

УТВЕРЖДАЮ
заведующий муниципальным
бюджетным дошкольным
образовательным учреждением
«Детский сад №4 «Люттик»

города Евпатории



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

для детей в возрасте от 2-х до 3-х лет

МБДОУ «ДС №4 «Люттик»

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	крупа пшеничн.	15	15							
	вязкая		масло сливоч.	2	2							
			молоко	129	129							
			сахар	3	3						№168	
						2,10	3,70	23,62	140,62			
Кофейный напиток с молоком	150	Кофейн.напит.	2,5	2,5								
		сахар	7	7								
		молоко	100	100							№395	
						2,34	2,00	10,63	70,00	0,98		
Батон нарезной	24	Батон	24	24	1,58	0,20	9,66	47,33				
Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6		
Яйцо отварное	40	яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00		№213		
ИТОГО завтрак						10,18	17,75	44,32	333,37	0,98		
2 ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90		18,18	76,00	3,6	№399	
ОБЕД	Борщ вегетарианский	180	свекла	55	46							
	с отварным мясом		капуста	55	46							
	со сметаной(т/о)		морковь	18	16							
			лук	11	10							
			картофель	65	42							
			томат									
			масло растит.	3	3							
			мука пшен.	2	2							
			сметана	10	10							№59
								1,96	4,28	9,85	85,86	12,8
			говядина	60	58	5,09	1,36	0,18	53,40	0,18	№273	
	Биточек из говядины		60	говядина	46	44						
			хлеб пшенич	11	11							
	масло растит.	3	3									
	мука пшенич	7	7									
	молоко	14	14							№282		
						4,32	7,07	9,64	139,00	0,09		
Макаронные изделия отварны	110	мак. изделия	38	38								
с маслом		масло сл.	3	3						№205		
						3,18	3,94	20,00	125,76			
Огурец консервированный	40	огурец. конс.	73	40								
						0,51	0,06	1,60	8,96			
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	15	15								
		сахар	12	12								
		к-та лимон.	1	1								
						0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	№376	
Хлеб пшеничный	33	хлеб пшенич	33	33	1,61	0,33	15,94	78,10				
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	1,64	0,48	13,36	69,33				
ИТОГО обед						19,28	17,61	93,40	656,36	13,37		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога(т/о)	100	творог	102	100						№237	
			кр. манная	6	6							
			сахар	7	7							
			яйцо	4	4							
			мас. слив.	3	3							
			сметана	4	4							
			ванилин	0,1	0,1							
						11,54	12,05	17,15	247,00	0,24		
	молоко сгущеное	25	молоко сгущ	25	25	1,88	2,23	35,30	92,60			
	Ряженка	180	ряженка	187	180	4,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№401	
ИТОГО полдник						17,64	18,78	60,01	431,60	0,78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						48,00	54,14	215,91	1497,33	18,73		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная	150	масло сл.	2	2						№168
	вязкая		молоко	127,5	127,5						
			кр. манная	14	14						
			сахар	3	3						
						1,25	3,58	19,72	120,00		
	Чай с лимоном	150	чай	1,2	1,2						№393
			сахар	7	7						
			лимон	4	3,5						
						0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	
	Сыр твердый	8	сыр твердый	9	8	1,85	2,36		28,80	0,05	№7
	Батон нарезной	24	Батон	24	24	1,58	0,20	9,66	47,33		
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
ИТОГО завтрак						4,83	13,40	36,61	237,55	1,47	
2 ЗАВТРАК											
	Банан	122	Банан	122	122	1,42	0,47	19,95	90,25	9,5	№368
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой	180	масло раст.	3	3						
	и рыбой отварной	40	картофель	83	54						
			лук репчатый	15	14						
			морковь	15	13						
			кр.рисовая	3	3						№80
						1,42	1,96	10,50	65,34	5,94	
			скумбрия с/м	82	50	4,02	0,27	0,31	38,00	0,2	№242
	Жаркое с мясом по-домашнем	170	мясо говядина	100	97						
	60/110		масло раст.	3	3						
			лук репчатый	17	15						
			томат								
			картофель	216	140						№276
						11,00	5,33	18,50	205,00	7,26	
	Салат из капусты	40	капуста	40	32						
			морковь	5	4						№20
			масло раст.	2	2						
			сахар	1	1						
						0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко	21	20						
			сахар	14	14						
			к-та лимон.	1	1						
						0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	№372
	Хлеб пшеничный	33	хлеб пшенич	33	33	1,61	0,33	15,94	78,10		
	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	1,64	0,48	13,36	69,33		
ИТОГО обед						20,37	10,52	80,13	563,93	27,67	
ПОЛДНИК											
	Капуста тушенная	120	капуста	181	147						
			масло раст,	4	4						
			морковь	5	4						
			лук репчат,	6	5						
			мука пшен,	2	2						336
			томат			2,21	3,86	6,62	78,24	12,31	
	Омлет натуральный	60	яйцо	46	46						№215
			молоко	16	16						
			масло сливоч.	3	3						
						3,73	10,04	1,00	117,00	0,1	
	Рогалик золотистый	100	мука	51	51						
			сахар	1	1						
			дрожжи	1,3	1,3						
			масло раст.	4	4						
						4,50	8,00	53,00	310,00		
	Кефир	180	кефир	187	180	4,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№401
ИТОГО полдник						14,66	26,40	67,82	595,24	13,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41,28	50,79	204,51	1486,97	52,31	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	150	масло сл.	2	2						
			молоко	129	129						
			крупа овсян.	14	14						№168
			сахар	3	3						
						1,67	4,70	18,02	124,68		
Какао с молоком	150	Какао	2,5	2,5							
		сахар	7	7							
		молоко	110	110							
						2,15	2,72	12,96	89,00	1,2	№397
Батон нарезной	24	Батон	24	24	1,58	0,20	9,66	47,33			
Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6	
Яйцо отварное	40	яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00		№213	
ИТОГО завтрак						9,56	19,47	41,05	336,43	1,20	
2 ЗАВТРАК											
	Мандарины	122	мандарины	122	122	0,66	0,16	18,08	76,00	31,58	№368
ОБЕД											
Суп с макарон.изделиями со сметаной т.о.	180	картофель	83	54							
		макароны	7	7							
		морковь	15	13							
		лук репчат.	14	13							№82
		масло раст.	2	2							
		сметана	10	10							
						1,93	2,04	12,34	75,42	5,94	
Шницель рыбный натур.	60	скумбрия	83	51							
		лук репчатый	17	15							
		яйцо	2	2							
		молоко	5	5							
		мас. растит.	2	2							
		мука пшен.	9	9							
						5,98	2,68	5,84	83,00	1,83	№258
Пюре картофельное	120	картофель	173	112							
		молоко	19	18							
		масло сливочн	3	3							
						2,45	3,84	16,35	109,80	14,52	№321
Салат из свеклы с зелёным горошком	40	свекла	34	26							
		горошек зел.	15	10							№34
		масло раст.	2	2							
		лук репчатый	2,4	2							
						0,66	1,67	3,27	30,84	3,92	
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	15	15							
		сахар	12	12							
		к-та лимон.	1	1							
						0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	№376
Хлеб пшеничный	33	хлеб пшенич	33	33	1,61	0,33	15,94	78,10			
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	1,64	0,48	13,36	69,33			
ИТОГО обед						14,60	11,05	87,93	531,24	26,51	
ПОЛДНИК											
Запеканка из печени с рисом	160	печень	121	100							
		масло слив.	2	2							
		рис	17	17							№294
		лук репчатый	60	53							
		яйцо	10	10							
						11,59	7,40	20,51	223,00	8,71	
Соус сметанный	20	сметана	6	6							№354
		мука	2	2							
						0,33	1,20	1,40	17,73		
Печенье	40	печенье	40	40	1,49	4,60	41,56	83,40			
Йогурт	180	йогурт	187	180	2,30	4,50	7,38	91,00	0,44	№401	
ИТОГО полдник						15,71	17,70	70,85	415,13	9,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						40,53	48,38	217,91	1358,80	68,44	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная молочная вязкая	150	масло сл. молоко кр.пшенно сахар	2 129 15 3	2 129 15 3						№168
						1,24	4,28	23,15	144,37		
	Чай с лимоном	150	чай сахар лимон	1,2 7 4	1,2 7 3,5						№393
						0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	
	Батон нарезной	24	Батон	24	24	1,58	0,20	9,66	47,33		
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
	Яйцо отварное	40	яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00		№213
	ИТОГО завтрак					7,05	16,34	40,32	296,12	1,42	
2 ЗАВТРАК											
	Яблоко	122	яблоко	122	122	0,38	0,38	9,31	41,80	9,5	№368
	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90		18,18	76,00	3,6	№399
						1,28	0,38	27,49	117,80	13,10	
ОБЕД											
	Щи из св.капусты с отварным мясом со сметаной т/о	180 31 10	капуста св. морковь лук репчатый масло раст. картофель томат сметана	55 18 15 3 64 10 10	46 16 14 3 41 10 10						№67
						1,25	3,51	6,10	61,00	13,29	
						4,68	1,17	0,15	45,98	0,15	№273
	Котлета куриная	60	Филе кур. масло сливоч хлеб молоко мука пшенич	45 2 11 16 7	44 2 11 16 7						
						6,66	2,75	9,98	111,00	0,1	№305
	Пюре картофельное	120	картофель молоко масло сливоч.	173 19 3	112 18 3						
						2,45	3,84	16,35	109,80	14,52	№321
	Икра кабачковая	40	икра кабач.	42	40	0,40	2,80	2,80	164,80		
	Компот из свежих фруктов	150	яблоко сахар к-та лимон.	21 14 1	20 14 1						
						0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	№372
	Хлеб пшеничный	33	хлеб пшенич	33	33	1,61	0,33	15,94	78,10		
	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	1,64	0,48	13,36	69,33		
	ИТОГО обед					18,81	15,00	82,59	713,21	29,35	
ПОЛДНИК											
	Суфле из рыбы	60	скумбрия масса отв.рыбы масло раст яйцо соус молочный молоко мука пшен. масло слив.	86 43 2 8 20 15 5 2	53 43 2 8 20 15 5 2	6,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№268
						0,72	2,26	2,48	33,16	0,09	№353
	Капуста тушенная	120	капуста масло раст, морковь лук репчат, мука пшен, томат	181 4 5 6 2 2	147 4 4 5 2 2						336
						2,21	3,86	6,62	78,24	12,31	
	Рогалик золотистый	100	мука сахар дрожжи масло раст.	51 1 1,3 4	51 1 1,3 4						
						4,50	8,00	53,00	310,00		
	кефир	180	кефир	187	180	4,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№401
	ИТОГО полдник					18,35	23,25	71,74	601,40	13,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						45,49	54,97	222,14	1728,53	57,72	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец			
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	молоко	105	105									
			кр. гречневая	12	12									
			мас. сливоч.	1,5	1,5									
			сахар	2	2									
						3,47	4,10	12,81	106,20	0,68	№94			
Кофейный напиток с молоком	150	Кофейн.напит.	2,5	2,5										
		сахар	7	7										
		молоко	100	100							№395			
						2,34	2,00	10,63	70,00	0,98				
Батон нарезной	24	Батон	24	24	1,58	0,20	9,66	47,33						
Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6				
Яйцо отварное	40	яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00		№213				
ИТОГО завтрак						11,55	18,15	33,51	298,95	1,66				
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90		18,18	76,00	3,6	№399			
			ИТОГО 2 завтрак											
ОБЕД	Суп картофельный с крупой со сметаной т.о.	180	масло раст.	3	3									
			картофель	83	54									
			лук репчатый	15	14									
			морковь	15	13									
			крупa Артек	3	3									
			сметана	10	10									
									1,42	1,96	10,50	65,34	5,94	№80
			Плов из птицы 60\100	160	Филе кур.	84	82							
		масса отв.птицы		60										
		масло сливоч	6	6										
		морковь	21	18										
		лук репчат.	13	12										
		томат-паста												
		рис	30	30										
		масса гот.риса с овоц.		100										
						12,59	5,81	26,76	226,00	0,41	№304			
Огурец консервированный	40	огурец. конс.	73	40										
						0,51	0,06	1,60	8,96					
Напиток из шиповника	150	шиповник	15	15										
		сахар	11	11										
						0,51	0,21	14,23	61,00	75,0	№398			
Хлеб пшеничный	33	хлеб пшенич	33	33	1,61	0,33	15,94	78,10						
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	1,64	0,48	13,36	69,33						
ИТОГО обед						18,92	8,93	84,39	519,93	81,35				
ПОЛДНИК	Макароны с сыром	120	макароны	35	35									
			масл. сливочн.	4	4									
			сыр	18	16									
									5,43	8,00	18,10	174,40	0,14	
Ряженка	180	ряженка	187	180	4,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№401				
Кондитерские изделия	40	зефир	40	40	0,48		26,00	108,00						
ИТОГО полдник						10,13	12,50	51,66	374,40	0,68				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41,50	39,58	187,74	1269,28	87,29				

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша овсянная молочная вязкая	150	масло сл.	2	2							
			молоко	129	129							
			крупа овсян.	14	14							
			сахар	3	3							
						1,67	4,70	18,02	124,68		№168	
Чай с лимоном	150	чай	1,2	1,2								
		сахар	7	7								
		лимон	4	3,5								
						0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393	
Батон нарезной	24	Батон	24	24	1,58	0,20	9,66	47,33				
Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6		
Яйцо отварное	20	яйцо отвар.	20	20	2,04	2,30	0,14	31,50		№213		
ИТОГО завтрак						5,44	14,46	35,05	244,93	1,42		
2 ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90		18,18	76,00	3,6	№399	
ОБЕД	Борщ с катюфелем с отварным мясом со сметаной т/о	180	свекла	46	39							
			картофель	59	38							
	10	морковь	18	16								
		лук репчатый	15	14								
		томат										
		масло растит.	3	3								
		сметана	10	10								
							1,55	3,67	10,46	85,14	4,52	№63
				говядина	60	58	5,09	1,36	0,18	53,40	0,18	№273
	Котлета из говядины	60	мясо говяж	46	44							
хлеб пшенич			11	11								
масло растит.			3	3								
мука			7	7								
			молоко	14	14							
						4,32	7,07	9,64	139,00	0,09	№282	
Пюре картофельное	120	картофель	173	112								
		молоко	19	18								
		масло сливоч.	3	3								
						2,45	3,84	16,35	109,80	14,52	№321	
Огурец консервированный	40	огурец. конс.	73	40								
						0,51	0,06	1,60	8,96			
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	15	15								
		сахар	12	12								
		к-та лимон.	1	1								
						0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	№376	
Хлеб пшеничный	33	хлеб пшенич	33	33	1,61	0,33	15,94	78,10				
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	1,64	0,48	13,36	69,33				
ИТОГО обед						20,98	20,98	94,84	734,32	24,65		
ПОЛДНИК												
Запеканка из творога(т/о)	100	творог	102	100							№237	
		кр. манная	6	6								
		сахар	7	7								
		яйцо	4	4								
		мас. слив.	3	3								
		сметана	4	4								
		ванилин	0,1	0,1								
						11,54	12,05	17,15	247,00	0,24		
молоко сгущеное	25	молоко сгущ	25	25	1,88	2,23	35,30	92,60				
Кефир	180	кефир	187	180	4,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№401		
ИТОГО полдник						17,64	18,78	59,65	429,60	1,50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						44,96	54,22	207,72	1484,85	31,17		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	150	масло сл.	2	2							
			молоко	129	129							
			кр.рис	14	14							
			сахар	3	3							
						1,98	3,64	25,18	141,56		№168	
Чай с лимоном	150	чай	1,2	1,2								
		сахар	7	7								
		лимон	4	3,5								
						0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393	
Батон нарезной	24	Батон	24	24	1,58	0,20	9,66	47,33				
Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42			№6	
Яйцо отварное	40	яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00			№213	
ИТОГО завтрак						7,79	15,70	42,35	293,31	1,42		
2 ЗАВТРАК												
	Банан	122	банан	122	122	1,42	0,47	19,95	90,25	9,5	№368	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой и рыбой отварной	180	масло раст.	3	3							
			40	картофель	83	54						
				лук репчатый	15	14						
				морковь	15	13						
				пшено	3	3						
									1,56	2,04	8,29	65,88
			скумбрия с/м	82	50	4,02	0,27	0,31	38,00	0,2	№242	
Гуляш из отварного мяса 60/60	120	говядина	100	97								
		морковь	25	20								
		лук репчатый	17	15								
		томат										
		масло раст.	4	4								
		мука пшенич	5	5								
						9,42	7,41	3,96	189,00	0,6	№277	
Каша рассыпчатая гречневая	110	гречневая кр	40	40								
		масло сл.	3	3								
						4,05	3,24	18,25	176,00		№165	
Салат из свеклы	40	свекла	48,6	38								
		масло.раст.	2	2								
						0,57	1,43	2,34	37,56	3,8	№33	
Компот из свежих фруктов	150	яблоки	21	20								
		сахар	14	14								
		к-та лимон.	1	1								
						0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	№372	
Хлеб пшеничный	33	хлеб пшенич	33	33	1,61	0,33	15,94	78,10				
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	1,64	0,48	13,36	69,33				
ИТОГО обед						22,99	15,32	80,36	727,07	11,83		
ПОЛДНИК												
Капуста тушенная	120	капуста	181	147								
		масло раст,	4	4								
		морковь	5	4								
		лук репчат,	6	5								
		мука пшен,	2	2								
		томат										
						2,21	3,86	6,62	78,24	12,31	336	
Булочка Постная	100	мука пшенич	51	51								
		сахар	1	1								
		дрожжи	1,3	1,3								
		масло раст.	4	4								
						4,50	8,00	53,00	310,00			
Йогурт	180	йогурт	187	180	2,30	4,50	7,38	91,00	0,44	№401		
ИТОГО полдник						9,01	16,36	67,00	479,24	12,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41,21	47,85	209,66	1589,87	35,50		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	150	крупы пшеничн	15	15							
			масло сливоч.	2	2							
			молоко	129	129							
			сахар	3	3							№168
						2,10	3,70	23,62	140,62			
Кофейный напиток с молоком	150	Кофейн.напит.	2,5	2,5								
		сахар	7	7								
		молоко	100	100								№395
						2,34	2,00	10,63	70,00	0,98		
Сыр твердый	8	сыр твердый	9	8	1,85	2,36			28,80	0,05	№7	
Батон нарезной	24	Батон	24	24	1,58	0,20	9,66		47,33			
Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13		12,42		№6	
ИТОГО завтрак						7,95	15,51	44,04	299,17	1,03		
2 ЗАВТРАК												
	сок фруктовый	100	сок	100	100	0,50		10,10	42,20	2	№399	
	мандарин	122	мандарин	122	122	0,66	0,16	18,08	76,00	31,58	№368	
ИТОГО 2 завтрак						1,16	0,16	28,18	118,20	33,58		
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками	180	мука пшен.	10	10							
			яйцо	2	2							
			масло сливочн	1	1							
			картофель	87	56							
			морковь	15	13							
			лук репчатый	15	14							
			масло растит.	2	2							№85
							1,50	2,41	6,73	62,82	4,14	№120
	Шницель рыбный натур.	60	скумбрия	83	51							
			лук репчатый	17	15							
			яйцо	2	2							
			молоко	5	5							
			мас. растит.	2	2							
			9	9							№258	
Капуста тушенная	120	капуста	181	147								
		масло раст.	4	4								
		морковь	5	4								
		лук репчат.	6	5								
		мука пшен.	2	2								336
						2,21	3,86	6,62	78,24	12,31		
Компот из сушеных фруктов	150	сухофрукты	15	15								
		сахар	12	12								
		к-та лимон.	1	1								
						0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	№376	
Хлеб пшеничный	33	хлеб пшенич	33	33	1,61	0,33	15,94	78,10				
Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	1,64	0,48	13,36	69,33				
ИТОГО обед						13,27	9,77	69,32	456,24	18,58		
ПОЛДНИК												
Сырники из творога	100	творог	102	100								
		мас. раст.	4	4								
		мука	15	15								
		яйцо	4	4								№231
		ванилин	0,1	0,1								
		сахар	7	7								
						15,69	12,67	10,40	234,00	0,25		
молоко сгущенное	25	молоко сгущен	25	25	1,88	2,23	35,30	92,6				
Ряженка	180	ряженка	187	180	4,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№401		
ИТОГО полдник						21,79	19,40	53,26	418,60	0,79		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						44,17	44,84	194,80	1292,21	53,98		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная	150	масло сл.	2	2						№168
	вязкая		молоко	127,5	127,5						
			кр. манная	14	14						
			сахар	3	3						
						1,25	3,58	19,72	120,00		
	Какао с молоком	150	Какао	2,5	2,5						
			сахар	7	7						
			молоко	110	110						
						2,15	2,72	12,96	89,00	1,2	№397
	Батон нарезной	24	Батон	24	24	1,58	0,20	9,66	47,33		
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
	Яйцо отварное	40	яйцо отвар.	40	40	4,08	4,60	0,28	63,00		№213
	ИТОГО завтрак					9,14	18,35	42,75	331,75	1,20	
2 ЗАВТРАК											
	сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90		18,18	76,00	3,6	№399
	Яблоко	122	яблоко	122	122	0,38	0,38	9,31	41,80	9,5	№368
						1,28	0,38	27,49	117,80	13,10	
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой	180	масло раст.	3	3						
	со сметаной т.о.	10	картофель	83	54						
			лук репчатый	15	14						
			морковь	15	13						
			крупя Артек	3	3						
			сметана	10	10						
						1,42	1,96	10,50	65,34	5,94	№80
	Суфле из рыбы	60	скумбрия	86	53						
			яйцо	8	8						
			масло раст.	2	2	6,70	4,63	2,44	90,00	0,19	№268
			соус молочный		20						
			масло слив.	2	2						
			молоко	15	15						
			мука пшен.	5	5						
						0,72	2,26	2,48	33,16	0,09	№353
	Пюре картофельное	120	картофель	173	112						
			молоко	19	18						
			масло сливоч.	3	3						
						2,45	3,84	16,35	109,80	14,52	№321
	Салат из капусты	40	капуста	40	32						
			морковь	5	4						№20
			масло раст.	2	2						
			сахар	1	1						
						0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	
	Компот из свежих фруктов	150	яблоки	21	20						
			сахар	14	14						
			к-та лимон.	1	1						
						0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	№372
	Хлеб пшеничный	33	хлеб пшенич	33	33	1,61	0,33	15,94	78,10		
	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	1,64	0,48	13,36	69,33		
	ИТОГО обед					15,22	15,65	82,59	553,89	35,01	
ПОЛДНИК											
	Запеканка из печени с рисом	160	печень	121	100						
			масло слив.	3	3						
			рис	17	17						№294
			лук репчатый	60	53						
			яйцо	10	10						
						11,59	7,40	20,51	223,00	8,71	
	Соус сметанный	20	сметана	6	6						№354
			мука	2	2						
						0,33	1,20	1,40	17,73		
	Кефир	180	кефир	187	180	4,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№401
	ИТОГО полдник					16,14	13,10	29,11	330,73	9,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41,78	47,48	181,94	1334,17	59,28	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная молочная вязкая	150	масло сл. молоко кр.пшенно сахар	2 129 15 3	2 129 15 3						
						1,24	4,28	23,15	144,37		№168
	Кофейный напиток с молоком	150	Кофейн.напит. сахар молоко	2,5 7 100	2,5 7 100						
						2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395
	Батон нарезной	24	Батон	24	24	1,58	0,20	9,66	47,33		
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
ИТОГО завтрак						5,24	13,73	43,57	274,12	0,98	
2 ЗАВТРАК											
	Банан	122	банан	122	122	1,42	0,47	19,95	90,25	9,5	№368
ОБЕД											
	Щи из св.капусты с отварным мясом со сметаной т/о	180 31 10	капуста св. морковь лук репчатый масло раст. картофель томат сметана	55 18 15 3 64 10	46 16 14 3 41 10						
						1,25	3,51	6,10	61,00	13,29	№67
			говядина	53	51	4,68	1,17	0,15	45,98	0,15	№273
	Плов из птицы 60/100	160	Филе кур. масса отв.птицы масло сливоч морковь лук репчат. томат-паста рис масса гот.риса с овощ.	84 60 6 21 13 30 100	82 60 6 18 12 30 100						
						12,59	5,81	26,76	226,00	0,41	№304
	Огурец консервированный	40	огурец. конс.	73	40						
						0,51	0,06	1,60	8,96		
	Напиток из шиповника	150	шиповник сахар	15 11	15 11						
						0,51	0,21	14,23	61,00	75,0	№398
	Хлеб пшеничный	33	хлеб пшенич	33	33	1,61	0,33	15,94	78,10		
	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	1,64	0,48	13,36	69,33		
ИТОГО обед						23,43	11,65	80,14	561,57	88,85	
ПОЛДНИК											
	Пюре картофельное	120	картофель молоко масло сливоч.	173 19 3	112 18 3						
						2,45	3,84	16,35	109,80	14,52	№321
	Омлет с сыром	60	яйцо молоко масло сливоч. сыр	42 16 3 9	42 16 3 8						
						4,95	12,87	1,07	148,00	0,13	№216
	Йогурт	180	йогурт	187	180	2,30	4,50	7,38	91,00	0,44	№401
	Кондитерские изделия	40	пряник	40	40	1,73	4,74	42,92	85,84		
ИТОГО полдник						11,43	9,24	50,30	176,84	0,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41,52	35,09	193,96	1102,78	99,77	