



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №7 «Ягодка» с.Первомайское»  
С.Е.Кныш  
Приказ № 45 от 12.04.2021.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 3 до 7 лет  
Летне-осенний период  
в МБДОУ «Детский сад №7 «Ягодка» с.Первомайское»  
Кировского района Республики Крым  
с 9-часовым пребыванием детей

№ п/п	Суд	№	Суд	№	№	№	№	№	№
№80	Суд с	100	Суд с	100	100	100	100	100	100
	Крупа гречневая	3	3	0,0	0,0	3,0	18,0		
	Дук ржаной	3,7	3,7	0,05	0,05	0,6	3,62	0,64	
	Молоко	2	2	0,03	0,06	0,46	1,92	0,33	
	Маело сливочное	2	2	0,02	1,45	0,83	13,22		
	Вода	120	120						
	Маело растительное	2	2		3		11,94		
№81	Крупа	100	Крупа пшеница	37	36	0,52	0,34		36
	Маело сливочное	20	Маело сливочное	20	20				
	Молоко	30	30	0,52	0,04	2,54	12	2	
	Сливочное	120	Сливочное	120	92	0,34	0,19	15,3	77,6
	Сливочное	10	Сливочное	10	2	0,13	0,2	0,24	2,1
	Вода	24	24	0,4	2	2,06	9,43	2,3	
	Маело сливочное	20	Маело сливочное	20	20	0,17	0,04	19,33	
	Вода	10	10	0,20	0,1	0,36	16,2		
	Маело сливочное	1,7	1,7	0,13	0,0	0,20	3,0		
	Вода	10	10						
	Маело сливочное	2	2			0,2	2,6		
№84	Суд с	50	Печенюк сахарный	42	36	0,36	0,07	5,4	2,6
	Дук ржаной	12	Дук ржаной	12	0,17		0,2	0,2	2,2
	Маело		Маело		11,3				
	Сливочное		Сливочное						
	Маело сливочное		Маело сливочное						

с.Первомайское

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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» Витамин
						белки	жиры	углевод		
<b>Завтрак</b>										
№ 94	Суп молочный с пшеном	170	Молоко 2,5%	140	140	4,2	3,5	6,3	72,4	1,82
			Вода	30	30					
			Пшено	13,6	13,6	1,67	0,47	8,98	46,1	-
			Сахар	2	2	—	—	2	7,58	-
			Масло слив 72,5%	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	-
			Соль	0,5	-	-	-	-	-	-
№ 3	Хлеб пшенич со сливочным маслом и сыром	50/ 5/5	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	-
			Масло слив 72,5%	5	5	0,04	3,62	0,07	33,1	-
			Сыр	5	5	1,15	1,45	-	18	-
№393	Чай с сахаром и лимоном	160 /8/7	Чай заварка №391	30	30	-	-	-	-	-
			Сахар	8	8	-	-	8	30,32	-
			Лимон свежий	8	7	0,06	0,007	0,21	2,31	2,8
			Вода	130	130	-	-	-	-	-
<b>Второй завтрак</b>										
№399	Сок	100	Сок	100	100	-	-	10	40	2
			<b>Итого</b>			<b>11,1</b>	<b>11,72</b>	<b>59,63</b>	<b>389,14</b>	<b>6,62</b>
<b>Обед</b>										
№80	Суп с гречневой крупой	160	Картофель	64	48	0,96	0,2	7,82	38,4	9,6
			Крупа гречневая	5	5	0,6	0,1	3,35	16,7	-
			Лук репчатый	7,7	6,4	0,09	-	0,6	2,62	0,64
			Морковь	8	6,4	0,08	0,006	0,46	1,92	0,32
			Масло слив 72,5%	2	2	0,02	1,45	0,03	13,22	-
			Вода	120	120	-	-	-	-	-
			Масло растительное	2	2	-	2	-	17,98	-
№302	Птица тушенная с овощами в соусе №355	190 /20	Филе птицы	57	56	9,52	2,24	-	56	-
			Масса отв мяса	-	40	-	-	-	-	-
			Морковь	50	40	0,52	0,04	2,88	12	2
			Картофель	129	97	1,94	0,39	15,8	77,6	19,4
			Зеленый горошек консерв.	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 слив 72,5%	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	-
			Вода	-	57	-	-	-	-	-
			Сметана	10	10	0,26	0,75	0,36	16,2	-
			Мука пшеничная	1,5	1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	-
			Вода	15	15	-	-	-	-	-
			Масло растительное	3	3	-	3	-	26,97	-
			Томат пюре 25%	2	2	-	-	0,32	1,26	0,52
№14	Салат из свежих помидор с луком	50	Помидор свежий	42	36	0,36	0,07	1,8	6,48	4,68
			Лук репчатый	14	12	0,17	-	1,1	4,92	1,2
			Масса бланшир.лука	-	11,5	-	-	-	-	-
			Масло растительное	3	3	-	3	-	26,97	-

№382	Кисель из сока натурального	150	Сахар	6	6	—	—	6	22,74	—
			Сок плодоягодный	45	45	-	-	4,5	18	-
			Крахмал	6	6	-	—	4,76	19,02	
			Вода	105	105	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	
			<b>Итого</b>			<b>17,17</b>	<b>15,84</b>	<b>71,7</b>	<b>503,4</b>	<b>41,26</b>
<b>Полдник</b>										
№237	Запеканка творожно-манная	100	Крупа манная	6	6	0,62	0,06	4,02	19,68	-
			Творог	93,8	92	15,64	8,28	1,84	146,3	0,46
			Сахар	8	8	—	—	8	30,32	-
			Яйца	1/10	4	0,5	0,46	0,03	6,28	-
			Масло слив 72,5%	2	2	0,03	2,9	0,05	26,44	-
			Сухари	4	4	0,45	0,06	2,89	13,24	-
			Сметана	4	4	0,1	0,6	0,14	6,48	-
	Масса готовой запеканки		100							
№351	Соус молочный сладкий	10	Масло слив 72,5%	1	1	0,01	0,72	0,01	6,61	-
			Молоко 2,5%	5	5	0,15	0,12	0,22	2,59	0,06
			Мука пшеничная	0,45	0,45	0,05	0,005	0,31	1,5	-
			Вода	5	5	-	-	-	-	-
			Сахар	1	1	—	—	1	3,79	-
	Ванилин	0,001	0,001							
№400	Молоко	190	Молоко 2,5%	190	190	5,7	4,75	8,55	98,23	2,47
			<b>Итого</b>			<b>23,25</b>	<b>17,96</b>	<b>27,06</b>	<b>361,46</b>	<b>2,99</b>
			<b>Всего за 1-ый день</b>			<b>51,52</b>	<b>45,52</b>	<b>158,42</b>	<b>1254,0</b>	<b>50,87</b>
			Аскорбиновая кислота		0,00005					

92,9%

## 2 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						Белки	жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>										
стр 174 таб.2	Каша овсяная молочная «Геркулес»	160	Крупа овсяная	20	2	2,62	1,24	13,14	71,0	-
			Молоко 2,5%	140	140	4,2	3,5	6,3	72,4	1,82
			Сахар	2	2	-	-	2	7,6	-
			Вода	15	15	-	-	-	-	-
			Масло слив72,5%	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	-
№ 397	Какао с молоком	180	Какао порошок	2	2	0,48	0,34	0,56	7,14	-
			Сахар	8	8	-	-	8	30,32	-
			Молоко2,5%	110	110	3,3	2,75	4,95	56,9	1,43
			Вода	80	80	-	-	-	-	-
№ 3	Хлеб пшенич со сливочным маслом и сыром	50/5/5	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	-
			Масло сливочное 72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	-
			Сыр	5	5	1,15	1,45	—	18,0	-
<b>Второй завтрак</b>										
№368	Яблоко	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	45	45
			<b>Итого</b>			<b>16,16</b>	<b>15,98</b>	<b>68,91</b>	<b>480,8</b>	<b>48,25</b>
<b>Обед</b>										
№ 58	Борщ с картофелем и сметаной	160/10	Картофель	43	33	0,7	0,13	5,38	26,4	6,6
			Свекла	33	26,4	0,4	0,03	2,4	11,09	2,64
			Сахар	1	1	-	-	1	3,79	-
			Морковь	10	8	0,1	0,008	0,58	2,4	0,4
			Лук репчатый	7,7	6,5	0,09	-	0,6	2,62	0,64
			Томатное пюре	4	4	-	-	0,63	2,53	1,04
			Масло растительное	4	4	-	4	-	36,0	-
			Сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	-
			Вода	112	112	-	-	-	-	-
№213	Яйцо вареное	23	Яйцо вареное	25	23	2,88	2,64	0,16	36,11	-
№ 90 Снигур «питание детей»	Слоеные голубцы	180	Капуста белокочан.	150	120	2,16	0,12	5,64	32,4	54
			Говядина б/к	56	54	9,48	8,16	-	111,18	-
			Крупа рисовая	10	10	0,7	0,1	7,14	33,0	-
			Томат пюре 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	2	2	-	2	-	17,98	-
			Лук репчатый	10	8	0,11	-	0,73	3,28	0,8
			Сметана 15%	10	10	0,26	0,15	0,36	16,2	-
			Масло слив72,5%	4	4	0,04	2,9	0,06	26,44	-
№ 375	Компот из свеже/м ягод	180	Свеже/м ягоды	27,5	27	0,27	0,05	1,97	10,26	-
			Вода	155	155					-
			Сахар	8	8	—	—	8	30,32	-
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	-
			<b>Итого</b>			<b>20,1</b>	<b>22,24</b>	<b>57,51</b>	<b>526,05</b>	<b>67,42</b>

Полдник										
№195	Пудинг манный	50	Крупа манная	12	12	1,24	0,12	8,1	39,4	-
			Молоко 2,5%	19	19	0,6	0,5	0,85	9,8	0,25
			Сахар	2	2	-	-	2	7,58	-
			Яйца	1/4	12	1,5	1,4	0,08	18,84	-
			Вода	20	20	-	-	-	-	-
			Масло слив. 72,5%	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	-
			Изюм	2,5	2,5	0,05	-	1,65	6,55	-
			Сухари	1,25	1,25	-	-	-	-	-
			Сметана	1,25	1,25	0,03	0,2	0,05	1,3	-
			Масло растительное	2	2	-	2,0	-	17,98	-
			Ванилин	0,001	0,001	-	-	-	-	-
			Масса полуфабриката	-	60	-	-	-	-	-
Масса готового пудинга	-	50	-	-	-	-	-			
	Повидло	10	Повидло	10	10	-	-	6,53	25	0,05
№ 394	Чай молоком	с 190	Чай заварка №391	30	30	-	-	-	-	-
			Сахар	8	8	-	-	8	30,32	-
			Молоко 2,5%	92	90	2,85	2,4	4,3	49,1	1,23
			Вода	70	70	-	-	-	-	-
			<b>Итого</b>			<b>6,3</b>	<b>9,52</b>	<b>31,61</b>	<b>232,3</b>	<b>1,58</b>
			<b>Всего за 2-ой день</b>			<b>42,56</b>	<b>47,74</b>	<b>158,03</b>	<b>1239,15</b>	<b>117,2</b>
			К-та аскорбиновая		0,000 05					

91,8%

## 3 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						Белки	жиры	углево ды		
<b>Завтрак</b>										
№176	Каша рисовая молочная с изюмом	150	Крупа рис.	20	20	1,4	0,12	16,6	72,0	-
			Молоко 2,5%	140	140	4,2	3,5	6,3	72,4	1,82
			Вода	20	20	-	-	-	-	-
			Сахар	3	3	-	-	3	11,37	-
			Изюм	5	5	0,09	-	3,3	13,11	-
			Масло слив. 72,5%	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	-
№3	Хлеб пшенич со сливочным маслом и сыром	50/ 5/5	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	-
			Масло слив 72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	-
			Сыр	5	5	1,15	1,45	—	18,0	-
№397	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток	3	3	0,18	0,14	2,16	10,11	-
			Сахар	7	7	-	-	7	26,53	-
			Молоко 2,5%	90	90	2,7	2,25	4,05	46,53	1,17
			Вода	88	88	-	-	-	-	-
<b>Второй завтрак</b>										
№399	Сок	100	Сок	100	100	-	-	10	40	2
			<b>Итого</b>			<b>13,73</b>	<b>13,76</b>	<b>76,6</b>	<b>482,5</b>	<b>4,99</b>
<b>Обед</b>										
№84	Суп рыбными фрикадельками	150 /20	Картофель	80	60	1,2	0,24	9,8	48	12
			Томат пюре 25%	2	2	-	-	0,32	1,26	0,52
			Лук репчатый	7,2	6	0,08	-	0,55	2,46	0,6
			Морковь	7,5	6	0,08	0,01	0,43	1,8	0,3
			Масло растительное	2,5	2,5	-	2,5	-	22,47	-
			Вода	105	105	-	-	-	-	-
			Филе рыбное	20	18,8	3,76	0,19	-	17,8	0,36
			Яйца	1,5	1	0,12	0,11	0,007	1,57	
			Лук репчатый	5	4	0,06	-	0,36	1,64	0,4
			Масса полуфабриката	-	25	-	-	-	-	
			Вода	2	2	-	-	-	-	-
			Фрикадельки рыбные готовые	-	20	-	-	-	-	
№ 274	Мясо тушеное с овощами соусе	180	Говядина б/к	53	51	9,13	5,46	-	85,7	-
			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	9	6	0,19	0,01	0,39	2,4	0,6
			Томат пюре 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 сливоч. 72,5%	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	
			Масло растительное	3	3	-	3	-	26,97	-
						Вода	-	57	-	-

№20	Салат из белокочанной капусты	50	Капуста свежая	50	40	0,71	0,04	1,85	10,65	17,8
			Морковь	6	5	0,06	-	0,36	1,5	0,25
			Сахар	2	2	-	-	2	7,58	-
			Лимон. кислота	0,001	0,001	-	-	-	-	-
			Вода кипяченая	5	5	-	-	-	-	-
			Масло растительное	2,5	2,5	-	2,5	-	22,48	-
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	160	Смесь сухофруктов	16	16	0,48	—	0,72	45	-
			Вода	162	162	-	-	-	-	-
			Сахар	8	8	—	—	8	30,32	-
№ 372	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88,0	-
			<b>Итого</b>			<b>19,87</b>	<b>16,95</b>	<b>69,13</b>	<b>513,8</b>	<b>47,63</b>
<b>Полдник</b>										
№400	Молоко с01.09 Кефир	200	Молоко 2,5%	200	200	6	5	7	103,4	2,6
№ 474	Булочка сдобная «Российская»	60	Мука на подпыл	35	35	3,6	0,39	24,12	116,9	-
			Сахар	8	8	—	—	8	30,32	-
			Масло слив72,5%	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	-	-	-	-	-
			Ванилин	0,001	0,001	-	-	-	-	-
			Вода	11,5	11,5	-	-	-	-	-
			<b>Итого</b>			<b>10,21</b>	<b>11,08</b>	<b>39,45</b>	<b>292,2</b>	<b>2,66</b>
			<b>Всего за 3-ий день</b>			<b>43,81</b>	<b>41,79</b>	<b>185,2</b>	<b>1288,5</b>	<b>55,3</b>
			Аскорбиновая кислота	0,00005						

95,4 %

## 4 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	«С» Витамин			
						белки	жиры	Углево- ды					
<b>Завтрак</b>													
№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	160	Молоко 2,5%	140	140	4,2	3,5	6,3	72,4	1,82			
			Вода	20	20	-	-	-	-	-			
			Вермишель	13,6	13,6	1,4	0,12	9,9	45,2	-			
			Сахар	2	2	-	-	2	7,58	-			
№ 394	Чай с молоком	200	Масло слив 72,5 %	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	-			
			Чай заварка №391	30	30	-	-	-	-	-			
			Сахар	8	8	-	-	8	30,32	-			
			Молоко 2,5%	92	90	2,76	2,3	4,14	47,56	1,2			
№ 3	Хлеб пшеничссли вочныммасло м и сыром	50/5 /5	Вода	80	80	-	-	-	-	-			
			Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	-			
			Сыр	5	5	1,15	1,45		18	-			
			Масло слив 72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	-			
			<b>Второй завтрак</b>										
			№368	Банан	100	Банан	140	100	1,8	0,13	26,16	106,8	12
			<b>Итого</b>			<b>15,32</b>	<b>13,81</b>	<b>80,66</b>	<b>500,3</b>	<b>15,02</b>			
<b>Обед</b>													
№67	Щи из свежей капусты	160/10	Сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	-			
			Капуста свежая	40	32	0,6	0,03	1,5	8,64	14,4			
			Морковь	10	8	0,1	0,008	0,58	2,4	0,4			
			Лук репчатый	7,7	6,5	0,09	-	0,6	2,62	0,64			
			Томат пюре 25%	2	2	-	-	0,32	1,26	0,52			
			Масло растительное	3	3	-	3	-	26,97	-			
			Картофель	25,6	19,2	0,4	0,08	3,13	15,36	3,84			
			Вода	128	128	-	-	-	-	-			
№213	Яйцо вареное	23	Масло слив, 72,5%	2,7	2,7	0,02	2	0,03	17,8	-			
			Яйцо вареное	25	23	2,88	2,64	0,16	36,11	-			
№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 пюре 25%	3	3	0,21	-	0,7	3,78	0,96			
			Масло растительное	2	2	-	2	-	17,98	-			
			Морковь	19	15	0,19	0,01	1,08	4,5	0,75			
			Масло слив 72,5%	1,3	1,3	0,01	0,98	0,02	8,92	-			
			Вода	30	30	-	-	-	-	-			
			Мука пшеничная	4	4	0,41	0,04	2,76	13,36	-			
			Масса соуса	-	30	-	-	-	-	-			
Стр 170,171М. И.Сни-гур	Пюре гороховое	120	Масса гуляша	-	38	-	-	-	-	-			
			Горох лущенный	60	60	7,2	1,2	40,2	206,4	-			
			Вода	126	126	-	-	-	-	-			
№ 13	Салат из свежих огурцов	50	Масло слив72,5%	3	3	0,02	2,2	0,04	19,83	-			
			Огурец свежий	60	48	0,38	0,05	1,25	6,72	4,8			
			Масло растительное	2	2	-	2	-	17,98	-			



№ 398	Напиток из плодов шиповника	170	Плоды шиповника	17	17	0,3	0,12	3,8	18,53	199,7
			Сахар	8	8	-	-	8	30,32	-
			Вода	170	170	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	-
			<b>Итого</b>			<b>26,56</b>	<b>25,7</b>	<b>84,4</b>	<b>677,3</b>	<b>227,4</b>
<b>Полдник</b>										
№ 392	Чай с сахаром	150	Чай заварка №391	30	30	-	-	-	-	-
			Сахар	6	6	-	-	6	22,7	-
			Вода	120	120	-	-	-	-	-
№ 233	Сырник с морковью	120	Творог	100	99	16,83	8,91	1,98	157,4	0,5
			Крупа манная	3	3	0,29	0,02	2,1	9,98	-
			Яйцо	1/10	4	0,5	0,46	0,03	6,28	-
			Морковь	18	15	0,2	0,02	1,1	4,5	0,75
			Масло растительное	1	1	-	1	-	8,99	-
			Масло слив 72,5%	1	1	0,008	0,72	0,013	6,61	-
			Сахар	5	5	-	-	5	18,95	-
			Масса п/ф	-	139	-	-	-	-	-
			Мука пшеничная	12	12	1,24	0,13	8,27	40,08	-
			Масса гот сырников	-	120	-	-	-	-	-
			<b>Итого</b>			<b>19,1</b>	<b>11,26</b>	<b>24,49</b>	<b>275,5</b>	<b>1,25</b>
			<b>Всего за 4 –й день</b>			<b>60,98</b>	<b>50,77</b>	<b>189,55</b>	<b>1453,1</b>	<b>243,7</b>
			Аскорбиновая кислота		0,00005					

**107,6 %**

5 день

-	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>										
Стр 174 табл.№2	Каша манная молочная	150	Молоко2.5%	150	150	4,5	3,75	6,75	77,5	1,95
			Крупа манная	15.4	15.4	1.24	0.12	8.12	50,0	-
			Сахар	2	2	-	-	2	7,58	-
			Вода	10	10	-	-	-	-	-
			Масло слив 72,5%	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	-
№ 397	Какао с молоком	160	Какао порошок	2	2	0,48	0,34	0,56	7,14	-
			Сахар	7	7	-	-	7	26,53	-
			Молоко2,5%	110	110	3,3	2,75	4,95	56,9	1,43
			Вода	60	60	-	-	-	-	-
№41	Салат из моркови	30	Морковь	36	29	0,38	0,03	2,1	8,7	1,45
			Сахар	1	1	-	-	1	3,79	-
№ 3	Хлеб пшенич со сливочным маслом и сыром	50/ 5/5	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,05	119,5	-
			Масло слив.72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	-
			Сыр	5	5	1,15	1,45	—	18	-
<b>Второй завтрак</b>										
№368	Яблоко	100	Яблоко	114	100	0,4	0,4	9,8	45	45
			<b>Итого</b>			<b>15,48</b>	<b>15,14</b>	<b>66,44</b>	<b>473,6</b>	<b>49,83</b>
<b>Обед</b>										
№ 80	Суп с пшеном	170	Картофель	68	51	1,02	0,20	8,31	40,8	10,2
			Крупа пшеничная	3,4	3,4	0,42	0,1	2,24	11,52	-
			Лук репчатый	8	6,8	0,1	-	0,62	2,8	0,7
			Морковь	8,5	6,8	0,1	0,01	0,5	2,04	0,34
			Масло растительное	4	4	-	4	-	36,0	-
			Вода	128	128	-	-	-	-	-
			Масло слив. 72,5%	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	-
№213	Яйцо вареное	23	Яйцо вареное	25	23	2,88	2,64	0,16	36,11	-
№ 255	Котлета рыбная	90	Филе минтая	80	72	14,4	0,72	-	64,1	1,3
			Хлеб пшеничный.	14	14	1,1	0,14	6,73	33,46	-
			Вода	14	14	-	-	-	-	-
			Яйцо	1/10	4	0,62	0,57	0,03	7,85	-
			Мука пшеничная.	3	3	0,3	0,3	2,07	10,02	-
			Масло растительное	4,0	4,0	-	4	-	36	-
			Масса п/ф	-	107	-	-	-	-	-
			Масса готового изделия		90					
№348	Соус№348	20	Вода	20	20	-	-	-	-	-
			Мука пшеничная	0,9	0,9	0,1	0,01	0,62	3,01	-
			Морковь	1,5	1,2	0,02	0,001	0,09	0,36	0,06
			Лук репчатый	0,68	0,4	0,008	-	0,054	0,25	0,06
			Томат пюре 25%	3	3	-	-	0,5	1,9	0,78
			Масло слив. 72,5 %	0,3	0,3	0,03	0,23	0,004	1,98	-
			Сахар	0,2	0,2	-	-	0,2	0,76	-

№ 321	Пюре картофельное	100	Картофель	114	85,5	1,71	0,34	13,94	68,4	17,1
			Молоко 2,5%	15,8	15,8	0,5	0,4	0,71	8,17	0,2
			Масло слив 72,5%	3,7	3,7	0,03	2,68	0,05	24,46	-
	Нарезка огурец свежий	50	Огурец свежий	55	50	0,4	0,05	1,3	7	-
№ 375	Компот из свеже/м ягод	160	Свеже/м ягоды	24,5	24,5	0,23	0,07	2,3	10,68	-
			Вода	138	138	-	-	-	-	-
			Сахар	8	8	—	—	8	30,32	-
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	-
			<b>Итого</b>			<b>26,1</b>	<b>19,54</b>	<b>68,1</b>	<b>551,43</b>	<b>30,68</b>
<b>Полдник</b>										
№400	Молоко, 2,5%	200	Молоко 2,5%	200	200	5,6	5,0	9,4	103,4	2,6
	Пряник	40	Пряник	40	40	1,92	1,12	31,08	140	-
	Мармелад	10	Мармелад	10	10	0,01	0,01	7,9	32	-
			<b>Итого</b>			<b>7,53</b>	<b>6,13</b>	<b>48,4</b>	<b>275,4</b>	<b>2,6</b>
			<b>Всего за 5-й день</b>			<b>49,11</b>	<b>40,81</b>	<b>182,94</b>	<b>1300,4</b>	<b>83,11</b>
			Аскорбиновая кислота		0,00005					

**96,3%**

## 6 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»	
						белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>											
№ 215	Омлет натуральный	90	Молоко 2,5%	35	35	1,05	0,9	1,6	18,1	0,45	
			Яйцо	1,5	69	8,6	7,9	0,5	108,3	-	
			Масса омлет.молоч.смеси		104	-	-	-	-	-	-
			Масло слив72,5%	1,3	1,3	0,01	0,9	0,02	8,6	-	
			Масса готового омлета	-	90	-	-	-	-	-	-
	Икра кабачковая пром.	50	Икра кабачковая пром.	60	50	1	4,5	4,25	61	3,5	
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180	Коф напиток	3	3	0,18	0,02	2,67	11,61		
			Молоко 2,5%	90	90	2,7	2,25	4,05	46,53	1,17	
			Сахар	7	7	-	-	7	26,53	-	
			Вода	110	110	-	-	-	-	-	
№1	Хлеб пшен. со сливочным маслом	60/5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,9	143,4	-	
			Масло слив72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	-	
<b>Второй завтрак</b>											
№399	Сок	100	Сок	100	100	-	-	10	40	2	
			<b>Итого</b>			<b>18,32</b>	<b>20,7</b>	<b>59,1</b>	<b>497,2</b>	<b>5,12</b>	
<b>Обед</b>											
№85	Суп картофельный с клецками	150/20	Картофель	40	30	0,6	0,12	4,9	24	6	
			Морковь	7,5	6	0,08	0,01	0,43	1,8	0,3	
			Лук репчатый	7,2	6	0,08	-	0,55	2,46	0,6	
			Масло растительное	4	4	-	4	-	36,0	-	
			Масло слив 72,5%	2,3	2,3	0,02	1,7	0,03	15,2	-	
			Вода	113	133	-	-	-	-	-	
			Мука пшеничная	6,16	6,16	0,63	0,07	4,24	20,57	-	
			Масло слив72,5%	0,7	0,7	0,01	0,5	0,01	4,63	-	
			Яйцо	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	-	-	-	-	-			
№304	Плов из птицы	170	Филе птицы	80	79,4	13,5	8,5	-	79,4	-	
			Масса отв птицы	-	56	-	-	-	-	-	
			Масло слив 72,5%	2	2	0,016	1,45	0,03	13,22		
			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 пюре 25%	7	7	-	-	1,1	4,42	-	
			Крупа рисовая	46	46	3,22	0,46	32,84	151,8	-	
			Масло растительное	4	4	-	4	-	36,0		
	Помидор нарезка	50	Помидор свежий	55	50	0,5	0,1	2,5	6	-	

№ 382	Кисель из сока натур.	170	Сок плодоягодный	51	51	-	-	5,1	20,4	1,02
			Сахар	7	7	—	—	7	26,53	-
			Крахмал	6	6	0,01	—	4,76	19,02	-
			Вода	119	119	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	-
			<b>Итого</b>			<b>21,4</b>	<b>19,8</b>	<b>84,11</b>	<b>602,14</b>	<b>9,59</b>
<b>Полдник</b>										
№ 392	Чай с сахаром	150	Чай заварка №391	30	30	-	-	-	-	-
			Сахар	7	7	-	-	7	26,53	-
			Вода	120	120	-	-	-	-	-
№ 229	Вареники ленивые	103	Творог	83,7	82	13,69	7,38	1,64	130,4	0,41
			Мука пшеничная	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	-	-	6	22,74	-
			Соль	0,25	0,25	-	-	-	-	-
			Масло слив 72,5%	4,7	4,7	0,04	3,63	0,07	33,1	-
			<b>Итого</b>			<b>15,4</b>	<b>11,81</b>	<b>20,3</b>	<b>249,7</b>	<b>0,41</b>
			<b>Всего за 6 –ой день</b>			<b>55,12</b>	<b>52,31</b>	<b>163,51</b>	<b>1349,04</b>	<b>15,12</b>
			Аскорбиновая к-та		0,0000 5					

100 %

## 7 День

№ рецептур блюдо	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углево- ды		
<b>Завтрак</b>										
№94	Суп молочный с пшеном	170	Молоко 2,5%	140	140	4,2	3,5	6,3	72,4	1,82
			Вода	30	30	-	-	-	-	-
			Пшено	13,6	13,6	1,7	0,41	9	46,1	-
			Сахар	2	2	—	—	2	7,58	-
			Масло слив 72,5%	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	-
№ 393	Чай с лимоном	160/ 8/7	Чай заварка №391	30	30	-	-	-	-	-
			Сахар	8	8	—	—	8	30,32	-
			Лимон	8	7	0,06	0,007	0,21	2,31	2,8
			Вода	130	130	-	-	-	-	-
№3	Хлеб пшенично слив маслом	60/5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,9	143,4	-
			Масло слив 72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	-
<b>Второй завтрак</b>										
№368	Банан	100	Банан	140	100	1,8	0,13	26,16	106,8	12
			<b>Итого</b>			<b>13,71</b>	<b>10,45</b>	<b>80,68</b>	<b>461,84</b>	<b>16,6</b>
<b>Обед</b>										
№76	Суп рассольник Ленинградский	200	Крупа перловая	4	4	0,37	0,04	2,66	12,8	-
			Морковь	10	8	0,1	0,01	0,58	2,4	0,4
			Картофель	80	60	1,2	0,24	9,78	48	12
			Огурец соленый	13,4	12,0	0,07	—	0,13	0,84	—
			Лук репчатый	4,8	4,0	0,06	—	0,36	1,64	0,4
			Масло слив 72,5%	4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	-
			Вода	150	150	-	-	-	-	-
			Сметана	10	10	0,26	1,5	0,36	16,2	-
№282	Котлета мясная	80	Говядина б/к	62	60	10,74	6,42	—	100,8	-
			Хлеб пшеничный	14	14	1,1	0,14	6,73	33,46	-
			Молоко 2,5%	14	14	0,39	0,35	0,66	8,12	0,18
			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	4	4	—	4,0	—	35,96	-
			Мука пшеничная	5	5	0,51	0,05	3,44	16,7	-
			Масса полуфабриката	-	104	-	-	-	-	-
№ 132	Капуста тушеная	130	Капуста белокочанная свежая	180	144	2,6	0,14	6,8	38,9	64,8
			Томат пюре 25%	5	5	--	-	0,79	3,16	1,3
			Мука пшеничная	3	3	0,3	0,03	2,07	10,02	-
			Сахар	1	1	-	-	1	3,79	-
			Масло слив 72,5%	4	4	0,03	2,9	0,052	26,44	-
			Лук репчатый	13	11	0,15	-	1	4,51	1,1

			Морковь	10	8	0,1	0,01	0,58	2,4	0,4
№ 375	Компот из свежих ягод	160	Свежие ягоды	24,5	24,5	0,23	0,07	2,3	10,68	-
			Сахар	8	8	—	—	8	30,32	-
			Вода	138	138	-	-	-	-	-
			Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	-
			<b>Итого</b>			<b>20,9</b>	<b>23,8</b>	<b>66,22</b>	<b>567,4</b>	<b>81,1</b>
<b>Полдник</b>										
№400	Молоко с01.09 Кефир	200	Молоко	200	200	6	5	7	103,4	2,6
	Конфета, вафля	10/40	Конфета	10	10	0,27	0,43	8,23	36,4	-
			Вафли	40	40	2,2	8,8	26,8	196,0	-
			<b>Итого</b>			<b>8,5</b>	<b>14,23</b>	<b>42</b>	<b>335,8</b>	<b>2,6</b>
			<b>Итого за 7-ой день</b>			<b>43,11</b>	<b>48,48</b>	<b>188,9</b>	<b>1365,0</b>	<b>100,3</b>
			Аскорбиновая кислота		0,00005					

101 %

## 8 День

№ рецепту р блюдо	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	углево ды		
<b>Завтрак</b>										
№392	Чай с молоком	160	Чай заварной	30	30	-	-	-	-	-
			Сахар	7	7	—	—	7	26,53	-
			Молоко 2,5%	92	90	2,7	2,25	4,05	46,53	1,17
			Вода	40	40	-	-	-	-	-
№94	Суп молочный с ячневой крупой	160	Молоко 2,5%	140	140	4,2	3,5	6,3	72,38	1,82
			Вода	20	20	-	-	-	-	-
			Крупа ячневая	12,8	12,8	1,28	0,14	8,45	41	-
			Сахар	2	2	-	-	2	7,58	-
№40	Салат из моркови и яблок	20	Морковь	11,5	9,5	0,12	0,01	0,7	2,9	0,5
			Яблоки	16	9,5	0,04	0,04	0,9	4,3	4,3
			Масло растительное	1	1	-	1	-	8,99	-
№1	Хлеб пшенич со сливочным маслом	60/ 5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,9	143,4	-
			Масло слив72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	32,1	-
<b>Второй завтрак</b>										
№399	Сок	100	Сок	100	100	-	-	10	40	2
			<b>Итого</b>			<b>13,14</b>	<b>12,62</b>	<b>68,4</b>	<b>440,0</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед</b>										
№57	Борщ с капустой и картофелем	160 /10	Свекла	32	25,6	0,4	0,03	2,32	10,8	2,6
			Картофель	17	12,8	0,3	0,06	2,1	10,24	2,56
			Морковь	10	8	0,1	0,008	0,58	2,4	0,4
			Лук репчатый	7,7	6,4	0,09	—	0,6	2,62	0,64
			Капуста белокочанная	16	12,8	0,2	0,01	0,6	3,46	5,8
			Масло слив. 72,5%	1	1	0,02	1,45	0,03	13,22	-
			Томат пюре25%	4	4	-	-	0,63	2,53	1,04
			Вода	128	128	-	-	-	-	-
			Масло растительное	2	2	—	2	—	17,98	-
			Сахар	1	1	-	-	1	3,79	-
№213	Яйцо вареное	23	Яйцо вареное	25	23	2,88	2,64	0,16	36,11	-
№276	Жаркое по- домашнему	170	Говядина б/к	65	63	11,3	6,74	-	105,8	-
			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 слив 72,5%	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	-
			Томат пюре 25%	2	2	-	-	0,32	1,26	0,52
			Масса отв мяса	-	38	-	-	-	-	-
			Масса отв овощей	-	132	-	-	-	-	-
			Масло растительное	3	3	-	3	-	26,97	-
	Огурец нарезка	50	Огурец свежий	55	50	0,4	0,05	1,3	7	
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	150	Смесь сухофруктов	15	15	0,45	—	10,1	42	-
			Вода	152	152	-	-	-	-	-
			Сахар	6	6	—	—	6	22,74	-
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	-
			<b>Итого</b>			<b>21,15</b>	<b>22,6</b>	<b>66,9</b>	<b>560,3</b>	<b>40,9</b>



<b>Полдник</b>										
№ 397	Какао с молоком	190	Какао порошок	2	2	0,48	0,34	0,56	7,14	-
			Сахар	7	7	-	-	7	26,53	-
			Молоко 2,5%	120	120	4,8	3	5,4	62,04	1,6
			Вода	80	80	-	-	-	-	-
№195	Пудинг манный	50	Крупа манная	12	12	1,24	0,12	8,1	39,4	-
			Молоко 2,5%	19	19	0,6	0,5	0,85	9,8	0,25
			Сахар	2	2	-	-	2	7,58	-
			Яйца	1/4	12	1,5	1,4	0,08	18,84	-
			Вода	20	20	-	-	-	-	-
			Масло слив. 72,5%	5	5	0,04	3,62	0,07	33,1	-
			Изюм	2,5	2,5	0,05	-	1,65	6,55	-
			Сухари	1,25	1,25	-	-	-	-	-
			Сметана 15%	1,25	1,25	0,03	0,2	0,05	1,3	-
			Масло растительное	2	2	-	2,0	-	17,98	-
			Ванилин	0,001	0,001	-	-	-	-	-
			Масса полуфабриката	-	60	-	-	-	-	-
			Масса готового пудинга	-	50	-	-	-	-	-
				Повидло	10	Повидло	10	10	-	-
			<b>Итого</b>			<b>8,82</b>	<b>9,18</b>	<b>38,9</b>	<b>255,3</b>	<b>1,95</b>
			<b>Всего за 8-ой день</b>			<b>43,11</b>	<b>44,4</b>	<b>174,2</b>	<b>1256,0</b>	<b>52,61</b>
			Кислота аскорбиновая		0,00005					

**93,0%**

## 9 День

№ рецептур блюдо	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамины «С»
						белки	жиры	Углево ды		
<b>Завтрак</b>										
№213	Яйцо вареное	50	Яйцо вареное	1 шт	50	6,25	5,75	0,35	78,5	-
№ 129	Салат из моркови с зеленым горошком в молочном соусе	65/ 30	Морковь	60	48	0,62	0,05	3,45	14,4	2,4
			Масло слив 72,5%	1	1	0,01	0,72	0,01	6,61	-
			Масса прип моркови		43	-	-	-	-	-
			Горошек зелконс	36	23	0,71	-	1,49	8,4	-
			Масса отварного горошка	-	23	-	-	-	-	-
			Молоко 2,5%	15	15	0,45	0,37	0,67	7,75	-
			Масло слив 72,5%	1,6	1,6	0,013	1,16	0,02	10,58	-
			Мука пшенич	1,6	1,6	0,16	0,02	1,1	5,34	-
			Вода	15	15	-	-	-	-	-
№ 395	Кофейный напиток злаковый с молоком	190	Кофейный напиток	3	3	0,18	0,02	2,67	11,61	-
			Сахар	8	8	—	—	8	30,32	-
			Молоко 2,5%	92	92	2,76	2,3	4,14	47,56	1,2
			Вода	110	110	-	-	-	-	-
№ 1	Хлеб пшенич со сливочным маслом	60/ 5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,9	143,4	-
			Масло слив 72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	-
<b>Второй завтрак</b>										
№368	Банан	100	Банан	140	100	1,8	0,1	26,16	106,8	12
			<b>Итого</b>			<b>17,73</b>	<b>14,75</b>	<b>77,32</b>	<b>505,5</b>	<b>15,6</b>
<b>Обед</b>										
№87	Суп с рыбными консервами	170	Консерварыбн в собств соку	27,2	27,2	4,46	5,82	-	67,72	-
			Картофель	60	45	0,9	0,05	8,87	37,35	9
			Морковь	12,8	10,24	0,17	0,1	0,92	4,22	0,64
			Лук репчатый	6	5,4	0,09	-	0,51	2,32	0,59
			Крупа рис	3,4	3,4	0,28	0,04	2,86	13,2	-
			Масло слив 72,5%	2,4	2,4	0,02	1,74	0,03	15,86	-
			Вода	136	136	-	-	-	-	-
№204	Макаронные изделия отварные	100	Макаронные изделия	40	40	4,16	0,4	29	132,8	-
			Масло слив 72,5%	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	-
№287	Тефтели мясные	80	Говядина б/к	53	51	9,48	8,16	—	111,18	-
			Вода	8	8	-	-	-	-	-
			Крупа рисовая	7	7	0,49	0,07	5	23,1	-
			Масса готового риса	-	20	-	-	-	-	-
			Лук репчатый	18	15	0,21	-	1,36	6,15	1,5
			Масло слив 72,5%	2,7	2,7	0,01	1,23	0,02	11,24	-
			Масло растительное	2,5	2,5	-	2,5	-	22,5	-
			Масса припуц лука	-	12	-	-	-	-	-
Яйцо	1/10	5	0,62	0,57	0,03	7,85	-			

			Мука пшеничная	5	5	0,51	0,05	3,4	16,7	-
			Масса п/ф	-	95	-	-	-	-	-
№348	Соус	10	Мука пшеничная	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 слив 72,5%	0,3	0,3	0,007	0,2	0,005	1,98	-
			Сахар	0,3	0,3	-	-	0,02	11,9	-
			Вода	10	10	-	-	-	-	-
			Масло слив 72,5%	0,3	0,3	0,007	0,2	0,005	1,98	-
№20	Салат свежей капусты	из 50	Капуста белокочанная	50	40	0,71	0,04	1,85	10,65	17,8
			Морковь	6	5	0,06	-	0,36	1,5	0,25
			Лим кислота	0,001	0,001	-	-	-	-	-
			Вода кипяч	5	5	-	-	-	-	-
			Сахар	2	2	-	-	2	7,58	-
			Масло растит	2,5	2,5	-	2,5	-	22,48	-
№398	Напиток из плодов шиповника	170	Плоды шиповника	17	17	0,3	0,12	3,8	18,53	199,7
			Сахар	8	8	-	-	8	30,32	-
			Вода	170	170	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	-
			<b>Итого</b>			<b>25,03</b>	<b>28,36</b>	<b>87,1</b>	<b>707,7</b>	<b>229,6</b>
<b>Полдник</b>										
№400	Молоко	170	Молоко 2,5%	170	170	5,1	4,25	7,65	87,9	2,21
№458 №504	Ватрушка с творогом	80	Творог	19	18	3,06	1,62	0,36	28,6	0,09
			Сахар	2	2	-	-	2	7,58	-
			Яйцо	1	0,9	0,11	0,1	0,01	1,4	-
			Мука на подпыл	35	35	3,6	0,39	24,12	116,9	-
			Сахар	6	6	-	-	6	22,74	-
			Масло слив 72,5%	2,7	2,7	0,01	1,23	0,02	11,24	-
			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	0,001	0,001	-	-	-	-	-
Вода	11,5	11,5	-	-	-	-	-			
			<b>Итого</b>			<b>12,58</b>	<b>10,39</b>	<b>40,42</b>	<b>284,85</b>	<b>2,36</b>
			<b>Всего за 9 –й день</b>			<b>55,34</b>	<b>53,5</b>	<b>204,9</b>	<b>1498,1</b>	<b>247,6</b>
			Кислота аскорбиновая		0,00005					

111 %

## 10 День

№ рецептур блюд	Меню	Выход	Раскладка	Вес брутто	Вес нетто	Пищевые вещества			К/калории	Витамин «С»
						белки	жиры	Углево Ды		
<b>Завтрак</b>										
№94	Суп молочный с гречневой крупой	160	Молоко 2,5%	140	140	4,2	3,5	6,3	72,38	1,82
			Вода	20	20	-	-	-	-	-
			Крупа гречневая	12,8	12,8	1,5	0,25	8,6	43,0	-
			Сахар	2	2	-	-	2	7,58	-
			Масло слив 72,5%	3	3	0,02	2,17	0,04	19,83	-
№ 393	Чай с лимоном	170 /8/7	Чай заварка №391	30	30	-	-	-	-	-
			Лимон	8	7	0,06	0,007	0,21	2,31	2,8
			Сахар	8	8	-	-	8	30,32	-
			Вода	140	140	-	-	-	-	-
№1	Хлеб пшенич со сливочным маслом	60/5	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,9	143,4	-
			Масло слив72,5%	5	5	0,04	3,63	0,07	33,1	-
<b>Второй завтрак</b>										
№399	Сок	100	Сок	100	100	-	—	10	40	2
			<b>Итого</b>			<b>10,56</b>	<b>10,15</b>	<b>64,12</b>	<b>391,9</b>	<b>6,62</b>
<b>Обед</b>										
№ 83, №121	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150 /20	Картофель	80	60	1,2	0,24	9,8	48	12
			Томат пюре25%	2	2	-	-	0,32	1,26	0,52
			Морковь	7,5	6	0,08	0,01	0,43	1,8	0,3
			Лук репчатый	7,2	6	0,08	—	0,55	2,46	0,6
			Масло растительное	2,5	2,5	—	2,5	—	22,47	-
			Вода	105	105	-	-	-	-	—
			Масло слив72,5%	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	-
			Мясо говядина б/к	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	0,22	0,2	0,01	2,76	-
			Вода	2	2	-	-	-	-	-
Соль	0,18	0,18	-	-	-	-	-			
			Масса п/ф		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
			Томат пюре, 25%	2	2	-	-	0,31	1,26	0,52
			Лук репчатый	11	9	0,12	-	0,82	3,69	0,9
			Масло растительное	3	3	-	3	-	26,97	-
			Масса туш рыбы	-	100	-	-	-	-	-
			Масса туш рыбы с овощами	-	140	-	-	-	-	
№315	Рис отварной	60	Крупа рисовая	21,4	21,4	1,5	0,12	17,8	77,04	-
			Масло слив72,5%	4	4	0,03	2,9	0,05	26,44	-

№33	Салат из свеклы	40	Свекла	48,6	37	0,6	0,04	3,4	15,5	3,7
			Масло растительное	2,5	2,5	-	2,5	-	22,47	-
№382	Кисель из сока натурального	150	Сахар	6	6	—	—	6	22,74	—
			Сок плодоягодный	45	45	-	-	4,5	18	-
			Крахмал	6	6	-	—	4,76	19,02	-
			Вода	105	105	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	1,96	0,4	18,4	88	-
			<b>Итого</b>			<b>35,6</b>	<b>19,74</b>	<b>68,96</b>	<b>595,6</b>	<b>22,11</b>
<b>Полдник</b>										
№ 394	Чай с молоком	150	Чай заварн.№391	30	30	-	-	-	-	-
			Сахар	7	7	—	—	7	26,53	-
			Молоко 2,5%	92	90	2,7	2,25	4,05	46,53	1,17
			Вода	30	30	-	-	-	-	-
	Печенье	30	Печенье	30	30	2,25	3,54	22,32	130,8	-
№385	Яблоко печеное	73	Яблоко	92	81	0,37	0,37	9,1	41,4	41,4
			Сахар	3	3	-	-	3	11,37	-
			<b>Итого</b>			<b>5,32</b>	<b>6,16</b>	<b>45,47</b>	<b>256,6</b>	<b>42,6</b>
			<b>Всего за 10-й день</b>			<b>51,48</b>	<b>36,05</b>	<b>178,55</b>	<b>1244,1</b>	<b>71,33</b>
			Кислота аскорбиновая		0,0000 5					

92,2 %

Средняя сбалансированность за 10 дней 1,1:1,0:3,9=6