

УТВЕРЖДАЮ

заведующий муниципальным

бюджетным дошкольным

образовательным учреждением

«Детский сад №4 «Люттик»

города Евпатории



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

для детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет

МБДОУ «ДС №4 «Люттик»

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	Перец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	крупка пшеничн.	24	24							
	вязкая		масло сливоч.	3	3							
			молоко	150	150							
			сахар	4	4						№168	
						2,52	4,44	28,34	178,74			
Кофейный напиток с молоком	180	Кофейн.напит.	3	3								
		сахар	8	8								
		молоко	140	140							№395	
					3,80	3,40	13,75	98,00	1,17			
Батон нарезной	28	Батон	28	28	2,21	0,28	13,52	66,26				
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						12,69	19,97	56,02	418,42	1,17		
2 ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90		18,18	76,00	3,6	№399	
ОБЕД	Борщ вегетарианский	200	свекла	60	50							
	с отварным мясом		капуста	60	50							
	со сметаной(т/о)		морковь	19	17							
			лук	12	11							
			картофель	72	47							
			томат	3	3							
			масло растит.	4	4							
			мука пшен.	2	2							
			сметана	14	14							№59
								3,17	5,75	11,94	99,40	14,2
			говядина	45	43,5	3,77	1,00	0,13	40,00	0,13	№273	
	Биточек из говядины		80	говядина	61	59						
			хлеб пшенич	14	14							
	масло растит.	4	4									
	мука пшенич	9	9									
	молоко	19	19							№282		
						7,42	10,42	12,85	195,30	0,12		
Макаронные изделия отварны	150	мак. изделия	60	60								
с маслом		масло сл.	5	5						№205		
						4,33	5,37	27,27	191,49			
Огурец консервированный	60	огурец. конс.	109	60								
						0,76	0,09	2,40	13,44			
Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	18	18								
		сахар	15	15								
		к-та лимон.	1,3	1,3								
						0,40	0,01	24,99	101,70	0,36	№376	
Хлеб пшеничный	47	хлеб пшенич	47	47	2,29	0,47	22,70	111,20				
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	2,05	0,60	16,70	86,66				
ИТОГО обед						24,83	23,79	120,98	850,39	14,81		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога(т/о)	140	творог	142,8	140						№237	
			кр. манная	8	8							
			сахар	10	10							
			яйцо	5	5							
			мас. слив.	4	4							
			сметана	6	6							
			ванилин	0,1	0,1							
								16,16	17,87	24,01	345,80	0,33
молоко сгущеное	30	молоко сгущ	30	30	2,25	2,67	42,36	11,12				
Ряженка	180	ряженка	187	180	4,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№401		
ИТОГО полдник						22,63	25,04	73,93	448,92	0,87		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						61,05	68,80	269,11	1793,73	20,45		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная	180	масло сл.	3	3						№168
	вязкая		молоко	147,1	147,1						
			кр. манная	21	21						
			сахар	4	4						
						1,50	4,29	23,66	144,00		
	Чай с лимоном	180	чай	1,5	1,5						№393
			сахар	8	8						
			лимон	6,5	5,5						
						0,08	0,01	8,52	34,80	1,7	
	Сыр твердый	15	сыр твердый	16	15	3,46	4,42		54,00	0,09	№7
	Батон нарезной	28	Батон	28	28	2,21	0,28	13,52	66,26		
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
ИТОГО завтрак						7,33	16,25	45,83	311,48	1,79	
2 ЗАВТРАК											
	Банан	126	Банан	126	126	1,46	0,48	20,60	93,20	9,81	№368
ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой	200	масло раст.	4	4						
	и рыбой отварной	39	картофель	92	60						
			лук репчатый	17	16						
			морковь	17	13						
			кр.рисовая	4	4						№80
						1,57	2,17	11,66	72,60	6,6	
			скумбрия с/м	78	48	3,81	0,25	0,29	36,10	0,19	№242
	Жаркое с мясом по-домашнему	220	мясо говядина	133	129						
	30/140		масло раст.	4	4						
			лук репчатый	18	16						
			томат	5	5						
			картофель	279	181						№276
						15,00	9,89	23,94	295,29	9,39	
	Салат из капусты	60	капуста	60	48						
			морковь	7,5	6						№20
			масло раст.	2	2						
			сахар	1	1						
						0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	25	24						
			сахар	17	17						
			к-та лимон.	1,3	1,3						
						0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Хлеб пшеничный	47	хлеб пшенич	47	47	2,29	0,47	22,70	111,20		
	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	2,05	0,60	16,70	86,66		
ИТОГО обед						25,7	16,56	102,2	742,13	37,19	
ПОЛДНИК											
	Капуста тушеная	150	капуста	226	184						
			масло раст.	5	5						
			морковь	9	7						
			лук репчат.	7,5	6,25						
			мука пшен.	5	5						336
			томат	4	4	2,76	4,83	8,28	97,80	15,38	
	Омлет натуральный	80	яйцо	60	60						№215
			молоко	24	23						
			масло сливоч.	4	4						
						4,97	13,38	1,33	166,00	0,13	
	Рогалик золотистый	100	мука	51	51						
			сахар	1	1						
			дрожжи	1,6	1,6						
			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						16,45	30,71	69,81	663,80	16,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						50,94	64,00	238,43	1810,61	65,56	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	180	масло сл.	3	3							
			молоко	150	150							
			крупа овсян.	23	23							№168
			сахар	4	4							
						2,00	5,65	21,62	169,61			
Какао с молоком	180	Какао	3	3								
		сахар	8	8								
		молоко	150	150								
						3,58	3,26	16,55	116,80	1,44	№397	
Батон нарезной	28	Батон	28	28	2,21	0,28	13,52	66,26				
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						11,95	21,04	52,10	428,09	1,44		
2 ЗАВТРАК												
	Мандарины	126	мандарины	126	126	0,68	0,16	18,67	78,49	32,61	№368	
ОБЕД												
	Суп с макарон.изделиями со сметаной т.о.	200	картофель	92	60							
			макароны	10	10							
			морковь	16	14							
			лук репчат.	15	14							№82
			масло раст.	3	3							
			сметана	14	14							
						3,14	3,26	14,71	93,80	6,6		
Шницель рыбный натур.	80	скумбрия	111	68								
		лук репчатый	21	18								
		яйцо	3	3								
		молоко	6	6								
		мас. растит.	3	3								
		мука пшен.	12	12								№258
						7,97	4,57	7,78	130,66	2,44		
Пюре картофельное	150	картофель	235	153								
		молоко	24	23								
		масло сливочн	4	4								
						3,06	4,80	20,43	147,25	18,15	№321	
Салат из свеклы с зелёным горошком	60	свекла	51	39								
		горошек зел.	22,5	15							№34	
		масло раст.	2	2								
		лук репчатый	3,6	3								
						0,99	2,50	4,90	46,26	5,88		
Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	18	18								
		сахар	14	14								
		к-та лимон.	1,3	1,3								
						0,39	0,01	24,99	101,70	0,36	№376	
Хлеб пшеничный	47	хлеб пшенич	47	47	2,29	0,47	22,70	111,20				
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	2,05	0,60	16,70	86,66				
ИТОГО обед						19,89	16,21	112,21	717,53	33,43		
ПОЛДНИК												
	Запеканка из печени с рисом	200	печень	151	125							
			масло слив.	3	3							
			рис	22	22							№294
			лук репчатый	71	59							
			яйцо	11	11							
						16,23	12,25	25,63	288,75	10,88		
Соус сметанный	30	сметана	7	7							№354	
		мука	3	3								
						0,50	1,80	2,10	26,60			
Печенье	67	печенье	67	67	2,49	7,70	69,51	139,69				
Йогурт	180	йогурт	187	180	2,30	4,50	7,38	91,00	0,44	№401		
ИТОГО полдник						21,52	26,25	104,62	546,04	11,32		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						54,04	63,66	287,60	1770,15	78,80		

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК											
	Каша пшенная молочная вязкая	180	масло сл. молоко кр.пшенно сахар	3 150 22 4	3 150 22 4						№168
						1,48	5,13	27,78	183,24		
	Чай с лимоном	180	чай сахар лимон	1,5 8 6,2	1,5 8 5,5						№393
						0,08	0,01	8,52	34,80	1,7	
	Батон нарезной	28	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						5,26	14,89	46,23	309,29	1,70	
2 ЗАВТРАК											
	Яблоко	126	яблоко	126	126	0,39	0,39	9,61	43,17	9,81	№368
	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90		18,18	76,00	3,6	№399
						1,29	0,39	27,79	119,17	13,41	
ОБЕД											
	Щи из св.капусты с отварным мясом со сметаной т/о	200 27 14	капуста св. морковь лук репчатый масло раст. картофель томат сметана	60 19 16 4 71 3 14	48 17 15 4 46 3 14						№67
						2,38	4,90	7,77	77,77	14,76	
			говядина	45	43,5	3,77	1,00	0,13	40,00	0,13	№273
	Котлета куриная	80	Филе кур. масло сливоч хлеб молоко мука пшенич	60 3 15 21 8	59 3 15 21 8						
						9,90	6,66	13,30	158,00	0,13	№305
	Пюре картофельное	150	картофель молоко масло сливоч.	235 24 4	153 23 4						
						3,06	4,80	20,43	147,25	18,15	№321
	Икра кабачковая	60	икра кабач.	63	60	0,60	4,20	4,20	247,20		
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко сахар к-та лимон.	25 17 1,3	24 17 1,3						
						0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Хлеб пшеничный	47	хлеб пшенич	47	47	2,29	0,47	22,70	111,20		
	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	2,05	0,60	16,70	86,66		
ИТОГО обед						24,19	22,77	106,72	955,92	34,71	
ПОЛДНИК											
	Суфле из рыбы	80	скумбрия масса отв.рыбы яйцо масло раст с соусом молочным молоко мука пшен. масло слив.	112 9 3 20 7 3	69 9 3 20 7 3						
						9,26	8,17	3,25	140,00	0,25	№268
						0,97	3,05	3,34	44,76	0,12	№353
	Капуста тушенная	150	капуста масло раст, морковь лук репчат, мука пшен, томат	226 5 9 7,5 5 4	184 5 7 6,25 5 4						
						2,76	4,83	8,28	97,80	15,38	336
	Рогалик золотистый	100	мука сахар дрожжи масло раст.	51 1 1,6 4	51 1 1,6 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						21,71	28,55	75,07	682,56	17,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						52,45	66,60	255,81	2066,94	66,83	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец
ЗАВТРАК											
	Суп молочный	180	молоко	141	141						
	с гречневой крупой		кр. гречневая	14	14						
			мас. сливоч.	2	2						
			сахар	2,5	2,5						
						5,16	5,92	16,37	137,44	0,81	№94
	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейн.напит.	3	3						
			сахар	8	8						
			молоко	140	140						№395
						3,80	3,40	13,75	98,00	1,17	
	Батон нарезной	28	Батон	28	28	2,21	0,28	13,52	66,26		
	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						15,33	21,45	44,05	377,12	1,98	
2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90		18,18	76,00	3,6	№399
ОБЕД	Суп картофельный с бобовым	200	масло раст.	4	4						
			картофель	62	40						
			лук репчатый	17	16						
			морковь	17	13						№81
			горох	14	14						
						3,92	3,79	13,75	107,00	4,18	
	Плов из птицы 70\130	200	Филе кур.	97	95						
			масса отв.птицы		70						
			масло сливоч	8	8						
			морковь	21	18						
			лук репчат.	16	14						
			томат-паста	5	5						
			рис	40	40						
			масса гот.риса с овоц.		130						
						17,98	9,25	33,45	292,50	0,51	№304
	Огурец консервированный	60	огурец. конс.	109	60						
						0,76	0,09	2,40	13,44		
	Напиток из шиповника	180	шиповник	19	19						
			сахар	12	12						
						0,61	0,25	17,07	73,20	90,0	№398
	Хлеб пшеничный	47	хлеб пшенич	47	47	2,29	0,47	22,70	111,20		
	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	2,05	0,60	16,70	86,66		
ИТОГО обед						28,25	14,53	108,07	695,20	94,69	
ПОЛДНИК											
	Макароны с сыром	150	макароны	50	50						
			масл. сливочн.	5	5						
			сыр	22	20						№206
						6,78	10,00	22,62	228,00	0,17	
	Ряженка	180	ряженка	187	180	4,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№401
	Кондитерские изделия		зефир	67	67	0,80		53,55	189,00		
ИТОГО полдник						11,80	14,50	83,73	509,00	0,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						56,28	50,48	254,03	1657,32	100,98	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	180	масло сл.	3	3							
			молоко	150	150							
			крупа овсян.	23	23							№168
			сахар	4	4							
						2,00	5,65	21,62	169,61			
Чай с лимоном	180	чай	1,5	1,5							№393	
		сахар	8	8								
		лимон	6,2	5,5								
						0,08	0,01	8,52	34,80	1,7		
Батон нарезной	28	Батон	28	28	2,21	0,28	13,52	66,26				
Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42			№6	
ИТОГО завтрак						4,37	13,19	43,79	283,09	1,70		
2 ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90		18,18	76,00	3,6	№399	
ОБЕД	Борщ с картофелем с отварным мясом	200	свекла	51	43							
			картофель	65	42							
	со сметаной т/о	14	морковь	20	18							
			лук репчатый	17	16							
			томат	3	3							
			масло растит.	4	4							
				сметана	14	14						
				говядина	45	43,5	2,72	5,07	12,61	97,51	5,01	№63
				говядина	45	43,5	3,77	1,00	0,13	40,00	0,13	№273
	Котлета из говядины	80	говядина	61	59							
хлеб пшенич			14	14								
масло растит.			4	4								
мука пшенич			9	9								
			молоко	19	19						№282	
						7,42	10,42	12,85	195,30	0,12		
Пюре картофельное	150	картофель	235	153								
		молоко	24	23								
		масло сливоч	4	4								
						3,06	4,80	20,43	147,25	18,15	№321	
Огурец консервированный	60	огурец. конс.	109	60								
							0,76	0,09	2,40	13,44		
Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	18	18								
		сахар	14	14								
		к-та лимон.	1,3	1,3								
						0,39	0,01	24,99	101,70	0,36	№376	
Хлеб пшеничный	47	хлеб пшенич	47	47	2,29	0,47	22,70	111,20				
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	2,05	0,60	16,70	86,66				
ИТОГО обед						25,94	26,62	119,29	898,90	28,81		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога(т/о)	140	творог	142,8	140							№237
			кр. манная	8	8							
			сахар	10	10							
			яйцо	5	5							
			мас. слив.	4	4							
			сметана	6	6							
			ванилин	0,1	0,1							
							16,16	17,87	24,01	345,80	0,33	
молоко сгущеное	30	молоко сгущ	30	30	2,25	2,67	42,36	11,12				
Кефир	180	кефир	187	180	4,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№401		
ИТОГО полдник						22,63	25,04	73,57	446,92	1,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						53,84	64,85	254,83	1704,91	35,70		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	180	масло сл.	3	3							
			молоко	150	150							
			кр.рис	20	20							
			сахар	4	4							
						2,20	4,04	27,95	157,13		№168	
Чай с лимоном	180	чай	1,5	1,5							№393	
		сахар	8	8								
		лимон	6,2	5,5								
						0,08	0,01	8,52	34,80	1,7		
Батон нарезной	28	Батон	28	28	2,21	0,28	13,52	66,26				
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						8,65	16,18	50,40	333,61	1,70		
2 ЗАВТРАК												
	Банан	126	Банан	126	126	1,46	0,48	20,60	93,20	9,81	№368	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой и рыбой отварной	200	масло раст.	4	4							
			39	картофель	92	60						
				лук репчатый	17	16						
				морковь	17	13						
				кр.пшено	4	4						
						1,57	2,17	11,66	72,60	6,6		
			скумбрия с/м	78	48	3,81	0,25	0,29	36,10	0,19	№242	
Гуляш из отварного мяса 80/80	160	говядина	133	129								
		морковь	33	27								
		лук репчатый	23	20								
		томат	5	5								
		масло раст.	5	5								
		мука пшенич	9	9								
						13,52	10,85	5,27	271,37	0,8	№277	
Каша рассыпчатая гречневая	140	гречневая кр	51	51								
		масло сл.	4	4								
						5,14	4,11	23,18	223,52		№165	
Салат из свеклы	60	свекла	72,9	57								
		масло.раст.	2	2								
						0,86	2,15	3,51	56,34	5,7	№33	
Компот из свежих фруктов	180	яблоко	25	24								
		сахар	17	17								
		к-та лимон.	1,3	1,3								
						0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372	
Хлеб пшеничный	47	хлеб пшенич	47	47	2,29	0,47	22,70	111,20				
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	2,05	0,60	16,70	86,66				
ИТОГО обед						29,38	20,74	104,80	945,63	14,83		
ПОЛДНИК												
Капуста тушенная	150	капуста	226	184								
		масло раст,	5	5								
		морковь	9	7								
		лук репчат,	7,5	6,25								
		мука пшен,	5	5								336
		томат	4	4	2,76	4,83	8,28	97,80	15,38			
Булочка Постная	100	мука пшенич	51	51								
		сахар	1	1								
		дрожжи	1,6	1,6								
		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						9,56	17,33	68,66	498,80	15,82		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						49,05	54,73	244,46	1871,24	42,16		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	180	крупы пшеничн	24	24							
			масло сливоч.	3	3							
			молоко	150	150							
			сахар	4	4						№168	
						2,52	4,44	28,34	178,74			
	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейн.напит.	3	3							
			сахар	8	8							
			молоко	140	140						№395	
						3,80	3,40	13,75	98,00	1,17		
	Батон нарезной	28	Батон	28	28	2,21	0,28	13,52	66,26			
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6	
	Сыр твердый	15	сыр твердый	16	15	3,46	4,42		54,00	0,09	№7	
ИТОГО завтрак						12,07	19,79	55,74	409,42	1,26		
2 ЗАВТРАК												
	сок фруктовый	100	сок	100	100	0,50		10,10	42,20	2	№399	
	Мандарины	126	мандарины	126	126	0,68	0,16	18,67	78,49	32,61	№368	
ИТОГО 2 завтрак						1,18	0,16	28,77	120,69	34,61		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	мука пшен.	15	15							
			яйцо	3	3							
			масло сливочн	1	1							
			картофель	96	62							
			морковь	17	14							
			лук репчатый	17	15							
			масло растит.	2	2						№85	
							1,65	2,65	7,40	69,10	4,55	№120
	Шницель рыбный натур.	80	скумбрия	111	68							
			лук репчатый	21	18							
			яйцо	3	3							
			молоко	6	6							
			мас. растит.	3	3							
мука пшен.			12	12							№258	
						7,97	4,57	7,78	130,66	2,44		
Капуста тушенная	150	капуста	226	184								
		масло раст.	5	5								
		морковь	9	7								
		лук репчат.	7,5	6,25								
		мука пшен.	5	5							336	
	томат	4	4	2,76	4,83	8,28	97,80	15,38				
Компот из сушеных фруктов	180	сухофрукты	18	18								
		сахар	14	14								
		к-та лимон.	1,3	1,3								
						0,39	0,01	24,99	101,70	0,36	№376	
	Хлеб пшеничный	47	хлеб пшенич	47	47	2,29	0,47	22,70	111,20			
	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	2,05	0,60	16,70	86,66			
ИТОГО обед						17,11	13,13	87,85	597,12	22,73		
ПОЛДНИК												
	Сырники из творога	120	творог	122	120							
			мас. раст.	5	5							
			мука	21	21							
			яйцо	5	5						№231	
			ванилин	0,1	0,1							
			сахар	8	8							
									18,82	16,20	22,48	300,80
	молоко сгущеное	30	молоко сгущ	30	30	2,25	2,67	42,36	11,12			
	Ряженка	180	ряженка	187	180	4,22	4,50	7,56	92,00	0,54	№401	
ИТОГО полдник						25,29	23,37	72,40	403,92	2,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						55,65	56,45	244,76	1531,15	60,64		

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная	180	масло сл.	3	3						№168
	вязкая		молоко	147,1	147,1						
			кр. манная	21	21						
			сахар	4	4						
						1,50	4,29	23,66	144,00		
	Какао с молоком	180	Какао	3	3						
			сахар	8	8						
			молоко	150	150						
						3,58	3,26	16,55	116,80	1,44	№397
	Батон нарезной	28	Батон	28	28	2,21	0,28	13,52	66,26		
	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						11,45	19,68	54,14	402,48	1,44	
2 ЗАВТРАК											
	сок фруктовый	180	сок	180	180	0,90		18,18	76,00	3,6	№399
	Яблоко	126	яблоко	126	126	0,39	0,39	9,61	43,17	9,81	№368
						1,29	0,39	27,79	119,17	13,41	
ОБЕД											
	Рассольник Ленинградский	200	масло раст.	3	3						
	со сметаной т.о.	14	картофель	62	40						
			лук репчатый	15	14						
			морковь	16	14						
			крупа рис	4	4						
			сметана	14	14						
			огурец конс.	17	17						
						1,77	4,22	14,30	96,00	5,2	№76
	Суфле из рыбы	80	скумбрия	112	69						
			масса отв.рыбы		58						
			яйцо	9	9	8,26	6,17	3,25	120,00	0,25	№268
			масло раст	3	3						
			с соусом молочным		27						
			молоко	21	20						
			мука пшен.	7	7						
			масло слив.	3	3	0,97	3,05	3,34	44,76	0,12	№353
	Пюре картофельное	150	картофель	235	153						
			молоко	24	23						
			масло сливоч.	4	4						
						3,06	4,80	20,43	147,25	18,15	№321
	Салат из капусты	60	капуста	60	48						
			морковь	7,5	6						№20
			масло раст.	2	2						
			сахар	1	1						
						0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	
	Компот из свежих фруктов	180	яблоко	25	24						
			сахар	17	17						
			к-та лимон.	1,3	1,3						
						0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Хлеб пшеничный	47	хлеб пшенич	47	47	2,29	0,47	22,70	111,20		
	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	2,05	0,60	16,70	86,66		
ИТОГО обед						19,38	22,49	107,62	746,15	44,73	
ПОЛДНИК											
	Запеканка из печени с рисом	200	печень	151	125						
			масло слив.	3	3						
			рис	22	22						№294
			лук репчатый	71	59						
			яйцо	11	11						
						16,23	12,25	25,63	288,75	10,88	
	Соус сметанный	30	сметана	7	7						№354
			мука	3	3						
						0,50	1,80	2,10	26,60		
	Кефир	180	кефир	187	180	4,22	4,50	7,20	90,00	1,26	№401
ИТОГО полдник						20,95	18,55	34,93	405,35	12,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						53,07	61,11	224,48	1673,15	71,72	

	наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная молочная вязкая	180	масло сл. молоко кр.пшленно сахар	3 150 22 4	3 150 22 4						№168
						1,48	5,13	27,78	183,24		
	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейн.напит. сахар молоко	3 8 140	3 8 140						№395
						3,80	3,40	13,75	98,00	1,17	
	Батон нарезной	28	Батон	28	28	2,21	0,28	13,52	66,26		
	Масло сливочное	10	масло сл.	10	10	0,08	7,25	0,13	12,42		№6
ИТОГО завтрак						7,57	16,06	55,18	359,92	1,17	
2 ЗАВТРАК											
	Банан	126	Банан	126	126	1,46	0,48	20,60	93,20	9,81	№368
ОБЕД											
	Щи из св.капусты с отварным мясом со сметаной т/о	200 27 14	капуста св. морковь лук репчатый масло раст. картофель томат сметана	60 19 16 4 71 3 14	48 17 15 4 46 3 14						№67
						2,37	4,90	7,77	77,77	14,76	
			говядина	45	43,5	3,77	1,00	0,13	40,00	0,13	№273
	Плов из птицы 70\130	200	Филе кур. масса отв.птицы масло сливоч морковь лук репчат. томат-паста рис масса гот.риса с овоц.	97 8 21 16 5 40 130	95 70 8 18 14 5 40						
						17,98	9,25	33,45	292,50	0,51	№304
	Огурец консервированный	60	огурец. конс.	109	60	0,76	0,09	2,40	13,44		
	Напиток из шиповника	180	шиповник сахар	18 19	18 19						
						0,61	0,25	17,07	73,20	90,0	№398
	Хлеб пшеничный	47	хлеб пшенич	47	47	2,29	0,47	22,70	111,20		
	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	2,05	0,60	16,70	86,66		
ИТОГО обед						30,47	16,64	102,22	705,97	105,40	
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	80	яйцо молоко масло сливоч. сыр	56 22 4 11	56 21 4 10						
						9,10	15,80	1,40	194,00	0,17	№216
	Йогурт	180	йогурт	187	180	2,30	4,50	7,38	91,00	0,44	№401
	Кондитерские изделия	67	пряник	67	67	2,90	7,94	71,89	143,78		
ИТОГО полдник						16,75	12,44	79,27	234,78	0,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						56,25	45,62	257,27	1393,87	116,82	