,94	—
			Лук репчатый	4,1	3,4	0,06	—	0,21	1,46	0,4
			Масло сливочное	1	1	0,01	0,73	0,01	6,61	
			Вода	128	128					
			Сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	
Масло растительное	3	3	—	3,0	—	26,97				
№282	Котлета мясная	80	Говядина	62	60	11,34	7,44	—	112,2	
			Хлеб пшеничный	14	14	1,1	0,14	6,73	33,46	
			Лук репчатый	6	5	0,07	—	0,45	2,05	0,5
			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	14	14	0,39	0,35	0,66	8,12	
			Масса полуфабрик.		100					
Масса запеченной котлеты		80								
№ 132	Капуста тушеная	130	Капуста белокочанная	180	144	2,59	-	-	40,32	74,25

			Масло растительное	4	4	-	4,0	-	35,98	
			Морковь	10	8	0,1	0,01	0,58	2,4	0,4
			Лук репчатый	13	11	0,15	-	1,0	4,51	1,1
			Томат.паста 25%	5	5	--	0,15	0,65	3,15	1,3
			Мука пшеничная	3	3	0,3	0,03	2,07	10,02	
			Сахар	1	1	-	-	1,0	3,79	
№ 375	Компот из свежих ягод	170	Смесь свежих ягод	26	25,5	0,24	0,08	2,36	11,12	54
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	
			Вода	147	147	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			21,19	19,54	59,09	527,73	142,5
Полдник										
№ 401	Кефир	190	Кефир 2.5%	200	190	5,7	5,0	8,2	116,0	
	Повидло	20	Повидло	20	20	-	-	12,0	41,2	0,08
№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			9,19	10,68	35,09	284,34	0,33
			Всего за 14 день			50,84	51,99	153,34	1312,09	193,98
			К-та аскорбиновая		0,00005					

97,2 %

15 День

-	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	«С» Витамин
						белки	жиры	Углево ды		
Завтрак										
№ 176	Каша рисовая с изюмом	150	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	40	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	60/ 5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,86	143,4	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
Второй завтрак										
№399	Сок	100	Сок	100	100	0,5	—	9,1	38	2,0
			Итого			11,05	12,94	75,67	466,75	13,0
Обед										
№ 84 № 124	Суп картофельный	150	Картофель	80	60	1,2	0,06	11,8	49,8	12
			Томат. паста 25%	2	2	—	—	0,31	1,26	—
			Лук репчатый	7,2	6,0	0,1	—	0,57	2,58	0,6
			Морковь	7,5	6,0	0,08	0,01	0,42	1,98	0,3
			Масло растительное	2	2	—	2,0	—	17,98	
			Вода	105	105					
№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	140 20	Картофель	90	68	1,36	0,27	11,08	54,4	13,6	
			Масло сливочное	3,7	3,7	0,03	2,68	0,05	24,45		
			Морковь	33	27	0,33	0,03	1,8	7,5	1,25	
			Лук репчатый	16	14	0,22	-	1,18	5,33	1,3	
			Капуста белокочанная	60	48	0,86	0,05	2,26	12,96	21,6	
			Масло растительное	4	4	-	4	-	35,96		
			Мука пшеничная	0,9	0,9	0,09	0,01	0,06	3,0		
			Морковь	1,5	1,2	0,03	-	0,13	0,05	0,07	
			Лук репчатый	0,68	0,4	0,02	-	0,03	0,16	0,06	
			Томат.паста 25%	3	3	0,1	-	0,25	1,89	0,78	
			Масло сливочное	0,3	0,3	0,01	0,23	0,02	1,98		
			Сахар	0,2	0,2	-	-	0,02	1,98		
			Вода	20	20						
	Огурец соленый	38	Огурец соленый	40	38	1.12	-	0,72	7.6		
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88		
№398	Напиток из плодов шиповника	180	Плоды шиповника	18	18	0,24	-	3,36	16,35	198	
			Сахар	10	10	-	-	7,98	30,32		
			Вода	180	180						
			Итого			20,72	20,39	60,98	514,81	250,75	
Полдник											
№397	Какао с молоком	200	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	70	70						
	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			38,97	41,26	186,83	1278,08	265,18	
			К-та аскорбиновая		0,00005						

94,7 %

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	170	Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,6	81,2	1,82
			Вода	30	30					
			Пшено	13,6	13,6	1,63	0,39	9,42	45,42	
			Сахар	2	2	—	—	2,0	7,58	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
№ 393	Чай с лимоном	150/8/7	Чай заварн. №391(мл)	30	30					
			Сахар	8	8	—	—	7,98	30,32	
			Лимон свежий	8	7	0,02	—	0,32	1,4	1,4
			Вода	120	120					
№3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50/5/5	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Сыр	5	5	1.15	1.45	—	18	
Второй завтрак										
№371	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9.0
			Итого			12,44	11,01	70,09	429,86	12,2
Обед										
№57	Борщ с капустой и картофелем	150/10	Свекла	30	24	0,4	-	2,6	10,08	2,4
			Картофель	16,5	12	0,24	0,01	2,36	9,96	3,2
			Морковь	9,5	7,5	0,1	0,01	0,84	3,96	0,5
			Лук репчатый	7,2	6,0	0,1	—	0,57	2,58	0,6
			Капуста белокочанная	15	12	0,22	-	0,65	3,36	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
			Томат.паста 25%	4,5	4,5	0,16	-	0,56	2,83	
			Вода	120	120					
			Масло растительное	5	5	—	5,0	—	44,99	
			Сахар	1,5	1,5	-	-	1,5	5,68	
			Сметана 15%	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	
№302 №355	Птица тушенная с овощами в соусе	190/20	Филе птицы п/ф	57	56	10,47	9,01	0,28	102,5	
			Масса отварного мяса		40					
			Морковь	50	40	0,52	0,04	2,88	12,0	2,0
			Картофель	129	97	1,94	0,39	15,8	77,6	19,4
			Зеленый горошек (консервированный)	10	6	0,19	0,01	0,39	2,4	0,6
			Лук репчатый	28	23	0,32	—	2,09	9,43	2,3
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
			Вода или овощной отвар		57					

			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%	2	2	0,05	-	0,27	1,26	
			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.	150	Сок плодоягодный	45	45	0,23	—	5,27	21,15	0,9
			Сахар	7	7	-	—	7,0	26,53	
			Крахмал	6	6	0,01	—	4,78	19,62	
			Вода	105	105					
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			17,83	22,36	69,75	507,47	32,15
Полдник										
№ 400	Молоко 2,5%	200	Молоко 2,5%	210	200	5,9	5,28	9,9	116,0	2,74
№ 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			10,21	9,7	48,13	327,89	2,74
			Всего за 16 день			40,08	43,07	187,97	1265,22	47,11
			К-та аскорбиновая		0,00005					

93,72 %

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	160	Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,6	81,2	1,82
			Крупа ячневая	12,8	12,8	1,28	0,14	8,5	40,96	-
			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	180	Кофейный напиток	3	3	0,18	0,02	2,67	11,61	
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Молоко 2,5%	92	90	2,52	2,25	4,23	52,2	1,17
			Вода	108	108					
№3	Бутерброд со слив.маслом и сыром	50/5/5	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Сыр	5	5	1,15	1,45	-	18,0	
Второй завтрак										
№371	Банан	90	Банан	140	90	1,71	0,09	19,62	80,1	9,0
			Итого			14,77	13,03	74,77	484,0	11,9
Обед										
№85	Суп картофельный с клецками	150/20	Картофель	40	30	0,51	0,03	5,02	21,16	5,1
			Лук репчатый	7,2	6	0,12	—	0,67	3,01	0,7
			Морковь	7,5	6	0,03	0,01	0,49	2,31	0,35
			Масло растительное	3,5	3,5	-	3,5	-	31,5	
			Вода	113	113					
			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	38/30	Говядина	62	60	11,34	7,44	—	112,2	
			Лук репчатый	17	14	0,19	-	1,27	1,4	1,4
			Томат.паста 25%	3	3	0,21	-	0,7	3,78	0,96
			Масло растительное	2	2	—	2,0	—	17,98	
			Морковь	19	15	0,19	0,01	1,08	4,5	0,75
			Масло сливочное	1,3	1,3	0,01	0,98	0,02	8,92	
			Мука пшеничная	4	4	0,41	0,04	2,76	13,36	
			Вода	30	30					
			Масса соуса		30					
Масса гуляша		38								
Стр. 170-171 М.И Снигур	Пюре гороховое	120	Горох лущенный	60	60	9,69	1,1	24,9	151,6	1,56
			Вода	126	126					
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,22	

№19	Салат из соленых огурцов с луком	40	Масло растительное	2,5	2,5	-	2,5	-	22,48	
			Огурец соленый припущен.	44.5	35.6 32.5	1,06	—	0,49	7,22	
			Лук репчатый бланширов.	7.52	6.3 6.0	0,11	—	0,65	2,9	0,79
№376	Компот из смеси сухофруктов	150	Смесь сухофруктов	15	15	0,45	-	10,05	39,3	
			Вода	152	152					
			Сахар	7	7			7,0	26,53	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			25,46	20,25	73,26	574,93	11,73
Полдник										
№397	Какао с молоком	150	Какао порошок	2	2	0,51	0,28	0,59	6,76	
			Сахар	8	8	-	-	7,98	30,32	
			Молоко 2,5%	110	110	3,08	2,75	5,17	63,8	1,43
			Вода	47	47					
№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			18,97	14,84	27,01	324,04	1,84
			Всего за 17 день			59,2	48,12	175,04	1382,97	25,56
			К-та аскорбиновая		0,0000 5					

102,4 %

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	13,6	13,6	1,4	0,12	10,23	45,2	
			Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
			Сахар	2	2	—	—	1,0	3,79	
			Вода	10	10	-	-	-	-	
			Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,6	81,2	1,82
№392	Чай с сахаром	150	Чай заварной №391(мл)	30	30					
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Вода	120	120	-	-	-	-	-
№3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50/ 5/ 5	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	32,1	
			Сыр	5	5	1,15	1,45	—	18	
№41	Салат из моркови	30	Морковь	36	29	0,38	0,03	2,03	9,57	2,4
			Сахар	1	1	-	-	1,0	3,79	
Второй завтрак										
№399	Сок	100	Сок	100	100	0,5	-	9,1	38	2,0
			Итого			11,36	10,68	61,11	390,92	6,22
Обед										
№ 67	Щи из свежей капусты	170	Сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	
			Капуста белокочанная	40	32	0,58	-	1,73	9,0	16
			Морковь	10	8	0,13	0,01	0,56	2,64	0,5
			Лук репчатый	7,7	6,5	0,13	—	0,6	2,75	0,64
			Томат.паста 25%	2	2	0,06	—	0,26	1,26	0,52
			Масло растительное	3	3	—	0,3	—	26,97	—
			Картофель	25,6	19,2	0,38	0,02	3,78	15,94	3,84
			Вода	128	128					
	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	80	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		95					
			Масло растительное	2,5	2,5	-	2,5	-	22,47	
	Масса готовой тефтели		80							

№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%	1,5	1,5	0,5	-	0,18	0,95	
			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					
			Масло слив.	0,3	0,3	0,007	0,2	0,005	1,82	
			Выход с соусом		80/10					
№321	Пюре картофельное	100	Картофель с01.09-31.10	114	85,5	1,71	0,1	13,94	71,0	20,0
			с01.11	122,3						
			Молоко 2,5%	15,8	15,8	0,42	0,38	0,7	8,7	
			Масло сливочное	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	
№10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	Горошек зеленый консервированный	43	27,5	1,16	-	2,44	13,73	4,75
			Масло растительное	2,5	2,5	-	3,0	-	26,97	
№ 398	Напиток из плодов шиповника	170	Плоды шиповника	17	17	0,24	-	3,0	16,35	198
			Сахар	8	8	-	-	7,0	26,53	
			Вода	170	170					
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			21,86	26,19	63,5	623,46	245,9
Полдник										
№ 385	Яблоко печеное	73	яблоко	92	81	0,32	0,32	7,94	36,45	36,45
			сахар	3	3	-	-	4,99	18,95	
№394	Чай с молоком	150	Чай заварка №391(мл)	30	30	-	-	-	-	-
			Сахар	7	7	-	-	7,0	26,53	-
			Вода	30	30	-	-	-	-	-
			Молоко 2,5%	92	90	2,76	2,3	4,14	47,3	1,17
	Вафли	20	Вафли	20	20	1,1	4,4	13,04	106,0	
			Итого			4,42	7,22	37,47	245,93	37,75
			Всего за18день			37,64	44,09	162,08	1260,31	289,87
			К-та аскорбиновая		0.00005					

93,3 %

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	200	Какао порошок	2	2	0,51	0,28	0,59	6,76	
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Молоко 2,5%	130	130	3,9	3,25	5,85	75,4	1,69
			Вода	80	80					
№ 3	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	60/5/5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,86	143,4	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Сыр	5	5	1,15	1,45	-	18	
	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			18,49	21,26	57,77	505,09	3,69
Обед										
№ 80	Суп картофельный с гречневой крупой	170	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	90	Масло сливочное	4,8	4,8	0,04	3,48	0,06	31,73	
			Филе минтая	80	72	14,4	0,72	-	64,08	1,3
			Хлеб пшеничный	14	14	0,55	0,07	3,35	17,23	
			Вода	14	14	-	-	-	-	
			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	2	2	-	2,0	-	17,98	
	Масса полуфабриката		107							
№348	Соус томатный	20	Морковь	1,5	1,2	0,02	-	0,08	0,4	0,09
			Лук репчатый	0,68	0,4	0,01	-	0,04	0,17	0,06
			Томатное пюре	3	3	0,1	-	0,35	1,89	
			Масло сливочное	0,3	0,3	-	0,22	-	1,98	
			Сахар	0,2	0,2	-	-	0,3	0,76	
			Мука пшеничная	0,9	0,9	0,09	-	0,67	2,94	
			Вода	20	20					

			Масло сливочное	0.9	0.9	0,01	0.65	0,01	5.95	
№45	Винегрет овощной	110	Картофель	31	23	0,46	0,02	4,53	19,09	8,0
			Свекла	30	24	0,48	0,03	2,9	13,44	4,6
			Морковь	21	16,8	0,22	0,02	1,18	5,54	1,2
			Огурцы соленые	30	24,4	0,68	-	0,31	4,64	
			Лук репчатый	20	17	0,24	-	1,55	6,97	1,7
			Масло растительное	4	4	-	4.0	-	35.96	
№382	Кисель из сока натурального	180	Сок плодоягодный.	54	54	0.27	—	6.34	20.52	
			Крахмал	6	6	0.01	-	4.78	19.62	
			Сахар	10	10	—	—	9.98	37.9	
			Вода	126	126	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			Итого			22,79	14,63	73,27	507,77	30,16
Полдник										
№393	Чай с лимоном	180 8/7	Чай заварка №391(мл)	30	30	-	-	-	-	
			Вода	150	150				-	
			Лимон	8	7	0.02	-	0.32	1.4	1.4
			Сахар	8	8	-	-	7.98	30.32	
№195	Пудинг манный	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	20	Повидло	20	20	-	-	12.0	41.2	0.08
			Итого			3,51	5,93	35,19	200,06	1,48
			Всего за 19 день			44,79	41,82	166,23	1212,92	35,33
			К-та аскорбиновая	0.000 05						

89,84 %

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»	160	Крупа овсяная «Геркулес»	20	20	2,2	1,24	10,02	64	
			Молоко 2,5%	140	140	3,92	3,5	6,6	81,2	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	180	Чай заварной №391 (мл)	30	30					
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
			Вода	150	150		-	-	-	
№3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50/5/5	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	
			Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
			Сыр	5	5	1,15	1,45	-	18,0	
Второй завтрак										
№368	Яблоко	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	45	45
			Итого			11,7	14,35	59,61	428,01	46,82
Обед										
№81	Суп с бобовыми	170	Картофель	46	34	0,68	0,14	5,54	27,5	6,4
			Фасоль(горох)	13,8	13,8	2,86	0,27	6,34	39,7	
			Лук репчатый	8,2	6,8	0,11	—	0,65	2,92	0,68
			Морковь	10,6	8,5	0,11	0,01	0,6	2,55	0,40
			Масло растительное	4	4	—	4,0	—	35,96	—
			Вода	119	119	-	-	-	-	-
			Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,06	26,48	
№90М.И. Снигур «питание детей»	Слоеные голубцы	180	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%	5	5	0,15	-	0,65	3,15	1,3
			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	
	Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,22			
	Огурец солен-нарезка	38	Огурец солен	40	38	0,24	-	0,52	7,66	
№376	Компот из смеси	170	Смесь сухофруктов	17	17	0,22	—	8,46	35,58	

	сухофруктов		Вода	173	173					
			Сахар	7	7	—	—	7,0	26,53	
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	11,2
			Итого			20,49	29,76	65,57	557,97	74,78
Полдник										
№401	Кефир	200	Кефир	206	200	6.0	8.0	7.0	132	1,4
	Пряник	40	Пряник	40	40	1.92	1.12	31.08	140	
	Мармелад	10	Мармелад	10	10	0.04	-	7.6	29.3	
			Итого			7.96	9.12	45.68	301.3	1,4
			Всего за 20 день			40,15	53,23	170,86	1287,28	123,0
			К-та аскорбиновая		0,0000 5					

95,35 %

Среднедневная сбалансированность за 20 дней	1.08:1,02:3,9=6,0
---	-------------------

98,8 %

Пролито, прогумеровано и скреплено
Печатью на *своем месте*
Заведующий МБ ПОУ «Гетика» сад №7
Кныш С. Е.

