Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с № 33
_____Б.С. Бабко
«28» 05 2021г
Приказ № 26

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(для детей от 3 до 7 лет)

ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Десятидневное меню на летне -осенний период (с 3-7)

	1день	2день	3день	4 день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)
	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Макаронные изделия отварные с сыром	Омлет натуральный	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
		Суп молочный с крупой		Каша пшеничная вязкая			Каша из хлопьев овсяных «геркулес»			
	Овощи натуральные свежие (огурец. помидор)					Зеленый горошек		Яйцо вареное	Каша рисовая вязкая	Каша «Дружба
	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
10 часов	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Фрукты свежие(яблоко, апельсин. банан)	Ряженка	Сок фрукт. ягод.	Фрукты свежие(яблоко, апельс. банан)	Молоко кипяченое Конд изд пряник	Фрукты свежие(яблоко, апельсин. банан)	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	Овощи натуральные свежие(огурец, помидор)	Овощи натуральные свежие(помидор, огурец)	Икра морковная	Овощи натуральные свежие (огурец помидор)	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	Икра свекольная	Зеленый горошек	Овощи натуральные свежие(помидор огурец)
	Суп из овощей с фасолью	Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клёцками на м/б	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Картофельная запеканка с мясом	Тефтели из говядины паровые	Бифштекс рубленный паровой	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Капуста тушеная		Пюре картофельное		Сложный гарнир	Картофель отварной		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт. ягод	Кисель из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Икра свекольная	Сдоба обыкновенная	Запеканка из творога	Омлет натуральный	Пудинг из творога с рисом	Овощи натуральные свежие(помидор)	Булочка домашняя	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Запеканка из творога
	Макароны отварные	Чай с лимоном	Соус молочный сладкий	Овощи натуральные свежие (огурец помидор)	Соус молочный сладкий	Рыба отварная		Соус молочный сладкий	Оладьи из печени по-кунцевски	Соус молочный сладкий
	Печень говяжья по-строгановски			Хлеб пшеничный		Пюре картофельное				
	Кофейный напиток с молоком	Фрукты свежие (яблоко, апельсин. банан)	Йогурт	Кофейный напиток с молоком	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Ряженка	Чай с лимоном	Йогурт
	Хлеб пшеничный			Булочка домашняя	Фрукты свежие (яблоко, апельс., банан)	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Фрукты свежие(яблоко, апельс. банан)

А Н А Л И З

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)

в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнения норм
молоко и кисломол.прод.	**450**	192	421	380	248	420	147	200	560	216	387	3171	317,1	**70,47**
творог	**40**	0	0	72	0	81	0	0	89	0	72	314	31,4	**78,50**
сметана	**11**	20	5	8	14	3	2	15	3	5	23	98	9,8	**89,09**
сыр	**6**	0	13	0	13	11	0	0	0	13	0	50	5	**83,33**
мясо (бескостное)	**55**	97	0	0	0	95	58	72	58	0	64	444	44,4	**80,73**
птица 1 кат.пот.	**24**	0	0	158	27	0	0	0	0	0	0	185	18,5	**77,08**
субпродукты	**25**	103	0	0	0	0	0	0	0	80	0	183	18,3	**73,20**
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	**37**	0	64	0	61	0	98	0	0	64	0	287	28,7	**77,57**
яйцо куриное столовое	**40**	68	6	2	81,6	10	68	1,6	42,5	25	2	306,7	30,67	**76,68**
картофель (25%)	**140**	114	60	16	124	190	202	159	20	191	24	1100	110	**78,57**
овощи , зелень	**220**	233	311	146	184	120	421	87	148	152	149	1951	195,1	**88,68**
фрукты(плоды) свежие	**100**	36	140	0	157	150	36	133	0	167	133	952	95,2	**95,20**
фрукты (плоды) сухие	**11**	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	**80,00**
соки фруктовые (овощные)	**100**	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	**88,80**
напиток витаминизированный	**50**	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	**100,00**
хлеб ржаной	**50**	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	**74,00**
хлеб пшеничный	**80**	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61,7	**77,13**
крупы , бобовые	**43**	8	20	42	50	31	0	40	59	44	72	366	36,6	**85,12**
макаронные изделия	**12**	30	0	16	0	29	0	8	15	0	0	98	9,8	**81,67**
мука пшеничная	**29**	1	61	9,5	62	3,5	1	55,75	7,8	18	2,85	222,4	22,24	**76,69**
масло сливочное	**21**	17,5	19,5	5,8	24,7	17,8	18	15,25	10,8	25	19,3	173,65	17,365	**82,69**
масло растительное	**11**	14	4	16	19	8	3	13	11	8	4	100	10	**90,91**
кондитерские изделия	**20**	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	**77,50**
чай , фиточай	**0,6**	0,9	0,4	0,9	0,4	0,4	0,4	0	0,9	0,4	0	4,7	0,47	**78,33**
какао-порошок	**0,6**	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	**80,00**
кофейный напиток	**1,2**	2	0	0	1,8	0	2	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	**78,33**
сахар	**30**	29	37	29	40	29	29	37	24	30	32	316	31,6	**105,33**
дрожжи	**0,5**	0	1	0	1,3	0	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	**72,00**
крахмал	**3**	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	**83,33**
соль	**5**	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	**90,00**
	1615,9												**1302,825**	**2470,93**

В среднем % выполнения норм = 82,38%

А Н А Л И З

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)

в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут. наборы пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнения норм
молоко и кисломол.прод.	**450**	193	425	385	249	433	148	200	573	216	392	3214	321,4	**71,42**
творог	**40**	0	0	73	0	82	0	0	90	0	73	318	31,8	**79,50**
сметана	**11**	20	5	8	14	3	2	15	3	5	23	98	9,8	**89,09**
сыр	**6**	0	13	0	13	11	0	0	0	13	0	50	5	**83,33**
мясо (бескостное)	**60,5**	102	0	0	0	100	61	76	61	0	67	467	46,7	**77,19**
птица 1 кат.пот.	**27**	0	0	178	39	0	0	0	0	0	0	217	21,7	**80,37**
субпродукты	**30**	124	0	0	0	0	0	0	0	96	0	220	22	**73,33**
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	**39**	0	102	0	83	0	134	0	0	87	0	406	40,6	**104,10**
яйцо куриное столовое	**1**	1,72	0,16	0,5	2,04	0,94	1,72	0,04	1,063	0,625	0,05	8,858	0,8858	**88,58**
картофель (25%)	**187**	153	80	21	166	254	271	212	27	255	32	1471	147,1	**78,66**
овощи , зелень	**275**	265	370	204	233	146	452	105	183	211	171	2340	234	**85,09**
фрукты(плоды) свежие	**114**	41	156	0	202	195	41	149	0	187	149	1120	112	**98,25**
фрукты (плоды) сухие	**11**	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	**80,00**
соки фруктовые (овощные)	**100**	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	**88,80**
Напиток витаминизированный	**50**	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	**100,00**
хлеб ржаной	**50**	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	**74,00**
хлеб пшеничный	**80**	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61,7	**77,13**
крупы , бобовые	**43**	8	20	34	50	31	0	40	59	44	72	358	35,8	**83,26**
макаронные изделия	**12**	30	0	16	0	29	0	8	15	0	0	98	9,8	**81,67**
мука пшеничная	**29**	1	61	9,5	62	3,5	1	55,75	7,8	18	2,85	222,4	22,24	**76,69**
масло сливочное	**21**	17,5	19,5	5,8	24,7	17,8	18	15,25	10,8	25	19,3	173,65	17,365	**82,69**
масло растительное	**11**	14	4	16	19	8	3	13	11	8	4	100	10	**90,91**
кондитерские изделия	**20**	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	**77,50**
чай , фиточай	**0,6**	0,9	0,4	0,9	0,4	0,4	0,4	0,4	0,9	0,4	0	5,1	0,51	**85,00**
какао-порошок	**0,6**	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	**80,00**
кофейный напиток	**1,2**	2	0	0	1,8	0	2	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	**78,33**
сахар	**30**	29	37	29	40	29	29	37	24	30	32	316	31,6	**105,33**
дрожжи	**0,5**	0	1	0	1,3	0	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	**72,00**
крахмал	**3**	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	**83,33**
соль	**5**	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	**90,00**
	1708,4												**1390,9**	**2515,56**

В среднем % выполнения норм = 83,85%

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	1 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,58	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
112	огурец свежий (помидор свежий)	0,042	0,040	1/40	0,32	0,04	0,99	5,55	0,012	3,97	9,13	0,24
307	Омлет натуральный			1/110	9,48	14,72	2,54	179,35	0,068	0,34	89,68	1,69
	яйца	1,72 шт.	0,068									
	молоко	0,042	0,042									
	масло сливочное	0,004	0,004									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	14,31	72,9	0,36	1,17	114,3	0,36
	чай	0,0009	0,0009									
	молоко	0,045	0,045									
	сахар	0,010	0,010									
608	Кондитр издел(пряник,печенье,вафли	0,04	0,04	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
537	**10-00** Сок фрукт - ягодн.(в ассортим.)	0,15	0,15	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные соленые			1/81	0,89	0,16	3,08	19,44	0,049	20,25	11,34	0,73
	помидор свежий(огурец свежий)	0,085	0,081									
148	Суп из овощей с фасолью			1/200	2,94	3,52	12,22	62,6	0,088	12,56	39,8	1,16
	картофель	0,040	0,030									
	капуста свежая	0,038	0,030									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль	0,008	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
363	Мясо отварное			1/60	16,32	11,64	0,00	169,80	0,03	0,00	7,80	2,10
	мясо говядина	0,102	0,097									
	морковь	0,004	0,003									
	лук репчатый	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70

	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,041	0,036									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,057	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,005	0,005									
297	Макаронные изд. отварные			1/90	3,32	0,396	17,037	85,01	0,033	0,009	3,3440	0,46
	макронные изд.	0,030	0,030									
	масло сливочное	0,004	0,004									
403	Печень говяжья по-строгоновски			1/110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,29	8,50	23,00	6,70
	печень говяжья	0,124	0,103									
	масло растительное	0,009	0,009									
	масса припущеной печени		0,070									
	Соус сметанный		**0,040**									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	масса соуса		0,02									
	сметана	0,02	0,02									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
	итого				**69,47**	**59,645**	**197,497**	**1548,23**	**1,348**	**66,9788**	**523,624**	**20,685**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	2 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/33	4,7	7,61	6,96	115,62	0,019	0,094	128,78	0,28
	сыр российский	0,013	0,013									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный с крупой			1/200	4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	1,28	155,60	0,26
	молоко	0,140	0,140									
	крупа гречневая	0,016	0,016									
	сахар	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
508	Какао с молоком			1/180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,36	1,17	111,6	0,72
	какао-порошок	0,0024	0,0024									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,165
535	**10-00** Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,89	0,16	3,08	19,44	0,049	20,25	11,34	0,73
	помидор свежий(огурец свежий)	0,087	0,081									
139	Рассольник ленинградский			1/200/5	1,64	4,2	13	97	0,072	6,14	12,4	0,74
	картофель	0,080	0,060									
	крупа пшеничная	0,004	0,004									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	огурцы соленые	0,013	0,012									
	масло растительное	0,004	0,004									

	сметана	0,005	0,005									
351	Биточки рыбные			1/80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,32	28	0,48
	треска филе	0,102	0,064									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	яйца	0,127 шт.	0,005									
	масло сливочное	0,0015	0,0015									
	молоко	0,0110	0,0110									
428	Капуста тушеная			1/165	6,11	5,94	6,44	103,95	0,066	28,05	100,65	1,65
	капуста белокачанная	0,217	0,173									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	томатная паста	0,013	0,013									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.(в ассртим.)	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
118	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельс	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,0360	13,3	21,28	2,926
	итого				**48,650**	**35,598**	**221,65**	**1355,380**	**1,0032**	**79,144**	**813,65**	**10,565**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	3 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	1,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
	молоко	0,140	0,140									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сахар	0,002	0,002									
	вермишель	0,016	0,016									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	14,31	72,9	0,36	1,17	114,3	0,36
	чай	0,0009	0,0009									
	молоко	0,045	0,045									
	сахар	0,010	0,010									
607	Кондит.изд.(вафли,пряник,печенье)	0,045	0,045	1/45	1,26	1,485	34,785	157,5	0,014	0	7,2	0,675
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
537	**10-00** Сок в ассортим.	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,65	0,08	1,38	10,53	0,016	4,05	18,63	0,49
	огурец свежий (помидор свежий)	0,085	0,081									
133	Борщ с капустой и картофелем			1/200/5	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24	27,6	0,96
	свекла	0,040	0,032									
	капуста свежая	0,020	0,016									
	картофель	0,021	0,016									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
	томатная паста	0,003	0,003									

	сметана	0,005	0,005									
411	Плов из отварной птицы			1/180	13,71	13,626	32,48	307,66	0,026	1,11	28,28	1,11
	курица	0,178	0,158									
	масло растительное	0,009	0,009									
	лук репчатый	0,019	0,015									
	морковь	0,012	0,009									
	крупа рисовая	0,034	0,034									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
					43,640	**40,811**	**201,405**	**1358,48**	**1,7836**	**23,40**	**588,62**	**9,760**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	4 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/33	4,7	7,61	6,69	115,62	0,019	0,094	128,78	0,28
	сыр российский	0,013	0,013									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
262	Каша пшеничная вязкая			1/200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,142	1,38	143,60	2,38
	крупа пшеничная	0,050	0,050									
	молоко	0,106	0,106									
	масло сливочное	0,010	0,010									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
118	**10-00**Фрукты свеж(бананы,яблоко,апель	0,195	0,150	1/150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,89	0,16	3,08	19,44	0,049	20,25	11,34	0,73
	помидор свежий(огурец свежий)	0,087	0,081									
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы			1/180/20	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	4,60	8,60	0,48
	курица	0,039	0,0270									
	картофель	0,053	0,040									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,002	0,002									
	Клецки мучные №178			1/20	1,16	1,102	4,788	33,76	0,016	0,062	13,76	0,13
	мука пшеничная	0,006	0,006									
	яйца	0,05 шт.	0,0020									
	масло сливочное	0,0007	0,0007									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/72	9,70	5,20	2,90	97,00	0,065	1,60	31,50	0,50
	треска филе	0,083	0,061									

	морковь	0,024	0,017									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	масло растительное	0,005	0,005									
451	Соус сметанный			1/28	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01	0,02	3,39	0,03
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,014	0,014									
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.(в ассортим.)	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
307	Омлет натуральный			1/97	8,34	12,95	2,23	157,82	0,060	0,30	78,92	1,49
	яйца	1,5 шт.	0,060									
	молоко	0,037	0,037									
	масло сливочное	0,0035	0,0035									
112	огурец свежий (помидор свежий)	0,042	0,040	1/40	0,32	0,04	0,99	5,55	0,012	3,97	9,13	0,24
583	Булочка домашняя			1/80	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997	0,67
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,011	0,011									
	масло растительное	0,012	0,012									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	итого				**55,859**	**64,34**	**263,904**	**1848,16**	**0,909**	**59,445**	**643,197**	**11,38**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	5 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
301	Макаронные изд. отварные с сыром			1/100	6,05	5,05	17,00	137,50	0,04	0,05	103,50	0,55
	макронные изд.	0,029	0,029									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сыр	0,011	0,011									
	масло сливочное	0,0040	0,0040									
506	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036	1,17	58,50	0,405
	чай -заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	молоко	0,045	0,045									
	сахар	0,009	0,009									
609	Кондитер.изд. (печенье,вафли,прян	0,030	0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4	0,22
535	**10-00** Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка(кефир)	0,184	0,180									
	ОБЕД											
124	Икра морковная			1/100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	44	1,7
	морковь	0,094	0,075									
	лук репчатый	0,021	0,018									
	томатная паста	0,011	0,011									
	масло растительное	0,008	0,008									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
	картофель	0,067	0,050									
	крупа гороховая	0,016	0,016									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									

	масло сливочное	0,004	0,004									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/170	19,81	19,98	16,07	323	0,179	3,4	21,25	2,98
	говядина котлетное мясо	0,100	0,095									
	картофель	0,187	0,140									
	масло сливочное	0,008	0,008									
	яйца	0,076 шт.	0,003									
	мука пшеничная	0,0025	0,0025									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035		1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180*									
324	Пудинг из творога с рисом			1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,082	0,081									
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	сметана	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
118	Фрукты свеж.(апельс,яблоко,банан)	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	итого				**65,22**	**62,37**	**195,58**	**1618,84**	**0,936**	**128,93**	**919,40**	**11,070**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	6 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
	Зеленый горошек пром. произ.	0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
307	Омлет натуральный			1/110	9,48	14,72	2,54	179,35	0,068	0,34	89,68	1,69
	яйца	1,72 шт.	0,068									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	молоко	0,042	0,042									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	сахар	0,009	0,009									
	молоко	0,090	0,090									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
537	**10-00** Сок фрукт-ягод.(в ассортим.)	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,65	0,08	1,38	10,53	0,016	4,05	18,63	0,49
	огурец свежий(помидор свежий)	0,085	0,081									
136	Свекольник со сметаной			1/200	1,74	3,56	9,62	77,60	0,052	7,34	30,20	1,22
	свекла	0,064	0,051									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,011	0,009									
	картофель	0,046	0,034									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	томатная паста	0,003	0,003									
	сметана	0,002	0,002									
386	Тефтели из говядины паровые			1/60	11,45	10,54	7,22	169,32	0,05	2,075	15,77	1,826
	говядина котлетное мясо	0,061	0,058									
	хлеб пшеничный	0,011	0,011									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	лук репчатый	0,032	0,027									

439	Сложный гарнир											
	(Картофель отварной с капустой тушеной)			1/170	3,4	7,026	37,39	140,49	0,09	25,83	56,65	2,38
	картофель	0,112	0,084									
	масло растительное	0,003	0,003									
	капуста свежая	0,096	0,071									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	морковь	0,005	0,0034									
	лук репчатый	0,006	0,005									
	томатная паста	0,007	0,007									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,0410	0,0360									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,89	0,16	3,08	19,44	0,049	20,25	11,34	0,73
	помидор свежий(огурец свежий)	0,087	0,081									
338	Рыба отварная			янв.80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,048	0,48	18,4	0,32
	треска филе	0,1340	0,098									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	26	0,7
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,005	0,005									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	итого				**55,640**	**44,805**	**184,670**	**1267,08**	**0,762**	**79,775**	**450,48**	**15,356**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	7день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
99	Бутерброд с маслом			1/25	1,54	4,28	10,37	84,4	0,022	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,02	0,02									
171	Каша из хлопьев овсяных Геркулес»			1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7
	крупа "Геркулес"	0,040	0,040									
	молоко	0,110	0,110									
	масло сливочное	0,004	0,004									
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
118	**10-00**Фрукты свеж.(апель.,банан,яблок	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные свежие			1/81	0,65	0,08	1,38	10,53	0,016	4,05	18,63	0,49
	огурец свежий(помидор свежий)	0,085	0,081									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,084	6,60	12,20	0,76
	картофель	0,080	0,060									
	макаронные изд.	0,008	0,008									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,002	0,002									
376	Бифштекс рубленный паровой			1/50	14,48	9,017	1,49	144,84	0,0355	0	6,39	1,42

	говядина котлетное мясо	0,076	0,072									
	масло сливочное	0,0015	0,0015									
451	Соус сметанный			1/30	0,462	3,189	1,014	34,59	0,005	0,021	12,72	0,033
	сметана	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,00075	0,00075									
	масло сливочное	0,00075	0,00075									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	картофель	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,040	0,040	1/40	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
	итого				**46,57**	**51,33**	**231,734**	**1563,36**	**0,817**	**44,911**	**421,55**	**12,854**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	8 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,076	0,92	164,40	0,36
	молоко	0,140	0,140									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сахар	0,002	0,002									
	вермишель	0,015	0,015									
306	Яйца вареные			1/40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	22	1,0
		1 шт.	0,040									
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/180	1,35	1,17	14,31	72,90	0,036	1,17	114,30	0,36
	чай -заварка	0,0009	0,0009									
	сахар	0,010	0,010									
	молоко	0,045	0,045									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
608	Кондитер.изд. (пряник,печенье,вафл	0,040	0,040	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
534	**10-00** Молоко кипячёное			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180									
	ОБЕД											
124	Икра свекольная			янв.80	1,92	5,68	8,08	73,6	0,024	6,32	35,2	1,36
	свекла	0,077	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,009	0,009									
	масло растительное	0,007	0,007									
160	Суп крестьянский с крупой			1/200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,044	7,92	21,00	0,58
	капуста белокачанная	0,030	0,024									
	картофель	0,027	0,020									
	перловая крупа	0,008	0,008									

	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины			1/180	13,61	13,39	35,42	316,8	0,05	0,29	16,56	2,02
	говядина (бескостное мясо)	0,061	0,058									
	морковь	0,022	0,018									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	лук репчатый	0,008	0,007									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
537	Сок фруктово-ягодный			1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52
	сок в ассортим.	0,180	0,180									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
327	Сырники из творога запеченные			1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090	0,089									
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,010	0,010									
	мука пшеничная	0,007	0,007									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка(кефир,йогурт)	0,184	0,180									
	итого				**65,07**	**60,50**	**211,74**	**1638,86**	**0,71**	**28,10**	**990,17**	**11,57**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	9 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
97	Бутерброд с маслом и сыром			1/33	4,7	7,61	6,69	115,62	0,019	0,094	128,78	0,28
	сыр российский	0,013	0,013									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
259	Каша рисовая вязкая			1/200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	131	0,56
	молоко	0,110	0,110									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
	масло сливочное	0,005	0,005									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
118	**10-00**Фрукты свеж.(яблоко,банан,апель	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
	Зеленый горошек пром. произ.	0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
138	Рассольник со сметаной			1/200/5	1,48	4,06	11,28	87,60	0,072	8,08	16,20	0,76
	картофель	0,080	0,060									
	огурец соленый	0,013	0,012									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
	сметана	0,005	0,005									
353	Фрикадельки рыбные			1/80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	40	0,64
	треска филе	0,087	0,064									
	хлеб пшеничный	0,011	0,011									
	яйца	0,2 шт.	0,008									
	молоко	0,016	0,016									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8

	картофель	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
520	Кисель из яблок			1/180	0,09	0,11	21,06	86,40	0,054	1,62	10,80	0,54
	яблоки свежие	0,031	0,027									
	крахмал	0,007	0,007									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
408	Оладьи из печени по-кунцевски			1/110	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	22	5,2
	печень говяжья	0,096	0,080									
	морковь	0,015	0,011									
	мука пшеничная	0,017	0,017									
	яйца	0,425 шт.	0,017									
	масло сливочное	0,010	0,010									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,004									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
	масло растительное	0,004	0,004									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,001	0,001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	итого				**69,76**	**50,894**	**232,7**	**1648,43**	**1,431**	**79,354**	**629,0**	**20,535**

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	10 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
99	Бутерброд с маслом			1/25	1,72	4,28	9,88	84,4	0,02	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,02	0,02									
266	Каша " Дружба "			1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,56
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	крупа пшенная	0,011	0,011									
	молоко	0,102	0,102									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,005	0,005									
508	Какао с молоком			1/180	2,88	2,64	20	115,2	0,064	1,04	99,2	0,64
	какао-порошок	0,0024	0,0024									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
537	**10-00** Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,89	0,16	3,08	19,44	0,049	20,25	11,34	0,73
	помидор свежий(огурец свежий)	0,087	0,081									
147	Щи из свежей капусты с картофелем			1/200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,046	14,78	27,20	0,64
	капуста белокачанная	0,050	0,040									
	картофель	0,032	0,024									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	томатная паста	0,002	0,002									
	масло растительное	0,004	0,004									
372	Бефстроганов из отварной говядины			1/40	16,32	10,16	1,68	163,00	0,037	0,533	21,32	1,759
	говядина	0,067	0,064									

	морковь	0,002	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,002									
	морковь	0,005	0,004*									
451	Соус сметанный			1/40	0,616	4,252	1,352	46,120	0,007	0,028	16,960	0,044
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/100	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,00	9,50	3,03
	крупа гречневая	0,046	0,046									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
118	Фрукты свеж.(банан,яблоко,апельсин)	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	итого				**64,156**	**63,902**	**212,942**	**1705,56**	**0,796**	**60,237**	**783**	**16,739**

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe	
1 день	68,188	63,567	194,184	1594,77	1,261	45,2888	525,984	20,281	
2 день	48,651	35,519	221,41	1352,14	0,9622	71,044	810,41	10,726	
3 день	45,658	43,312	205,555	1374,85	1,8298	41,97	611,47	9,836	
4 день	69,34	62,37	294,654	2020,99	1,336	47,375	699,827	16,94	
5 день	65,22	48,248	195,58	1618,84	0,936	128,93	919,4	11,07	
6 день	56,079	51,33	186,517	1305,89	0,717	70,505	454,51	15,553	
7 день	46,57	55,9	231,731	1563,36	0,817	44,911	421,55	12,85	
8 день	59,97	50,894	211,44	1761,32	0,68	28,1	698,17	10,57	
9 день	69,257	68,423	232,7	1648,43	1,431	79,354	629	20,535	
10 день	70,047	61,813	231,002	1672,62	0,785	52,137	801	17,9	
	598,98	541,376	2204,773	15913,21	10,755	609,6148	6571,321	146,261	Всего на 1 реб. За 10 дней
	59,90	54,14	220,48	1591,32	1,08	60,96	657,13	14,63	В среднем на 1 реб. в день