

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ-детский сад № 17»



Е.М.Демидова

«11» января 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

рацион: Зима - Весна

возрастная категория: 3 – 7 лет

**г. Евпатория
2021 г.**

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК	Каша молочная	180	крупа овсяное	27	27						
	жидкая в асс.(Геркулес)		масло сл.	4	4						
			молоко	98	98						
			сахар	4	4						
						6,30	7,44	26,50	198,88	1,27	185
	Какао с молоком	180	какао	2	2						
			сахар	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 завтрак						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	100	Кр.гречневая	45	45						
	рассыпчатая		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						
			сахар	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											
	Запеканка из творога	100	творог	94	94						
	сметана		масло сл.	3	3						
			мука	11	11						
			яйцо	3	3						
			сахар	7	7						
			сметана	3	3						
						17,53	12,00	17,10	247,00	0,23	237
	Молоко сгущенное	20	Молоко сгущ	21	20,00	1,65	0,30	8,35	43,50		700
	Кисломолочный напиток	180	йогурт	185	180,00	7,38	2,70	10,62	102,6	92,52	
Итого полдник						26,75	16,80	48,48	462,20	102,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						62,07	56,47	214,21	1631,40	122,77	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК	Суп молочный с	220	масло сл.	2	2						
	крупой (пшено)(т/о)		молоко	154	154						
			кр. пшшнная	17	17						
			сахар	2	2						
						5,30	5,50	18,52	145,60	1,01	94
	Чай с молоком (т/о)	180	чай	0,29	0,29						
			сахар	10	10						
			молоко	110	110						
						2,67	2,27	14,31	88,92		394
	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 завтрак						11,09	11,72	59,73	387,07	1,07	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый		75	сок	75	75	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
ОБЕД	Борщ вегетарианский	220	масло растит	4	4						
	со сметаной (т/о)	10	картофель	45	28						
			лук репчатый	3	3						
			морковь	14	11						
			свекла	59	44						
			капуста	55	44						
			мука	1	1						
			томат	2	2						
			сметана	10	10						
						2,39	5,23	12,03	104,90	15,6	59
	Жаркое с мясом	220	говядина	175	129						
	по-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
	Икра морковная	100	морковь	107	80						
			томат	28	28						
			лук репчатый	20	16						
			сахар	1	1						
			раст. масло	5	5						
						2,20	5,00	11,10	100,20	3	54
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40						
			сахар	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						36,34	17,91	96,94	698,42	13,30	
ПОЛДНИК											
	Оладьи из печени	80	мука	7	7						
	сметана	8	масло сл.	4	4						
			печень	30	28						
			томат	3	3						
			Соус смета.	31	31						
			Лук репч	11	9						
			Яйцо	4	4						
			молоко	10	10						
						7,20	3,13	9,43	95,14	10,43	284
	Винегрет овощной	150	Картофель	51	37						
			свекла	38	30						
			Морковь	28	22						
			Огурцы солен.	37	30						
			лук	28	22						
			Масло растит.	9	9						
						2,02	9,24	11,53	137,40	19,87	45
	Хлеб ржаной	25	хлеб ржаной	25	25	1,65	0,30	8,35	43,50		700
	Напиток из плодов	180	шиповник	18	18						
			сахар	10	10						
						0,61	0,25	17,08	73,20	90	398
Итого полдник						10,87	12,67	29,31	276,04	30,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						58,67	42,30	193,55	1395,53	32,87	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК	Каша молочная	180	масло сл.	2	2						
	манная(т/о)		молоко	158	158						
			кр. манная	27	27						
			сахар	3	3						
						2,78	4,42	28,00	125,41		185
	Кофейный напиток с	180	Коф.напиток	3	3						
	молоком (т/о)		сахар	8	8						
			молоко	90	90						
						2,85	3,22	13,20	91,98		395
	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 завтрак						7,95	11,50	56,01	320,89	0,00	
2 ЗАВТРАК											
	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						
	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						
						19,40	12,60	9,50	202,50	3,33	258
	Каша рисовая рассыпчатая	130	Кр.рисовая	46	46						
			Масло слив	4	4						
						3,26	4,09	34,11	186,23		0,06
	Икра морковная	100	морковь	107	80						
			томат	28	28						
			лук репчатый	20	16						
			сахар	1	1						
			раст. масло	5	5						
						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		700
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40						
			сахар	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	
ПОЛДНИК											
	омлет с сыром	100	яйцо	65	65						
			молоко	24	24						
			масло сл.	10	10						
			сыр	11	11						
						12,05	19,14	1,76	228,44	0,4	216
	Салат из свеклы с	80	горош. конс	30	20						
	Зеленым горошком		свекла	50	40						
			яблоки	17	14						
			лук репчат	5	4						
			масло растит	3	3						
						1,30	2,81	6,58	57,30	7,86	34
	Компот из сушеных	180	сухофрукты	18	18						
	фруктов		сахар	14	14						
			к-та лимонная	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 полдник						15,39	22,26	41,67	430,94	8,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						57,90	62,90	212,53	1595,01	48,75	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК	Суп молочный с	220	масло сл.	2	2						
	пшеничной крупой(т/о)		молоко	154	154						
			кр. пшенич	12	12						
			сахар	2	2						
						5,30	5,50	18,52	145,60	1,01	94
	Чай с молоком (т/о)	180	чай	0,29	0,29						
			сахар	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
ИТОГО завтрак						11,44	13,10	47,65	356,22	1,03	
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 бобами		картофель	58	44						
			лук репчатый	10	8						
			морковь	13	10						
			Горох фасов	17	17						
						4,51	4,60	14, 17	117,26	5,01	81
	Котлета говяжья	80	говядина	80	59						
			хлеб пшенич.	14	14						
			масло слив	5	5						
			мука	8	8						
			молоко	19	19						
						12,40	9,40	12,80	185,30	0,12	282
	Картофельное пюре	120	картофель	128	102						
			Масло слив	4	4						
			молоко	18	18						
						2,44	3,84	16,35	109,80	14,5	321
	Винегрет овощной	100	Картофель	34	24						
			свекла	25	20						
			Морковь	18	14						
			Огурцы солен.	24	20						
			лук	17	14						
			Масло растит.	6	6						
						1,34	6,16	7,68	91,60	13,24	45
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40						
			сахар	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						25,54	24,78	100,91	732,08	36,87	
ПОЛДНИК											
	Пудинг из творога	120	творог	85	85						
	(запеченный)		сахар	7	7						
	сметана		масло слив	5	5						
			мука	5	5						
			яйцо	8	8						
			крупa ман.	7	7						
			изюм	10	10						
			сметана	5	5						
						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	
	Кисломолочный напиток	180	кефир	185	180	5,22	4,50	7,20	90	10	401
			сахар	10	10	0,61	0,25	17,08	73,20	90	398
Итого полдник						26,83	19,65	84,38	625,40	101,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						64,18	57,53	240,51	1745,70	141,29	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК	Суп молочный с	220	масло сл.	2	2						
	Гречневой крупой(т/о)		молоко	154	154						
			кр.гречневая	17	17						
			сахар	2	2						
						5,30	5,50	18,52	145,60	1,01	94
	Какао с молоком	180	какао	2	2						
			сахар	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 завтрак						11,02	12,57	46,43	344,15	2,45	
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	2	2						
	с рыбными		картофель	133	80						
	фрикадельками		лук репчатый	14	12						
			морковь	12	9						
			томат	2	2						
			яйцо	1	1						
			рыба свежая	22	20						
						4,90	2,60	13,79	98,78	9,8	84
	Птица ташенная в	200	куры	66	45						
	соусе с овощами		масло слив	3	3						
	сметана	8	лук репчат	24	20						
			морковь	44	35						
			горошек	9	6						
			мука	2	2						
			картофель	114	85						
			сметана	8	8						
						10,70	2,62	18,15	191,30	8,03	302
	Салат из свеклы	100	свекла	100	75						
	С курагой и изюмом		раст. масло	6	6						
			изюм	10	10						
			курага	10	10						
						1,80	6,00	17,70	132,70	4,62	32
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40						
			сахар	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						22,25	12,00	99,55	650,90	26,45	
ПОЛДНИК											
	Сдоба обыкновенная	70	Мука	53	53						
			сахар	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 полдник						8,83	6,60	31,96	222,77	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						42,47	31,17	185,51	1249,82	30,94	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК	Каша молочная	180	масло сл.	3	3						
	пшенинная жидкая(т/о)		молоко	153	153						
			кр.пшенинная	14	14						
			сахар	6	6						
						6,01	6,22	22,64	171,77	1,98	185
	Какао с молоком	180	какао	2	2						
			сахар	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
	Сыр (порциями)	6	сыр	6	6	1,15	1,47		18,20	0,02	7
ИТОГО завтрак						13,26	14,80	53,01	400,27	3,44	
2 ЗАВТРАК											
Сок фруктовый		75	сок	75	75	0,37	0,00	7,57	32,00	1,5	399
ОБЕД	Борщ с капустой и	250	свёкла	41	33						
	фасолью со сметаной(т/о)		картофель	29	22						
		10	лук репчатый	10	8						
			масло растит	4	4						
			фасоль	11	11						
			морковь	19	14						
			томат	8	8						
			сахар	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						
						14,07	18,61	0,71	226,37	0,15	290
	Картофель тушеный в	130	картофель	183	137						
	соусе		масло раст	6	6						
	сметана	7	лук	7	6						
			мука	1	1						
			морковь	8	6						
			сметана	6	6						
						2,90	8,01	21,70	171,60	24,7	144
	Салат из соленых огурцов		огурец солен	66	53						
	С луком		Лук репчат	11	9						
			Масло раст.	3	3						
						0,54	3,06	1,19	35,66	5,35	19
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40						
			сахар	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											
	ватрушка	70	дрожжи	1	1						
			мука	33	33						
			творог	15	15						
			яйцо	7	7						
			сахар	4	4						
			молоко	11	11						
			ванилин	0,001	0,001						
			Масло слив	1	1						
			мука	3	3						
						70,63	3,53	28,90	178,50		458
	Чай с молоком	180	чай	0,29	0,29						
			сахар	10	10						
			молоко	110	110						
						0,79	0,05	3,74	106,56	0,43	380
Итого полдник						71,82	3,98	42,30	332,06	10,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						112,19	54,38	193,59	1560,52	71,77	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК	Суп молочный с	220	масло сл.	2	2						
	рисовой крупой(т/о)		молоко	154	154						
			кр. рисовая	13	13						
			сахар	2	2						
						5,30	5,50	18,52	145,60	1,01	94
	Чай с молоком (т/о)	180	чай	0,29	0,29						
			сахар	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
ИТОГО завтрак						10,29	11,63	47,64	338,02	1,01	
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	2	2						
	С крупой		картофель	110	66						
	Со сметаной		лук репчатый	14	12						
			морковь	15	12						
			кр. греч., пшен.	4	4						
						2,20	2,40	14,96	90,86	7,26	80
	Мясо тушеное с овощами	180	говядина	89	84						
			масло слив	4	4						
			лук репчатый	7	6						
			зел. горошек	7	5						
			морковь	12	10						
			томат	2	2						
			картофель	75	54						
			мука	2	2						
						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						
			сахар	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						25,64	23,83	82,79	651,23	30,96	
ПОЛДНИК											
	Макароны с сыром	100	макароны	83	83						
			масло сл.	3	3						
			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
Кисломолочный напиток		180	йогурт	185	180,00	7,38	2,70	10,62	102,6	92,52	
Итого полдник						15,88	7,10	40,45	297,00	92,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						52,18	42,56	178,45	1318,25	126,05	

	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						
			сахар	3	3						
						2,78	4,42	28,00	125,41		185
	Кофейный напиток	180	коф. напиток	3	3						
	с молоком (т/о)		сахар	8	8						
			молоко	90	90						
						2,85	3,22	13,20	91,89		395
	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 завтрак						10,29	11,63	47,64	338,02	1,01	
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	2	2						
	с клецками		картофель	67	40						
			лук репчатый	9	8						
			морковь	10	8						
			Масло слив	2	2						
			мука	6	6						
			яйцо	2	2						
						1,80	2,72	11,06	76,12	5,06	85
	Котлета рыбная	100	рыба	106	69						
			масло слив	4	4						
			хлеб пшен	18	18						
			молоко	21	21						
						11,26	3,99	8,39	114,70	0,36	255
	Пюре из овощей	120	картофель	88	57						
			морковь	44	33						
			капуста	31	25						
			Масло слив	4	4						
			горошек	25	16						
			молоко	9	9						
						2,79	3,43	14,24	99,82	26,01	330
	Винегрет овощной	100	Картофель	34	24						
			свекла	25	20						
			Морковь	18	14						
			Огурцы солен.	24	20						
			лук	17	14						
			Масло растит.	6	6						
						1,34	6,16	7,68	91,60	13,24	45
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40						
			сахар	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						22,04	17,08	91,28	610,36	48,67	
ПОЛДНИК											
	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 сушеных	180	сухофрукт	18	18						
	фруктов		сахар	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 полдник						13,60	28,71	49,57	512,50	11,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						43,96	57,29	204,43	1475,75	61,57	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК	Каша молочная	180	крупа овсяное	27	27						
	жидкая в асс.(Геркулес)		масло сл.	4	4						
			молоко	98	98						
			сахар	4	4						
						6,30	7,44	26,50	198,88	1,27	185
	Чай с молоком	180	чай	0,29	0,29						
			сахар	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		18,20	0,02	7
ИТОГО завтрак											
2 ЗАВТРАК											
	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						
			картофель	45	29						
			лук репчатый	12	10						
			морковь	16	12						
			томат	3	3						
			капуста	63	50						
						2,04	5,95	9,32	100,06	31,3	67
	Плов из птицы	210	куры	149	107						
			масло слив	8	8						
			лук репчатый	11	9						
			томат	7	7						
			рис	46	46						
			морковь	16	13						
						21	19,40	35,13	399	0,54	304
	Икра свекольная	100	свекла	107	80						
			раст. масло	5	5						
			томат	28	28						
			Лук репч	20	16						
			сахар	1	1						
						2,40	5	12,50	105,30	1,03	54
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40						
			сахар	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						30,29	31,13	106,86	832,48	35,84	
ПОЛДНИК											
	пудинг из творога с яблоками	120	творог	83	83						
			масло сл.	4	4						
	со сгущ молоком		мука	4	4						
	сметана		яйцо	12	12						
			сахар	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	
	Кисломолочный напиток	180	кефир	185	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
Итого полдник						23,88	19,20	43,95	449,40	61,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						66,98	65,37	214	1723,38	100,09	

	Наименование блюд	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	Ккал	вит.С	№реп.
ЗАВТРАК	Суп молочный с	220	масло сл.	2	2						
	крупой (пшено)(т/о)		молоко	154	154						
			кр. пшеничная	17	17						
			сахар	2	2						
						5,30	5,50	18,52	145,60	1,01	94
	Какао с молоком (т/о)	180	какао	2	2						
			сахар	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 завтрак						12,20	12,70	60,97	406,95	2,51	
2 ЗАВТРАК											
	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						
			молоко	18	18						
			Масло слив	4	4						
						2,44	3,84	16,35	109,80	14,50	321
	Салат из моркови и	100	морковь	40	31						
	яблок		яблоки	30	26						
			раст. масло	3	3						
						0,51	3,12	4,71	49,14	4,17	40
	Компот из яблок	180	яблоки	45	40						
			сахар	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						21,59	14,76	70,32	508,01	22,00	
ПОЛДНИК											
	Булочка «Домашняя»	70	мука	47	47						
			масло сл.	9	9						
			Яйцо	1	1						
			Дрожжи	3	3						
			сахар	7	7						
						5,47	9,32	43,14	276,22		469
	Кисломолочный продукт	180	ряженка	185	180	5,22	4,50	7,56	91,17	0,54	401
Итого полдник						10,69	13,82	50,70	367,39	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						44,85	41,28	189,56	1314,35	26,55	