ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа-детский сад № 17 города Евпатории Республики Крым»

рацион: Зима - Весна

3

возрастная категория: 3 – 7 лет

г. Евпатория **2021** г.

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша молочная	180	крупа овсяное	27	27						0.2020
J.1211111	жидкая в асс.(Геркулес)	200	масло сл.	4	4						
	,		молоко	98	98						
			caxap	4	4						
			•			6,30	7,44	26,50	198,88	1,27	185
	Какао с молоком	180	какао	2	2						
			caxap	10	10						
			молоко	110	110						
						3,78	3,25	15,55	106,80	1,44	397
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшенич.	30	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0	701
	Масло (порциями)	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	33,00		6
	•										
ИТОГО завт	рак					12,40	14,55	56,86	409,18	2,71	
2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	75	сок	75	75	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
ОБЕД	Суп картофельный	220	масло растит	5	5						
	с бобовыми		картофель	58	44						
		10	лук репчатый	10	8						
			морковь	13	10						
			горох-фас	17	17						
						4,51	4,60	14,17	117,26	5,01	81
	Тефтели мясные	80	говядина	68	50						
	Соус сметанный с луком	35	масло слив	5	5						
			лук репчатый	25	22						
			хлеб пшен	10	10						
			мука	5	5						
			молоко	16	16						
			томат	2	2						
			сметана	8	8						
			мука	2	2						
						9,76	10,90	12,77	188,50	0,9	286
	Каша гречневая рассыпчатая	100	Кр.гречневая	45	45						
	•		масло слив	4	4						
						5,70	4,81	27,45	180,30		67
	Салат из свеклы	60	свекла	72	57						
			раст. масло	4	4						
			*			0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40						
			caxap	18	18						
			к-та лимонная	0,1	0,1						
						0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшенич.	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	701
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
ИТОГО обед	;					22,55	25,12	101,30	728,02	15,61	
полдник								ĺ	ĺ		
	Запеканка из творога	100	творог	94	94						
	сметана		масло сл.	3	3		İ			İ	1
			мука	11	11		İ			İ	1
			яйцо	3	3		İ			İ	1
			caxap	7	7		İ			İ	1
			сметана	3	3		İ			İ	1
						17,53	12,00	17,10	247,00	0,23	237
						.,	,	.,	.,	-, -	
											1
					1						
	Молоко сгущенное	20	Молоко сгущ	21	20,00	1,65	0,30	8,35	43,50		700
	Кисломолочный	180	йогурт	185	180,00	7,38	2,70	10,62	102,6	92,52	
	напиток		71	1	,	. ,	,	-,	. ,-	,	1
Итого полдни					1	26,75	16,80	48,48	462,20	102,95	1
итого полдпи											

ЗАВТРАК Су кру		30 5 75 220 10	продукты масло сл. молоко кр. ппшенная сахар чай сахар молоко хлеб пшенич. масло сл. джем сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла капуста	бругго 2 154 17 2 0,29 10 110 30 5 20 75 4 45 3 14	154 17 2 0,29 10 110 30 5 20 75 4 28 3	5,30 2,67 3,12 11,09	3,95 11,72 0,00	18,52 14,31 26,90 59,73 7,57	Ккал 145,60 88,92 154,55 387,07	л,01 1,01 0,06 1,07	№рец. 94 394 2 399
Ча Ча	упой (пшено)(т/о) й с молоком (т/о) терброд с джемом терброд в джемом	30 5 75 220	кр. ппшенная сахар чай сахар молоко хлеб пшенич. масло сл. джем сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	17 2 0,29 10 110 30 5 20 75 4 45 3	17 2 0,29 10 110 30 5 20 75 4	2,67 3,12 11,09	2,27 3,95 11,72	14,31 26,90 59,73	88,92 154,55 387,07	0,06	394
ИТОГО завтрак 2 ЗАВТРАК Сок фруктовы	й с молоком (т/о) терброд с джемом терброд в джемом	30 5 75 220	сахар чай сахар молоко хлеб пшенич. масло сл. джем сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	2 0,29 10 110 30 5 20 75 4 45 3 14	2 0,29 10 110 30 5 20 75 4 28	2,67 3,12 11,09	2,27 3,95 11,72	14,31 26,90 59,73	88,92 154,55 387,07	0,06	394
Бу ИТОГО завтрак 2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	терброд с джемом	30 5 75 220	сахар чай сахар молоко хлеб пшенич. масло сл. джем сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	0,29 10 110 30 5 20 75 4 45 3	0,29 10 110 30 5 20 75 4	2,67 3,12 11,09	2,27 3,95 11,72	14,31 26,90 59,73	88,92 154,55 387,07	0,06	394
Бу ИТОГО завтрак 2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	терброд с джемом	30 5 75 220	чай сахар молоко хлеб пшенич. масло сл. джем сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	10 110 30 5 20 75 4 45 3	10 110 30 5 20 75 4 28	2,67 3,12 11,09	2,27 3,95 11,72	14,31 26,90 59,73	88,92 154,55 387,07	0,06	394
Бу ИТОГО завтрак 2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	терброд с джемом	30 5 75 220	сахар молоко хлеб пшенич. масло сл. джем сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	10 110 30 5 20 75 4 45 3	10 110 30 5 20 75 4 28	3,12 11,09	3,95 11,72	26,90 59,73	154,55 387,07	1,07	2
ИТОГО Завтрак 2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	: й рщ вегетарианский	75 220	молоко хлеб пшенич. масло сл. джем сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	30 5 20 75 4 45 3	30 5 20 75 4 28	3,12 11,09	3,95 11,72	26,90 59,73	154,55 387,07	1,07	2
ИТОГО Завтрак 2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	: й рщ вегетарианский	75 220	хлеб пшенич. масло сл. джем сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	30 5 20 75 4 45 3	30 5 20 75 4 28	3,12 11,09	3,95 11,72	26,90 59,73	154,55 387,07	1,07	2
ИТОГО Завтрак 2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	: й рщ вегетарианский	75 220	масло сл. джем сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	75 4 45 3	5 20 75 4 28	3,12 11,09	3,95 11,72	26,90 59,73	154,55 387,07	1,07	2
ИТОГО Завтрак 2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	: й рщ вегетарианский	75 220	масло сл. джем сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	75 4 45 3	5 20 75 4 28	11,09	11,72	59,73	387,07	1,07	
ИТОГО Завтрак 2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	: й рщ вегетарианский	75 220	масло сл. джем сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	75 4 45 3	5 20 75 4 28	11,09	11,72	59,73	387,07	1,07	
ИТОГО Завтрак 2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	: й рщ вегетарианский	75 220	сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	75 4 45 3 14	75 4 28	11,09	11,72	59,73	387,07	1,07	
2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	й рщ вегетарианский	220	сок масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	75 4 45 3 14	75 4 28	11,09	11,72	59,73	387,07	1,07	
2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	й рщ вегетарианский	220	масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	4 45 3 14	4 28	11,09	11,72	59,73	387,07	1,07	
2 ЗАВТРАК Сок фруктовы ОБЕД Бо со	й рщ вегетарианский	220	масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	4 45 3 14	4 28		11,72				399
Сок фруктовы ОБЕД Бо со -	рщ вегетарианский	220	масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	4 45 3 14	4 28	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
ОБЕД Бој со	рщ вегетарианский	220	масло растит картофель лук репчатый морковь свекла	4 45 3 14	4 28	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
СО			картофель лук репчатый морковь свекла	45 3 14	28						
	сметаной (т/о)	10	лук репчатый морковь свекла	3 14						1	1
			морковь свекла	14	3]		Ì		
			свекла								
				1	11						
			капуста	59	44						
				55	44						
			мука	1	1						
			томат	2	2						
			сметана	10	10						
						2,39	5,23	12,03	104,90	15,6	59
по-	аркое с мясом	220	говядина	175	129						
	-домашнему		масло слив	6	6						
	•		лук репчатый	13	11						
			картофель	218	131						
			томат	10	10						
						26,90	6,90	23,90	265,20	9,3	276
Ик	кра морковная	100	морковь	107	80						
	•		томат	28	28						
			лук репчатый	20	16						
			caxap	1	1						
			раст. масло	5	5						
			*			2,20	5,00	11,10	100,20	3	54
Ко	омпот из яблок	180	яблоки	45	40						
			caxap	18	18						
			к-та лимонная	0,1	0,1						
					, in the second	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
Хл	теб пшеничный	40	хлеб пшенич.	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	701
37	теб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
ИТОГО обед	1		1		-	36,34	17,91	96,94	698,42	13,30	
полдник							1.,,-1	, ,,,,	0,0,12	20,00	
Ол	падьи из печени	80	мука	7	7			İ			
	етана	8	масло сл.	4	4		1	1			
			печень	30	28		1	1			
			томат	3	3	1	1	1			1
			Соус смета.	31	31		1				
			Лук репч	11	9						<u> </u>
+			Яйцо	4	4		1				
+			молоко	10	10	1	1				
				10	10	7,20	3,13	9,43	95,14	10,43	284
Ru	инегрет овощной	150	Картофель	51	37	7,20	٠,١٥	7,73	73,17	10,73	207
Di	рег овощион	150	свекла	38	30	1	1				
+			Морковь	28	22	1	+	1			1
+			Огурцы солен.	37	30	1	+				
			лук	28	22	1	+	 			
			Масло растит.	9	9	1	+	 			
			macno pacini.			2,02	9,24	11,53	137,40	19,87	45
Vπ	теб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50	17,07	700
	питок из плодов	180	шиповник	18	18	1,03	0,50	0,33	73,30		700
110	апток из плодов	100	сахар	10	10	+	+				
			силир	10	10	0,61	0,25	17,08	73,20	90	398
Итого полдник			1	+		10,87	12,67	29,31	276,04	30,3	370
ИТОГО ЗА ДЕНІ	k	+	+	+		58,67	42,30	193,55	1395,53	32,87	

ЗАВТРАК	Наименование блюд Каша молочная	выход			нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
		180	продукты масло сл.	брутто 2	2						1.4
	манная(т/о)		молоко	158	158						
	`		кр. манная	27	27						
			caxap	3	3						
						2,78	4,42	28,00	125,41		185
	Кофейный напиток с	180	Коф.напиток	3	3						
	молоком (т/о)		caxap	8	8						
			молоко	90	90	2.05	2.22	12.20	01.00		205
						2,85	3,22	13,20	91,98		395
	Хлеб пшеничный	20		20	20	2.20	0.24	1475	70.50	0	701
	Масло (порциями)	<u>30</u> 5	хлеб пшенич.	30 5	30 5	2,28 0,04	0,24 3,62	14,75 0,06	70,50 33,00	0	701 6
ИТОГО завт		<u> </u>	масло сл.	3	3	7,95	11,50	56,01	320,89	0,00	0
2 3ABTPAK	рак					1,93	11,50	30,01	320,09	0,00	
Сок фрукт	овый	75	сок	75	75	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	масло растит	5	5	0,57	0,00	7,57	32,00	1,0	377
ODEA	С картофелем		картофель	45	29						
	Со сметаной	10	лук репчатый	12	10						
			морковь	16	12						
			капуста	63	50						
			томат	3	3						
						2,04	5,95	9,32	100,06	31,3	67
	Шницель рыбный	100	зелень	4,7	3,8						
			масло растит	3,8	3,8						
			лук репчатый	19,4	16,3						
			яйцо	3,5	3,5						
			молоко	7,5	7,5						
			рыба	126,9	85						
			масло слив	3	3						
			мука	12,5	12,5						
		1.00				19,40	12,60	9,50	202,50	3,33	258
	Каша рисовая рассыпчатая	130	Кр.рисовая	46	46						
			Масло слив	4	4	2.26	4.00	24.11	106.22		0.06
	**	100		107	0.0	3,26	4,09	34.11	186,23		0,06
	Икра морковная	100	морковь	107	80						-
			TOMAT	28 20	28 16						
			лук репчатый сахар	1	10						-
			раст. масло	5	5	+					1
			раст. масло	3	3	2,20	5,00	11,10	100,20	3	54
	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшенич.	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	701
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0	700
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40	1,03	0,50	0,55	13,50		700
	Tto.mre i no neuron	100	caxap	18	18						
			к-та лимонная	0,1	0,1						
				- ,		0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
ИТОГО обед						34,19	29,14	107,28	811,18	38,63	1
полдник											
											<u> </u>
	омлет с сыром	100	яйцо	65	65						
			молоко	24	24						
			масло сл.	10	10		ļ				
			сыр	11	11					<u> </u>	<u> </u>
	~					12,05	19,14	1,76	228,44	0,4	216
	Салат из свеклы с	80	горош. конс	30	20				ļ	 	
	Зеленым горошком		свекла	50	40					 	1
			яблоки	17	14		1	 		 	1
			лук репчат	5	4		1	 		 	1
			масло растит	3	3	1.00	0.01	C 50	FB 20	F 0.1	1 2.
ŀ	IC	100	1	10	10	1,30	2,81	6,58	57,30	7,86	34
	Компот из сушенных	180	сухофрукты	18	18		1	 		 	1
			caxap	14	14		1	1			<u> </u>
	фруктов										
	фруктов		к-та лимонная	0,1	0,1	0.20	0.01	24.00	101.70	0.26	257
		25				0,39	0,01	24,98	101,70	0,36	376
Итого полдн	Хлеб ржаной	25	к-та лимонная хлеб ржаной	25	25	0,39 1,65 15,39	0,01 0,30 22,26	24,98 8,35 41,67	101,70 43,50 430,94	0,36	376 700

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Суп молочный с	220	масло сл.	2	2			Ì			,
	пшеничной крупой(т/о)		молоко	154	154						
			кр. пшенич	12	12						
			caxap	2	2						
						5,30	5,50	18,52	145,60	1,01	94
	Чай с молоком (т/о)	180	чай	0,29	0,29						
			caxap	10	10						
			молоко	110	110						
						2,67	2,27	14,31	88,92		394
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшенич.	30	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0	701
	Масло (порциями)	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	33,00		6
	Сыр (порциями)	6	сыр	6	6	1,15	1,47		18,20	0,02	7
******							15.10	.=			
ИТОГО зав	грак					11,44	13,10	47,65	356,22	1,03	
2 3ABTPAK	· ·	7.5		7.5	7.5	0.27	0.00	7.57	22.00	1.5	200
Сок фрукт		75	сок	75	75	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
ОБЕД	Суп картофельный	220	масло растит	5	5						
	С бобами	10	картофель	58	44		+				
		10	лук репчатый	10 13	8	+			-		
		+	морковь Горох фасов	17	17	+			-	-	
		+	Горох фасов	1/	1/	4,51	4,60	14, 17	117,26	5,01	81
	Котлета говяжья	80	говядина	80	59	4,31	4,00	14, 17	11/,20	3,01	01
	Кажкаот втаптол	00	хлеб пшенич.	14	14	+				1	
		+	хлео пшенич.	5	5	+		1	-	-	
			мука	8	8						
			мука	19	19		1				
			молоко	17	19	12,40	9,40	12,80	185,30	0,12	282
	Картофельное пюре	120	картофель	128	102	12,40	7,40	12,00	105,50	0,12	202
	Картофельное тюре	120	Масло слив	4	4						
			молоко	18	18						
			Mosioko	10	10	2,44	3,84	16,35	109,80	14,5	321
	Винегрет овощной	100	Картофель	34	24	2,	2,0.	10,00	107,00	1 .,0	021
	Dimerper edemanen	100	свекла	25	20						
			Морковь	18	14						
			Огурцы солен.	24	20						
			лук	17	14						
			Масло растит.	6	6						
			1			1,34	6,16	7,68	91,60	13,24	45
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40	,-		,,,,,,,	, , , , ,	- /	
			caxap	18	18						
			к-та лимонная	0,1	0,1						
				<u> </u>	<u> </u>	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшенич.	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	701
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
ИТОГО обед						25,54	24,78	100,91	732,08	36,87	
полдник											
_	Пудинг из творога	120	творог	85	85						
	(запеченный)		caxap	7	7						
	сметана	5	масло слив	5	5						
			мука	5	5						
			яйцо	8	8						
			крупа ман.	7	7	1					
		1	ИЗЮМ	10	10						
		1	сметана	5	5						
			1			18,06	12,70	28,00	301,6	0,43	235
	Молоко сгущенное	20	Молоко сгущ.	21	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	
			<u> </u>	1							
	Кисломолочный напиток	180	кефир	185	180	5,22	4,50	7,20	90	10	401
		1	caxap	10	10	0,61	0,25	17,08	73,20	90	398
		1		-	1		40.75	0.4.50		404.00	
Итого полдн ИТОГО ЗА Д		1		1	1	26,83	19,65	84,38	625,40	101,89	
	INDIA		i	1	1	64,18	57,53	240,51	1745,70	141,29	i

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Суп молочный с	220	масло сл.	2	2	<u> </u>					
3.1211111	Гречневой крупой(т/о)		молоко	154	154						
			кр.гречневая	17	17						
			caxap	2	2						
			•			5,30	5,50	18,52	145,60	1,01	94
	Какао с молоком	180	какао	2	2						
			caxap	10	10						
			молоко	110	110						
						3,78	3,25	15,55	106,80	1,44	397
	Хлеб пшеничный	25	хлеб пшенич.	25	25	1,90	0,20	12,30	58,75		701
	Масло (порциями)	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	33,00		6
ИТОГО зав						11,02	12,57	46,43	344,15	2,45	
2 3ABTPAK											
	Сок фруктовый	75	сок	75	75	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
ОБЕД	Суп картофельный	220	масло растит	2	2						
	с рыбными		картофель	133	80						
	фрикадельками	1	лук репчатый	14	12			1			
			морковь	12	9						
			томат	2	2						
			яйцо	1	1						
			рыба свежая	22	20	4.00	2.50	10.70	00.50	0.0	0.4
		200			45	4,90	2,60	13,79	98,78	9,8	84
	Птица тащенная в	200	куры	66	45						
	соусе с овощами	0	масло слив	3	3						
	сметана	8	лук репчат	24	20						
			морковь	9	35 6						
		+	горошек	2			+			-	
			мука картофель	114	2 85		1				
			сметана	8	8		1				
			сметана	0	0	10,70	2,62	18,15	191,30	8,03	302
	Салат из свеклы	100	свекла	100	75	10,70	2,02	10,13	191,30	0,03	302
	С курагой и изюмом	100	раст. масло	6	6		1				
	С курагой и изюмом	-	изюм	10	10		<u> </u>				
			курага	10	10						
			курага	10	10	1,80	6,00	17,70	132,70	4,62	32
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40	1,00	0,00	17,70	132,70	1,02	32
	Treamer he weren	100	caxap	18	18						
		<u> </u>	к-та лимонная	0,1	0,1		<u> </u>				
		<u> </u>		-,,	7,2	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшенич.	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	701
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
ИТОГО обе						22,25	12,00	99,55	650,90	26,45	
полдник						, .	7.*	,		-, -	
, ,											
	Сдоба обыкновенная	70	Мука	53	53						
			caxap	5	5						
			Масло слив	4	4						
			дрожжи	4	4						
			меланж	1	1						
						3,61	2,10	24, 40	131,60		466
	Кисломолочный напиток	180	ряженка	185	180	5,22	4,50	7,56	91,17	0,54	401
Итого полдн						8,83	6,60	31,96	222,77	0,54	
ИТОГО ЗА	лень —————			1		42,47	31,17	185,51	1249,82	30,94	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша молочная	180	масло сл.	3	3		7.0	-	TCRUST	BH1.C	зарец.
	пшенная жидкая(т/о)		молоко	153	153						
			кр.пшенная	14	14						
			caxap	6	6						
						6,01	6,22	22,64	171,77	1,98	185
	Какао с молоком	180	какао	2	2						
			caxap	10	10						
			молоко	110	110				40.00		
						3,78	3,25	15,55	106,80	1,44	397
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшенич.	30	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0	701
	Масло (порциями)	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	33,00	0.00	6
	Сыр (порциями)	6	сыр	6	6	1,15	1,47		18,20	0,02	7
ИТОГО завт	mara					13,26	14,80	53,01	400,27	3,44	
2 3ABTPAK	рак					13,20	14,00	33,01	400,27	3,44	
Сок фрукт	овый	75	сок	75	75	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
ОБЕД	Борщ с капустой и	250	свёкла	41	33	0,57	0,00	7,57	32,00	1,5	377
0224	фасолью со сметаной(т/о)	200	картофель	29	22						
	4()	10	лук репчатый	10	8						
			масло растит	4	4						
			фасоль	11	11						
			морковь	19	14						
			томат	8	8						
			caxap	2	2						
			капуста	28	22						
			сметана	5	5						
						4,38	5,14	17,20	134,44	22,2	69
	Пудинг из говядины	80	говядина	73	69						
			яйцо	6	6						
			масло слив	4	4						
			масло слив	5	5						
			молоко	11	11	1	10.11	0 = 1			
		4.50				14,07	18,61	0,71	226,37	0,15	290
	Картофель тушенный в	130	картофель	183	137						
	coyce	7	масло раст	6 7	6						
	сметана	7	лук	1	6						
			мука	8	6						
			морковь сметана	6	6	+					
			СМСТАНА	0	0	2,90	8,01	21,70	171,60	24,7	144
	Салат из соленых огурцов		огурец солен	66	53	2,70	0,01	21,70	171,00	24,7	177
	С луком		Лук репчат	11	9						
	C JIJ KOM		Масло раст.	3	3	+					
			mache paer			0,54	3,06	1,19	35,66	5,35	19
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40		,,,,,	, .	,	- ,	
			caxap	18	18						
			к-та лимонная	0,1	0,1						
						0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшенич.	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	701
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
ИТОГО обед						26,74	35,60	90,71	796,19	56,40	
полдник											
								ļ			
	ватрушка	70	дрожжи	1	1			1			1
			мука	33	33						
			творог	15	15			1			
			яйцо	7	7			1			1
			сахар	4 11	4 11			1			
			молоко ванилин	0,001	0,001			1			1
			Масло слив	1	1						1
			мука	3	3			1			<u> </u>
			мука		J	70,63	3,53	28,90	178,50		458
	Чай с молоком	180	чай	0,29	0,29	10,03	5,55	20,70	110,00		750
	1011 C MONUNUM	100	caxap	10	10	1		1			
			молоко	110	110						
						0,79	0,05	3,74	106,56	0,43	380
			1			- 9	-,	-,		-,	1
			+	1	1	=1.05				40.42	1
Итого полдн	ік					71,82	3,98	42,30	332,06	10,43	

Г	T ==	1	1	Τ	1	-	T 272	1 **	T **		
2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Суп молочный с	220	масло сл.	2	2						
	рисовой крупой(т/о)		молоко	154	154						
			кр. рисовая	13	13						
			caxap	2	2	5.20	5.50	10.50	145.60	1.01	0.4
	H-¥(-/-)	100	×	0.20	0.20	5,30	5,50	18,52	145,60	1,01	94
	Чай с молоком (т/о)	180	чай	0,29	0,29		+				
			сахар молоко	110	110						
			молоко	110	110	2,67	2,27	14,31	88,92		394
						2,07	2,21	14,51	00,72		334
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшенич.	30	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0	701
	Масло (порциями)	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	33,00	U	6
	масло (порциями)	3	масло сл.	J	3	0,04	3,02	0,00	33,00		U
ИТОГО завт	rna <i>v</i>					10,29	11,63	47,64	338,02	1,01	
2 ЗАВТРАК	рак					10,23	11,03	47,04	330,02	1,01	
Сок фрукт	овый	75	сок	75	75	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
ОБЕД	Суп картофельный	220	масло растит	2	2	0,57	0,00	,,57	52,00	1,0	377
July	С крупой	-20	картофель	110	66		1				
	Со сметаной	10	лук репчатый	14	12		1				
	Co emeranon	10	морковь	15	12						
			кр. греч.,	4	4						
			пшен.								
						2,20	2,40	14,96	90,86	7,26	80
	Мясо тушеное с овощами	180	говядина	89	84		_,	- 1,2 0	,	.,	
	j		масло слив	4	4						
			лук репчатый	7	6						
			зел. горошек	7	5						
			морковь	12	10						
			томат	2	2						
			картофель	75	54						
			мука	2	2						
			Ž			17,74	17,00	12,91	275,91	14	274
	Салат из свеклы	60	свекла	72	57						
			раст. масло	4	4						
			•			0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40						
			caxap	18	18						
			к-та лимонная	0,1	0,1						
						0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшенич.	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	701
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,365	0,30	8,35	43,50		700
ИТОГО обед	Ţ					25,64	23,83	82,79	651,23	30,96	
полдник											
	Макароны с сыром	100	макароны	83	83						
	•		масло сл.	3	3		İ				
			сыр	15	15						
			•			6,85	4,10	21,48	150,90	0,06	206
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
Кисломолочн	ый напиток	180	йогурт	185	180,00	7,38	2,70	10,62	102,6	92,52	
Итого полдн	ик					15,88	7,10	40,45	297,00	92,58	
ИТОГО ЗА Д	ЕНЬ					52,18	42,56	178,45	1318,25	126,05	

	T			T =	ı	T =	T 272	T **	T **		
D 4 D/DD 4 10	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша молочная	180	масло сл.	2	2						
	Манная (т/о)		молоко	158	158						
			кр. манная	27	27						
			caxap	3	3	2.70	4.40	20.00	125.11		105
		400				2,78	4,42	28,00	125,41		185
	Кофейный напиток	180	коф. напиток	3	3						
	с молоком (т/о)		caxap	8	8						
			молоко	90	90	205	2.22	12.20	04.00		20.5
				1		2,85	3,22	13,20	91,89		395
		20		20	20	2.20	0.24	14.75	70.50		701
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшенич.	30	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0	701
	Масло (порциями)	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,06	33,00		6
нтого						10.20	11.62	45.64	220.02	1.01	
ИТОГО завт 2 ЗАВТРАК	трак					10,29	11,63	47,64	338,02	1,01	
-		75	0.074	75	75	0,37	0,00	7.57	32,00	1,5	399
Сок фрукт ОБЕД	Суп картофельный	220	сок	75	75	0,37	0,00	7,57	32,00	1,3	399
ОБЕД		220	масло растит	67	40					 	
	с клецками		картофель	9	8	_					
			лук репчатый	10	8					 	
			морковь Масло слив	2	2	+	+		-	├──	-
				6	6	+	+		-	├──	-
			мука	2	2	+	+		-	├──	-
			яйцо			1,80	2,72	11,06	76,12	5,06	85
	Котлета рыбная	100	рыба	106	69	1,00	2,12	11,00	70,12	2,00	0.5
	коглета рыоная	100	+ +		4		+				
			масло слив хлеб пшен	18	18	+	+		-	├──	-
			молоко	21	21					 	
			молоко	2.1	21	11,26	3,99	8,39	114,70	0,36	255
	Пюе из овощей	120	картофель	88	57	11,20	3,77	0,37	114,70	0,50	233
	тное из овощей	120	морковь	44	33						
			капуста	31	25						
			Масло слив	4	4						
			горошек	25	16						
			молоко	9	9						
			молоко	,	9	2,79	3,43	14,24	99,82	26,01	330
						2,19	3,43	14,24	99,62	20,01	330
	Винегрет овощной	100	Картофель	34	24						
	Bunerper oboudion	100	свекла	25	20						
			Морковь	18	14						
			Огурцы солен.	24	20						
			лук	17	14						
			Масло растит.	6	6						
			Widesio paeriir.		Ü	1,34	6,16	7,68	91,60	13,24	45
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40	1,51	0,10	7,00	71,00	13,21	13
	Ttomate i no nome.	100	caxap	18	18						
			к-та лимонная	0,1	0,1					 	
				0,1	0,1	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшенич.	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	701
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50	Ť	700
ИТОГО обед			1		_	22,04	17,08	91,28	610,36	48,67	
полдник						7	,	,	.,= -,	-,,,,	
, , _											
	Омлет натуральный (т/о)	100	яйцо	74	74						
			молоко	27	27						
			Масло слив	4	4						
						8.81	16.90	1.67	195.30	0.14	215
	Салат из картофеля	100	картофель	54	40	1,40	6,30	6,02	85,40	4,9	
	С солеными огурцами		морковь	24	20						
			сол огурцы	37	30						
			лук репчат	5	4						
			масло растит	4	4						
			_			1,35	5,20	8,55	86,60	6	22
	Компот из сушенных	180	сухофрукт	18	18						
	фруктов		caxap	14	14						
			К-та лимон	0,1	0,1						
						0,39	0,01	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
Итого полдн ИТОГО ЗА Д	ик	25	хлеб ржаной	25	25	1,65 13,60 43,96	0,30 28,71 57,29	8,35 49,57 204,43	43,50 512,50 1475,75	11,40 61,57	700

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Каша молочная	180	крупа овсяное	27	27						
	жидкая в асс.(Геркулес)		масло сл.	4	4						
	.		молоко	98	98						
			caxap	4	4						
			Î			6,30	7,44	26,50	198,88	1,27	185
	Чай с молоком	180	чай	0,29	0,29						
			caxap	10	10						
			молоко	110	110						
						8,67	2,27	14,31	88,82		394
						- , - , - , - , - , - , - , - , - , - ,	, .	,-	/ -		
	Хлеб пшеничный	30	хлеб пшенич.	30	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0	701
	Масло (порциями)	5	масло сл.	5	5	0,04	3,62	0,0	33,00		6
	Сыр (порциями)	6	сыр	6	5	1,15	1,47	0,0	18,20	0,02	7
ИТОГО зав			CLIP			1,10	1,.,		10,20	0,02	
2 3ABTPAK											
2 3.1011111	Сок фруктовый	75	сок	75	75	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	масло растит	5	5	0,87	0,00	7,57	22,00	1,0	5,7,
A			картофель	45	29	+				İ	1
			лук репчатый	12	10			+			†
			морковь	16	12						1
			томат	3	3						
			капуста	63	50	+		+			
			Kanyera	0.5	30	2,04	5,95	9,32	100,06	31,3	67
	Плов из птицы	210	TCT POT T	149	107	2,04	3,93	9,32	100,00	31,3	07
	плов из птицы	210	куры масло слив	8	8						
			1	11	9						
			лук репчатый	7	7						
			томат		46						
			рис	46							
			морковь	16	13	21	10.40	25.12	200	0.54	20.4
						21	19,40	35,13	399	0,54	304
	***	100		107	00						
	Икра свекольная	100	свекла	107	80						
			раст. масло	5	5						
			томат	28	28						
			Лук репч	20	16						
			caxap	1	1						
						2,40	5	12,50	105,30	1,03	54
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40						
			caxap	18	18						
			к-та лимонная	0,1	0,1						
						0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшенич.	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0	701
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
ИТОГО обе	д					30,29	31,13	106,86	832,48	35,84	
полдник											
					<u> </u>						
	пудинг из творога с	120	творог	83	83						
	яблоками		масло сл.	4	4						
	со сгущ молоком		мука	4	4						
	сметана		яйцо	12	12						
			caxap	9	9						
			сметана	5	5						
			яблоко	40	34						
						16,32	12,80	17,55	250,8		240
	Молоко сгущенное	20	Молоко сгущ	21	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,2	
	7		,	1	1	-,	7. "	-,		- ,-	
	Кисломолочный напиток	180	кефир	185	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
Итого полдн			TF		100	23,88	19,20	43,95	449,40	61,46	
	<u>день</u>	•	1	1	1		,			,	

	T	1	ı	T -	1			1		~	
	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№рец.
ЗАВТРАК	Суп молочный с	220	масло сл.	2	2						
	крупой (пшено)(т/о)		молоко	154	154						
			кр. ппшенная	17	17						
			caxap	2	2						
						5,30	5,50	18,52	145,60	1,01	94
	Какао с молоком (т/о)	180	какао	2	2						
			caxap	10	10						
			молоко	110	110						
						3,78	3,25	15,55	106,80	1,44	397
			_								
	Бутерброд с джемом	30	хлеб пшенич.	30	30						
		5	масло сл.	5	5						
			джем	20	20						
						3,12	3,95	26,90	154,55	0,06	2
ИТОГО завт	грак					12,20	12,70	60,97	406,95	2,51	
2 3ABTPAK											
	Сок фруктовый	75	сок	75	75	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
ОБЕД	Суп картофешльный	220	масло растит	2	2						
	С мясными	10	картофель	133	80						
	фрикадельками		лук репчатый	12	10						
			морковь	12	9						
			говядина	34	25						
			яйцо	2	2						
			томат	2	2						
						5.83	4.55	12.50	118.80	9.85	83
	Рыба тушеная с	100	рыба	64	61						
	овощами		Масло раст	5	5						
			лук репчатый	14	11						
			морковь	35	27						
			томат	3	3						
						10,40	6,31	3,20	111,95	3,89	247
	Пюре картофельное	120	Картофель	128	102		- ,-	-, -	, ,	- ,	
	1 1		молоко	18	18						
			Масло слив	4	4						
			THE STATE OF THE S	<u> </u>		2,44	3,84	16,35	109,80	14,50	321
	Салат из моркови и	100	морковь	40	31	2,	5,0.	10,00	107,00	1.,00	521
	яблок	100	яблоки	30	26						
	HOHOK		раст. масло	3	3						
			раст. масло	3	3	0,51	3,12	4,71	49,14	4,17	40
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40	0,51	3,12	7,71	77,17	7,17	70
	AORON CH TOTHWOM	100	сахар	18	18						
			к-та лимонная	0,1	0,1				 		
		<u> </u>	к-та лимоппах	0,1	0,1	0,16	0,16	21,88	90,62	4	372
	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшенич.	40	40	3,04	0,10	19,68	94,00	0	701
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,32	8,35	43,50	0	700
ИТОГО обед		43	лисо ржанои	43	23	21,59	14,76	70,32	508,01	22,00	700
ПОЛДНИК	i I	 		1	1	41,39	17,/0	10,34	300,01	44,00	
полдиих											
	Булочка «Домашняя»	70	мука	47	47			 	 	<u> </u>	
	Булочка удомашиями	/ 0	мука масло сл.	9	9			 	 	<u> </u>	
		-	масло сл. Яйцо	1	1			1	-	1	
		-						1	-	1	
		 	Дрожжи	7	7				 		
		 	caxap	/		E 17	0.22	12 14	276.22	1	460
	<i>V</i>	100		105	100	5,47	9,32	43,14	276,22	0.54	469
	Кисломолочный продукт	180	ряженка	185	180	5,22	4,50	7,56	91,17	0,54	401
TX				1	1	10.00	12.00	50.70	267.20	0.54	
Итого полдн		-		1	1	10,69	13,82	50,70	367,39	0,54	
ИТОГО ЗАД	Т ЕНР	l	Ì	I		44,85	41,28	189,56	1314,35	26,55	