



Итого: 23
2021г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**
(для детей от 1,5 до 3 лет)

ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

АНАЛИЗ

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)

в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод											всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Молоко и кисломол.прод.	390	124	380	248	295	475	244	251	489	212	355	3073	307,3	78,79
Творог	30	0	66	0	67	0	66	0	54	0	0	253	25,3	84,33
Сметана	9	4,5	7	0	20	0	4	14	2	5	20	76,5	7,65	81,00
сыр	4	0	12	0	0	0	0	11	0	0	12	35	3,5	87,50
мясо (безкостное)	55	82	0	0	61	79	44	0	51	0	67	384	38,4	69,82
птица 1 кат.пот.	23	0	0	0	0	0	0	28	0	0	0	177	17,7	76,96
субпродукты	24	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	176	17,6	73,33
согленое	34	0	89	0	0	0	0	66	0	74	0	346	34,6	101,76
яйцо куриное столовое	1 шт.	1,6	0,138	0,5	0,127	1,033	1,568	0,07	0,545	0,177	1,033	6,791	0,679	67,91
картофель (25%)	160	109	72	126	178	208	116	168	24	221	32,0	1254	125,4	78,38
овощи , зелень	216	254	252	218	89	132	282,2	231	158	176	150	1942,2	194,22	89,92
фрукты(плоды) свежие	108	33	0	0	149	195	33	162	0	182	149	903	90,3	83,61
фрукты (плоды) сухие	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7,2	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84,00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	60	49	57	45	45	30	38	60	30	69	45	468	46,8	78,00
крупы , бобовые	30	0	21,6	30	24	37	4	11	48	11	37	223,6	22,36	74,53
макаронные изделия	8	25	0	14	7	0	0	0	14	0	14	74	7,4	92,50
мука пшеничная	25	0	4	0	2	57	4	57	4,8	1	60	189,8	18,98	75,92
масло сливочное	18	8,7	14,9	9,4	15,6	14,5	12,4	33,6	9,6	11	14,8	145,4	14,54	80,78
масло растительное	9	6,6	3,6	8	1,8	17	2	15,8	9	18	4	85,8	8,58	95,33
кондитерские изделия	12	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	10	83,33
чай , фиточай	0,5	0,36	0,36	0,7	0,36	0	0,36	0,36	0,36	0,36	0	3,22	0,322	64,40
какао-порошок	0,5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0,4	80,00
кофейный напиток	1	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	0	7,5	0,75	75,00
сахар	25	28	41,8	30,4	29	30,5	27	36	20,4	29,5	30,4	303	30,3	121,20
дрожжи	0,4	0	0	0	0	1,2	0	1	0	0	0,9	3,1	0,31	77,50
крахмал	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1,4	70,00
соль	3	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	29	2,9	96,67
	1436,4												1148,891	79,98

В среднем % выполнения норм =79,98%

А Н Д Л И З

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)

в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут-н аборы пшт.прод											всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	390	123	376	247	291	464	240	250	478	212	351	3032	303,2	77,74
творог	30	0	65	0	66	0	65	0	53	0	0	249	24,9	83,00
сыметана	9	4,5	7	0	20	0	4	14	2	5	20	76,5	7,65	85,00
сыр	4	0	12	0	0	0	0	11	0	12	0	35	3,5	87,50
мясо (безкостное)	50	78	0	0	58	75	42	0	48	0	64	365	36,5	73,00
птица 1 кат.пот.	20	0	0	132	0	0	0	24	0	0	0	156	15,6	78,00
субпродукты(печень,язык,сердц	20	31	0	0	0	0	0	0	0	0	116	147	14,7	73,50
сопленое	32	0	56	85	0	0	0	49	0	56	0	246	24,6	76,88
яйцо куриное столовое	40	63,8	5,5	20	5	43,3	62,5	2,8	21,8	7	41,3	273	27,3	68,25
картофель (25%)	120	81	54	94	133	156	87	125	18	165	22	935	93,5	77,92
овощи , зелень	180	235	214	180	82	110	240,2	189	130	154	132	1666,2	166,62	92,57
фрукты(плоды) свежие	95	29	0	0	133	150	29	125	0	162	133	761	76,1	80,11
фрукты (плоды) сухие	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7,2	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84,00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75,00
хлеб пшеничный	60	47,5	57	45	45	30	38	60	30	69	45	466,5	46,65	77,75
крупы, бобовые	30	0	21,6	30	24	37	4	11	48	11	37	223,6	22,36	74,53
макаронные изделия	8	25	0	14	7	0	0	0	14	0	14	74	7,4	92,50
мука пшеничная	25	0	4	0	2	57	4	57	4,8	1	60	189,8	18,98	75,92
масло сливочное	18	8,7	14,9	9,4	15,6	14,5	12,4	33,6	9,6	11	14,8	145,4	14,54	80,78
масло растительное	9	6,6	3,6	8	1,8	17	2	15,8	9	18	4	85,8	8,58	95,33
кондитерские изделия	12	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	10	83,33
чай, фиточай	0,5	0,36	0,36	0,7	0,36	0	0,36	0,36	0,36	0,36	0	3,22	0,322	64,40
какао-порошок	0,5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0,4	80,00
кофейный напиток	1	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	0	1,5	0	7,5	0,75	75,00
сахар	25	28	41,8	30,4	29	30,5	27	36	20,4	29,5	30,4	303	30,3	121,20
дрожжи	0,4	0	0	0	0	1,2	0	1	0	0	0,9	3,1	0,31	77,50
крахмал	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1,4	70,00
соль	3	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	29	2,9	96,66
	1333,4												1080,262	81,01

В среднем % выполнения норм = 81,01 %

№ рец.	Наименование блюд 2 день ЗАВТРАК	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
									В1	С	Са	Fe	
97	Бутерброд с сыром и маслом сыр российский масло сливочное хлеб пшеничный	0,012 0,005 0,014	0,012 0,005 0,014	1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084	115,9	0,25	
170	Суп молочный с крутой гречневой молоко крупа гречневая сахар масло сливочное	0,126 0,014 0,0018 0,0018	0,126 0,014 0,0018 0,0018	1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23	
508	Какао с молоком какао-порошок молоко сахар	0,002 0,075 0,012	0,002 0,075 0,012	1/150	2,69	2,46	18,67	107,6	0,29	0,97	92,6	0,6	
114	Хлеб пшеничный сахар	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17	
535	10-00 Кисло-молочный напиток ряженка	0,154	0,150	1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14	
113	Овощи натуральные соленные помидор соленный	0,073	0,068	1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703	
139	Рассолник ленинградский картофель крупа пшеничная морковь лук репчатый огурцы соленные масло растительное сметана	0,072 0,0036 0,009 0,005 0,012 0,0036 0,005	0,054 0,0036 0,007 0,004 0,011 0,0036 0,005	1/180/5	1,48	3,8	12	87,3	0,064	5,52	11,2	0,66	
351	Биточки рыбные треска филе хлеб пшеничный	0,089 0,013	0,056 0,013	1/70	9,67	1,46	6,68	78,60	0,048	0,28	24,00	0,42	

№ рец.	Наименование	Блюд	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe	
	3 день													
	ЗАВТРАК													
306	Яйца вареные	яйца	0,5 шт.	0,02	1/20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	11	0,5	
171	Супл молочный с мак. изд.	молоко	0,126	0,126	1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32	
		масло сливочное	0,0018	0,0018										
		сахар	0,0014	0,0014										
		вермишель	0,014	0,014										
508	Чай с молоком (1-й вариант)	чай	0,0007	0,0007	1/150	1,12	0,97	11,87	60,51	0,029	0,97	94,86	0,29	
		молоко	0,037	0,037										
		сахар	0,011	0,011										
608	Кондитерское изделие (пряник)		0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19	
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17	
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													
17	Капуста квашеная	капуста квашеная	0,066	0,050	1/52	0,76	2,11	1,26	27,8	0,0084	12,62	20,2	0,252	
		масло растительное	0,002	0,002										
148	Супл из овощей с фасолью	картофель	0,036	0,027	1/180	2,64	3,17	10,99	56,3	0,08	11,3	35,8	1,04	
		капуста свежая	0,034	0,027										
		морковь	0,009	0,007										
		лук репчатый	0,010	0,008										
		фасоль	0,007	0,007										
		масло сливочное	0,0036	0,0036										
411	Плов из отварной птицы				1/131	26,85	30,538	18,25	450,89	0,012	3,68	27,68	2,46	

		курица	0,149	0,132																
		масло растительное	0,006	0,006																
		лук репчатый	0,012	0,010																
		морковь	0,008	0,006																
		крупа рисовая	0,023	0,023																
527		Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12							
		смесь сухофруктов	0,018	0,023																
		сахар	0,011	0,011																
114		Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17							
115		Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160							
		ПОЛДНИК																		
113		Овощи натуральные соленые			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703							
		помидор соленый	0,073	0,068																
338		Рыба отварная			1/70	12,38	0,49	0,28	55,00	0,041	0,42	16,00	0,28							
		треска филе	0,117	0,0850																
		лук репчатый	0,003	0,002																
		морковь	0,003	0,002																
434		Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56							
		картофель	0,090	0,067																
		молоко	0,013	0,012																
		масло сливочное	0,004	0,004																
514		Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07							
		кофейный напиток	0,0015	0,0015																
		молоко	0,072	0,072																
		сахар	0,007	0,007																
114		Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17							
						60,495	49,552	168,154	1324,35	0,4873	46,64	514,17	11,059							

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва					
									B1	C	Ca	Ca	Fe				
	4 день																
	ЗАВТРАК																
99	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0	3,7	0,18					
	масло сливочное	0,005	0,005														
	хлеб пшеничный	0,015	0,015														
170	Суп молочный из хлопьев овсяных "Геркулес"			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23					
	крупа "Геркулес"	0,011	0,011														
	молоко	0,126	0,126														
	масло сливочное	0,0018	0,0018														
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3					
	чай-заварка	0,00036	0,00036														
	сахар	0,011	0,011														
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17					
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	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 соленые			1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388					
	огурец соленый	0,071	0,068														
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/180	1,94	2,05	13,55	80,00	0,076	6,00	11,00	0,68					
	картофель	0,072	0,054														
	макаронные изд.	0,007	0,007														
	морковь	0,009	0,007														
	лук репчатый	0,009	0,007														
	масло растительное	0,0018	0,0018														
376	Бифштекс рубленый паровой			1/40	11,58	7,21	1,19	115,87	0,0284	0	5,11	1,14					
	говядина котлетное мясо	0,061	0,058														
	масло сливочное	0,0010	0,0010														
452	Соус сметанный натуральный			1/20	0,55	3,82	1,21	41,51	0,006	0,027	15,28	0,036					

		Сметана	0,018	0,018																
		Мука пшеничная	0,001	0,001																
		Масло сливочное	0,001	0,001																
179	Картофель отварной	картофель	0,106	0,079	1/80	1,5	3,3	10,2	76	0,08	11,1	8,8	0,6							
		Масло сливочное	0,004	0,004																
524	Кисель из сока плодового ягодного	сок пл.яг.	0,045	0,045	1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15							
		крахмал картофельный	0,007	0,007																
		сахар	0,011	0,011																
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17							
115	Хлеб ржаной		0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160							
		ПОЛДНИК																		
324	Пудинг из творога с рисом	творог	0,067	0,066	1/80	12,06	11,89	16,3	224,4	0,04	0,17	101,5	0,58							
		крупа рисовая	0,013	0,013																
		яйца	0,127 шт.	0,005																
		сахар	0,005	0,005																
		Масло сливочное	0,002	0,002																
		Сметана	0,002	0,002																
449	Соус молочный сладкий	Молоко	0,015	0,015	1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03							
		Мука пшеничная	0,001	0,001																
		Масло сливочное	0,0008	0,0008																
		сахар	0,002	0,002																
535	Кисломолочный напиток	йогурт	0,154	0,150	1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15							
		ИТОГО				46,69	43,66	160,572	1236,51	0,493	37,991	553,93	8,894							

	лук репчатый	0,009	0,007																	
	масло сливочное	0,004	0,004																	
382	Картофельная запеканка с мясом			1/135	15,64	15,78	12,7	255	0,141	2,7	16,78	2,35								
	говядина котлетное мясо	0,079	0,075																	
	картофель	0,148	0,111																	
	масло сливочное	0,006	0,006																	
	яйца	0,05 шт.	0,002																	
	мука пшеничная	0,002	0,002																	
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12								
	смесь сухофруктов	0,018	0,230																	
	сахар	0,011	0,011																	
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17								
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160								
	ПОЛДНИК																			
534	Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15								
	молоко	0,157	0,150*																	
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	22,55	203,6	0,07	1,19	113,9	0,5								
	мука пшеничная	0,055	0,055																	
	сахар	0,008	0,008																	
	масло растительное	0,011	0,011																	
	яйца	0,033 шт.	0,0013																	
	дрожжи прессованные	0,0012	0,0012																	
118	Фрукты свежие - апельсин	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54								
	ИТОГО				47,14	55,77	160,78	1321,50	0,759	130,07	834,41	8,930								

	(Картофель отварной с капустой тушеной)				1/120	2,38	4,91	26,17	98,34	0,06	18,08	39,65	1,66
	картофель	0,078	0,059										
	масло растительное	0,002	0,002										
	капуста свежая	0,067	0,050										
	масло сливочное	0,002	0,002										
	морковь	0,003	0,0020										
	лук репчатый	0,004	0,003										
	томатная паста	0,005	0,005										
	мука пшеничная	0,001	0,001										
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79	
	яблоки свежие	0,033	0,029										
	сахар	0,010	0,010										
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17	
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160	
	ПОЛДНИК												
319	Запеканка из творога			01,80	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47	
	творог	0,066	0,065										
	крупа манная	0,004	0,004										
	яйца	0,038 шт.	0,0015										
	сахар	0,004	0,004										
	сметана	0,002	0,002										
	мука пшеничная	0,002	0,002										
	масло сливочное	0,002	0,002										
449	Соус молочный сладкий			1/70	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			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15	
	йогурт	0,154	0,150										
	ИТОГО												
					47,628	52,204	142,922	1186,76	0,460	40,933	615,49	11,638	

№ реп.	Наименование	Блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва		
										B1	C	Ca	Ca	Fe	
7 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
97	Бутерброд с сыром и маслом				1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084	115,9	0,25		
	сыр российский		0,011	0,011											
	масло сливочное		0,005	0,005											
	хлеб пшеничный		0,015	0,015											
170	Суп молочный манный				1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23		
	крупа манная		0,011	0,011											
	молоко		0,106	0,106											
	масло сливочное		0,010	0,010											
504	Чай с лимоном (1-й вариант)				1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	0,00	1,04	3,70	0,29		
	чай-заварка		0,00036	0,00036											
	сахар		0,011	0,011											
	лимон		0,006	0,005											
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17		
118	10-00 Фрукты свежие бананы		0,156	0,120	1/120	1,8	0,6	25,2	115	0,05	12	10	0,72		
ОБЕД															
113	Овощи натуральные соленые				1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703		
	помидор соленый		0,073	0,068											
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы				1/180/18	0,86	1,87	6,32	45,50	0,04	4,10	7,70	0,43		
	курица		0,035	0,0240											
	картофель		0,048	0,036											
	морковь		0,009	0,007											
	лук репчатый		0,009	0,007											
	масло растительное		0,0018	0,0018											
	клецки мучные №178				1/18	1,04	0,991	4,309	30,38	0,014	0,056	12,38	0,12		
	мука пшеничная		0,005	0,005											
	яйца		0,0023	0,0018											
	масло сливочное		0,0006	0,0006											
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе				1/80	7,80	4,20	2,30	78,00	0,050	1,30	25,20	0,40		
	треска филе		0,066	0,049											
	морковь		0,019	0,014											
	лук репчатый		0,010	0,009											
	масло растительное		0,004	0,004											
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			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56							
	картофель	0,090	0,067																
	Молоко	0,013	0,012																
	Масло сливочное	0,004	0,004																
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12							
	сесь сухофруктов	0,018	0,023																
	сахар	0,011	0,011																
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17							
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	0	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160							
	ПОЛДНИК																		
203	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)			1/94	3,00	10,10	12,00	151,00	0,08	12,90	62,00	0,81							
	морковь	0,049	0,039																
	картофель	0,030	0,022																
	капусты белокочанная	0,038	0,030																
	горошек зеленый (консер.)	0,024	0,015																
	Масло сливочное	0,009	0,009																
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)			1/56	1,90	3,85	4,92	61,98	0,023	0,361	66,730	0,09							
	Молоко	0,075	0,075																
	Мука пшеничная	0,004	0,004																
	Масло сливочное	0,004	0,004																
583	Булочка домашняя			1/70	5,220	9,05	42	270,21	0,07	0	10,44	0,58							
	Мука пшеничная	0,047	0,047																
	сахар	0,007	0,007																
	Масло растительное	0,010	0,010																
	яйца	0,025 шт.	0,001																
	дрожжи прессованные	0,001	0,001																
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07							
	кофейный напиток	0,0015	0,0015																
	Молоко	0,072	0,072																
	сахар	0,007	0,007																
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17							
	ИТОГО				41,113	52,63	205,132	1436,05	0,609	46,829	615,970	8,08							

375	Плов из отварной говядины			1/150	11,29	11,11	29,39	262,9	0,04	0,24	13,74	1,67
	говядина (бескостное мясо)	0,051	0,048									
	морковь	0,018	0,015									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	лук репчатый	0,007	0,006									
	крупа рисовая	0,037	0,037									
537	Сок фруктово-ягодный			1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	сок яблочный	0,150	0,150									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
327	Сырники из творога запеченные			1/60	9,60	7,40	12,40	154,47	0,04	0,16	82,03	0,40
	творог	0,054	0,053									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,045 шт.	0,0018									
	сахар	0,006	0,006									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	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			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка	0,154	0,150									
	ИТОГО				45,48	43,6	160,47	1205,57	0,470	20,048	727,38	8,37

526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОПДНИК											
408	Сердце в соусе			1/70	17,01	9,38	2,87	163,8	0,22	1,26	9,1	4,48
	сердце	0,137	0,116									
	морковь	0,004	0,003									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	масло растительное	0,007	0,007									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,0036	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									
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	0,008									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
462	масло растительное	0,004	0,004	1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,0036	0,47	1,35	0,11
	Соус томатный											
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
506	сахар	0,0005	0,0005	1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	Чай с сахаром (2-ой вариант)											
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
114	сахар	0,011	0,011	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	Хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	ИТОГО				50,81	44,284	148,0	1184,37	0,738	70,352	536,6	13,8

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва		
									В1	С	Са	Fe		
	10 день													
	ЗАВТРАК													
97	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0,000	3,7	0,18		
	Масло сливочное	0,005	0,005											
	Хлеб пшеничный	0,015	0,015											
306	Яйца вареные			1/40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	22	1,0		
	яйца	1шт.	0,040											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32		
	Молоко	0,126	0,126											
	Масло сливочное	0,0018	0,0018											
	сахар	0,0014	0,0014											
	вермишель	0,014	0,014											
508	Какао с молоком			1/150	2,69	2,46	18,67	107,6	0,29	0,97	92,6	0,6		
	Какао-порошок	0,002	0,002											
	молоко	0,075	0,075											
	сахар	0,012	0,012											
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17		
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													
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703		
	помидор соленый	0,073	0,068											
147	Щи из свежей капусты с картофелем			1/180	1,26	3,58	5,59	57,90	0,041	13,30	24,50	0,57		
	капуста белокочанная	0,045	0,036											
	картофель	0,029	0,022											
	морковь	0,012	0,010											
	лук репчатый	0,009	0,008											
	томатная паста	0,002	0,002											
	масло растительное	0,0036	0,0036											
372	Бефстроганов из отварной говядины			1/40	16,32	10,16	1,68	163,00	0,037	0,533	32,00	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				1/80	4,60	4,18	19,77	135,00	0,11	0,00	7,60	2,42							
		крупа гречневая	0,037	0,037																
		масло сливочное	0,003	0,003																
527	Компот из смеси сухофруктов				1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12							
		смесь сухофруктов	0,018	0,023																
		сахар	0,011	0,011																
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17							
115	Хлеб ржаной		0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160							
		ПОЛДНИК																		
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)				1/80	6,78	3,27	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.	0,0013																
		дрожжи прессованные	0,0009	0,0009																
535	Кисломолочный напиток				1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15							
		йогурт	0,154	0,150																
118	Фрукты свежие -яблоко		0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93							
		ИТОГО				55,701	45,588	205,362	1471,89	0,849	42,923	703	15,255							

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1-ый день	40,87	47,714	131,862	1043,55	0,45	26,4928	463,19	11,331
2-ой день	47,653	40,303	152,1	1164,85	0,7045	37,817	817,2	6,493
3-ий день	60,495	49,552	168,154	1324,35	0,4873	46,64	514,17	11,059
4-ый день	47,45	43,74	165,492	1260,01	0,503	37,991	555,93	8,993
5-ый день	46,78	54,53	182,99	1402,25	0,764	128,88	732,04	9,06
6-ой день	48,008	52,241	145,382	1198,51	0,465	40,933	616,49	11,688
7-ой день	42,272	54,01	213,842	1488,18	624	46,829	618,527	8,22
8-ой день	45,86	43,7	162,93	1217,32	0,475	20,048	728,38	8,42
9-ый день	33,03	32,664	145,3	995,84	0,529	68,538	425	9,6
10-ый день	56,081	45,628	207,822	1483,64	0,854	42,923	704	15,305
	468,499	464,082	1675,874	12578,5	629,2318	497,0918	6174,927	100,169
	46,85	46,408	167,587	1257,95	62,92	49,71	617,49	10,02

Всего на 1 реб. За 10 дней

В среднем на 1 реб. в день