

Утверждаю:



Заведующий МБДОУ д/с № 20

С.Г. Алтухова

от 30.09.2021 приказ № 206-п

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ОТ 3-х- до 7 лет ЛЕТ
МБДОУ Д/С № 20**

Зимне-весенний период

пос. Степной

Десятидневное меню на зимне-весенний период (с 3-7)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)
	Макаронные изделия отварные с сыром	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Омлет натуральный	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
			Суп молочный с крупой		Каша пшеничная вязкая		Каша из хлопьев овсяных «геркулес»			
		Икра кабачковая		Икра кабачковая	Яйцо вареное	Каша рисовая вязкая	Каша «Дружба»			
	Чай с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
10 часов	Ряженка	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Банан	Сок фрукт. ягод.	Апельсин	Молоко кипяченое Кондитерское изд. пряник	Яблоко	Сок яблочный
Обед	Икра морковная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные соленые (помидор)	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (огурец)	Икра свекольная	Зеленый горошек	Овощи натуральные соленые (помидор)
	Суп картофельный с бобовыми	Суп из овощей с фасолью	Рассольник ленинградский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с клецками на м/б	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Картофельная запеканка с мясом	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Тефтели из говядины паровые	Бифштекс рубленый паровой	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
		Пюре картофельное	Капуста тушенная		Пюре картофельное	Сложный гарнир	Картофель отварной		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из смеси сухофруктов	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт. ягод.	Кисель из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
полдник	Пудинг из творога с рисом	Икра свекольная	Сдоба обыкновенная	Запеканка из творога	Омлет натуральный	Овощи натуральные соленые (помидор)	Булочка домашняя	Сырники, запеченные	Пагу овощное	Запеканка из творога
	Соус молочный сладкий	Макароны отварные	Чай с лимоном	Соус молочный сладкий	Зеленый горошек	Рыба отварная		Соус молочный сладкий	Оладьи из печени по-кунцевски	Соус молочный сладкий
		Печень говяжья по-строгановски					Хлеб пшеничный			
	Молоко кипяченое	Кофейный напиток с молоком	Фрукты св. яблоко	Йогурт	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Ряженка	Чай с лимоном	Йогурт
	Фрукты св. апельсин	Хлеб пшеничный			Булочка домашняя	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Фрукты свежие. банан

А Н А Л И З
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут. наборы пищ.прод (брутто)											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполни я норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломл.прод.	450	433	193	425	385	249	148	200	573	216	392	3214	321,4	71,42
творог	40	82	0	0	73	0	0	0	90	0	73	318	31,8	79,50
сметана	11	3	20	5	8	14	2	15	3	5	23	98	9,8	89,09
сыр	6	11	0	13	0	13	0	0	0	13	0	50	5	83,33
мясо (бескостное)	60,5	100	102	0	0	0	61	76	61	0	67	467	46,7	77,19
птица 1 кат. пот.	27	0	0	0	178	39	0	0	0	0	0	217	21,7	80,37
субпродукты	30	0	124	0	0	0	0	0	0	96	0	220	22	73,33
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	39	0	0	102	0	83	134	0	0	87	0	406	40,6	104,10
яйцо куриное столовое	1	0,94	1,72	0,16	0,5	2,04	1,72	0,04	1,063	0,625	0,05	8,858	0,8858	88,58
картофель (25%)	187	254	153	80	21	166	271	212	27	255	32	1471	147,1	78,66
овощи , зелень	275	146	265	370	204	233	452	105	183	211	171	2340	234	85,09
фрукты(плоды) свежие	114	195	41	156	0	202	41	149	0	187	149	1120	112	98,25
фрукты (плоды) сухие	11	22	0	0	22	0	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	0	150	54	150	54	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
Напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	40	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	40	60	65	40	75	71	80	40	86	60	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	31	8	20	34	50	0	40	59	44	72	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	29	30	0	16	0	0	8	15	0	0	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	3,5	1	61	9,5	62	1	55,75	7,8	18	2,85	222,4	22,24	76,69
масло сливочное	21	17,8	17,5	19,5	5,8	24,7	18	15,25	10,8	25	19,3	173,65	17,365	82,69
масло растительное	11	8	14	4	16	19	3	13	11	8	4	100	10	90,91
кондитерские изделия	20	30	40	0	45	0	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,9	0,4	0,9	0,4	0,4	0,4	0,9	0,4	0	5,1	0,51	85,00
какао-порошок	0,6	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	0	2	0	0	1,8	2	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	29	29	37	29	40	29	37	24	30	32	316	31,6	105,33
дрожжи	0,5	0	0	1	0	1,3	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	72,00
крахмал	3	0	0	9	0	9	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	90,00
	1708,4												1390,9	2515,66

В среднем % выполнения норм = 83,85%

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод. (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнени я норм
молоко и кисломол.прод.	450	420	192	421	380	248	147	200	560	216	387	3171	317,1	70,47
творог	40	81	0	0	72	0	0	0	89	0	72	314	31,4	78,50
сметана	11	3	20	5	8	14	2	15	3	5	23	98	9,8	89,09
сыр	6	11	0	13	0	13	0	0	0	13	0	50	5	83,33
мясо (бескостное)	55	95	97	0	0	0	58	72	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	0	158	27	0	0	0	0	0	185	18,5	77,08
субпродукты	25	0	103	0	0	0	0	0	0	80	0	183	18,3	73,20
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	0	64	0	61	98	0	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	40	10	68	6	2	81,6	68	1,6	42,5	25	2	306,7	30,67	76,68
картофель (25%)	140	190	114	60	16	124	202	159	20	191	24	1100	110	78,57
овощи , зелень	220	120	233	311	146	184	421	87	148	152	149	1951	195,1	88,68
фрукты(плоды) свежие	100	150	36	140	0	157	36	133	0	167	133	952	95,2	95,20
фрукты (плоды) сухие	11	22	0	0	22	0	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	0	150	54	150	54	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	40	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	40	60	65	40	75	71	80	40	86	60	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	31	8	20	42	50	0	40	59	44	72	366	36,6	85,12
макаронные изделия	12	29	30	0	16	0	0	8	15	0	0	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	3,5	1	61	9,5	62	1	55,75	7,8	18	2,85	222,4	22,24	76,69
масло сливочное	21	17,8	17,5	19,5	5,8	24,7	18	15,25	10,8	25	19,3	173,65	17,365	82,69
масло растительное	11	8	14	4	16	19	3	13	11	8	4	100	10	90,91
кондитерские изделия	20	30	40	0	45	0	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,9	0,4	0,9	0,4	0,4	0	0,9	0,4	0	4,7	0,47	78,33
какао-порошок	0,6	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	0	2	0	0	1,8	2	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	29	29	37	29	40	29	37	24	30	32	316	31,6	105,33
дрожжи	0,5	0	0	1	0	1,3	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	72,00
крахмал	3	0	0	9	0	9	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	90,00
	1615,9												1302,825	2470,93

В среднем % выполнения норм = 82,38%

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	1 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
301	Макаронные изд. отварные с сыром			1/100	6,05	5,05	17,00	137,50	0,04	0,05	103,50	0,55
	макаронные изд.	0,029	0,029									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сыр	0,011	0,011									
	масло сливочное	0,0040	0,0040									
506	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036	1,17	58,50	0,405
	чай -заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	молоко	0,045	0,045									
	сахар	0,009	0,009									
609	Кондитер. изд. (печенье, вафли, прян	0,030	0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4	0,22
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка(кефир)	0,184	0,180									
	ОБЕД											
124	Икра морковная			1/100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	44	1,7
	морковь	0,094	0,075									
	лук репчатый	0,021	0,018									
	томатная паста	0,011	0,011									
	масло растительное	0,008	0,008									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
	картофель	0,067	0,050									
	крупа гороховая	0,016	0,016									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/170	19,81	19,98	16,07	323	0,179	3,4	21,25	2,98
	говядина котлетное мясо	0,100	0,095									
	картофель	0,187	0,140									
	масло сливочное	0,008	0,008									
	яйца	0,076 шт.	0,003									
	мука пшеничная	0,0025	0,0025									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035		1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365

	ПОЛДНИК											
534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180*									
324	Пудинг из творога с рисом			1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,082	0,081									
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	сметана	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
118	Фрукты свеж.(апельс,яблоко,банан)	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	ИТОГО				65,22	62,37	195,58	1618,84	0,936	128,93	919,40	11,070

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	2 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,58	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,040	0,040	1/40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008	2,80	16,40	0,28
307	Омлет натуральный			1/110	9,48	14,72	2,54	179,35	0,068	0,34	89,68	1,69
	яйца	1,72 шт.	0,068									
	молоко	0,042	0,042									
	масло сливочное	0,004	0,004									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	14,31	72,9	0,36	1,17	114,3	0,36
	чай	0,0009	0,0009									
	молоко	0,045	0,045									
	сахар	0,010	0,010									
608	Кондитр издел(пряник,печенье,вафли)	0,04	0,04	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
537	10-00 Сок фрукт - ягодн.(в ассортим.)	0,15	0,15	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
	огурец соленый	0,085	0,081									
148	Суп из овощей с фасолью			1/200	2,94	3,52	12,22	62,6	0,088	12,56	39,8	1,16
	картофель	0,040	0,030									
	капуста свежая	0,038	0,030									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль	0,008	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
363	Мясо отварное			1/60	16,32	11,64	0,00	169,80	0,03	0,00	7,80	2,10
	мясо говядина	0,102	0,097									
	морковь	0,004	0,003									
	лук репчатый	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,041	0,036									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02

	свекла	0,057	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,005	0,005									
297	Макаронные изд. отварные			1/90	3,32	0,396	17,037	85,01	0,033	0,009	3,3440	0,46
	макаронные изд.	0,030	0,030									
	масло сливочное	0,004	0,004									
403	Печень говяжья по-строгановски			1/110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,29	8,50	23,00	6,70
	печень говяжья	0,124	0,103									
	масло растительное	0,009	0,009									
	масса припущенной печени		0,070									
	Соус сметанный		0,040									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	масса соуса		0,02									
	сметана	0,02	0,02									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
	ИТОГО				69,668	63,087	197,884	1581,37	1,311	49,6088	538,184	20,481

[illegible]

	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	томатная паста	0,013	0,013									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.(в ассртим.)	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	полдник											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
118	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельс	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,0360	13,3	21,28	2,926
	ИТОГО				48,651	35,519	221,41	1352,140	0,9622	71,044	810,41	10,726

[illegible]

319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
					44,088	43,792	201,855	1388,25	1,7798	37,65	599,27	9,636

№ рец.	Наименование блюد	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	5 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/33	4,7	7,61	6,69	115,62	0,019	0,094	128,78	0,28
	сыр российский	0,013	0,013									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
262	Каша пшеничная вязкая			1/200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,142	1,38	143,60	2,38
	крупа пшеничная	0,050	0,050									
	молоко	0,106	0,106									
	масло сливочное	0,010	0,010									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
118	10-00Фрукты свеж(бананы,яблоко,апель	0,195	0,150	1/150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	0,008	12,15	8,1	0,891
	помидор соленый	0,087	0,081									
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы			1/180/20	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	4,60	8,60	0,48
	курица	0,039	0,0270									
	картофель	0,053	0,040									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,002	0,002									
	Клецки мучные №178			1/20	1,16	1,102	4,788	33,76	0,016	0,062	13,76	0,13
	мука пшеничная	0,006	0,006									
	яйца	0,05 шт.	0,0020									
	масло сливочное	0,0007	0,0007									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/72	9,70	5,20	2,90	97,00	0,065	1,60	31,50	0,50
	треска филе	0,083	0,061									
	морковь	0,024	0,017									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	масло растительное	0,005	0,005									
451	Соус сметанный			1/28	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01	0,02	3,39	0,03
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,014	0,014									
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70

	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.(в ассортим.)	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
307	Омлет натуральный			1/97	8,34	12,95	2,23	157,82	0,060	0,30	78,92	1,49
	яйца	1,5 шт.	0,060									
	молоко	0,037	0,037									
	масло сливочное	0,0035	0,0035									
	Зеленый горошек пром. произ.	0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
583	Булочка домашняя			1/80	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997	0,67
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,011	0,011									
	масло растительное	0,012	0,012									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО				69,340	64,94	294,654	2020,99	1,336	47,375	699,827	16,94

[illegible]

526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,0410	0,0360									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	0,008	12,15	8,1	0,891
	помидор соленый	0,087	0,081									
338	Рыба отварная			январ.80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,048	0,48	18,4	0,32
	треска филе	0,1340	0,098									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	26	0,7
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,005	0,005									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	ИТОГО				56,079	48,248	186,517	1305,89	0,717	70,505	454,51	15,553

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	7 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
99	Бутерброд с маслом			1/25	1,54	4,28	10,37	84,4	0,022	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,02	0,02									
171	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»			1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7
	крупа "Геркулес"	0,040	0,040									
	молоко	0,110	0,110									
	масло сливочное	0,004	0,004									
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
118	10-00Фрукты свеж. (апель., банан, яблок)	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
	огурец соленый	0,085	0,081									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,084	6,60	12,20	0,76
	картофель	0,080	0,060									
	макаронные изд.	0,008	0,008									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,002	0,002									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/50	14,48	9,017	1,49	144,84	0,0355	0	6,39	1,42
	говядина котлетное мясо	0,076	0,072									
	масло сливочное	0,0015	0,0015									
451	Соус сметанный			1/30	0,462	3,189	1,014	34,59	0,005	0,021	12,72	0,033
	сметана	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,00075	0,00075									
	масло сливочное	0,00075	0,00075									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	картофель	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,040	0,040	1/40	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37

	ПОЛДНИК											
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
	ИТОГО				46,57	51,33	231,731	1563,36	0,817	44,911	421,55	12,850

№ реп.	Наименование блюد	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	8 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,076	0,92	164,40	0,36
	молоко	0,140	0,140									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сахар	0,002	0,002									
	вермишель	0,015	0,015									
306	Яйца вареные			1/40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	22	1,0
		1 шт.	0,040									
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/180	1,35	1,17	14,31	72,90	0,036	1,17	114,30	0,36
	чай -заварка	0,0009	0,0009									
	сахар	0,010	0,010									
	молоко	0,045	0,045									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
608	Кондитер.изд. (пряник,печенье,вафл	0,040	0,040	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
534	10-00 Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180									
	ОБЕД											
124	Икра свекольная			январ.80	1,92	5,68	8,08	73,6	0,024	6,32	35,2	1,36
	свекла	0,077	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,009	0,009									
	масло растительное	0,007	0,007									
160	Суп крестьянский с крупой			1/200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,044	7,92	21,00	0,58
	капуста белокачанная	0,030	0,024									
	картофель	0,027	0,020									
	перловая крупа	0,008	0,008									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины			1/180	13,61	13,39	35,42	316,8	0,05	0,29	16,56	2,02
	говядина (бескостное мясо)	0,061	0,058									
	морковь	0,022	0,018									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	лук репчатый	0,008	0,007									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
537	Сок фруктово-ягодный			1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52
	сок в ассортим.	0,180	0,180									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22

115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
327	Сырники из творога запеченные			1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090	0,089									
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,010	0,010									
	мука пшеничная	0,007	0,007									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка(кефир,йогурт)	0,184	0,180									
	ИТОГО				65,07	60,50	211,74	1638,86	0,71	28,10	990,17	11,57

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	9 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
97	Бутерброд с маслом и сыром			1/33	4,7	7,61	6,69	115,62	0,019	0,094	128,78	0,28
	сыр российский	0,013	0,013									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
259	Каша рисовая вязкая			1/200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	131	0,56
	молоко	0,110	0,110									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
	масло сливочное	0,005	0,005									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
118	10-00Фрукты свеж. (яблоко, банан, апельс.)	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
	Зеленый горошек пром. произ.	0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
138	Рассольник со сметаной			1/200/5	1,48	4,06	11,28	87,60	0,072	8,08	16,20	0,76
	картофель	0,080	0,060									
	огурец соленый	0,013	0,012									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
	сметана	0,005	0,005									
353	Фрикадельки рыбные			1/80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	40	0,64
	треска филе	0,087	0,064									
	хлеб пшеничный	0,011	0,011									
	яйца	0,2 шт.	0,008									
	молоко	0,016	0,016									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	картофель	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
520	Кисель из яблок			1/180	0,09	0,11	21,06	86,40	0,054	1,62	10,80	0,54
	яблоки свежие	0,031	0,027									
	крахмал	0,007	0,007									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,365

	ПОЛДНИК											
408	Оладьи из печени по-кунцевски			1/110	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	22	5,2
	печень говяжья	0,096	0,080									
	морковь	0,015	0,011									
	мука пшеничная	0,017	0,017									
	яйца	0,425 шт.	0,017									
	масло сливочное	0,010	0,010									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,004									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
	масло растительное	0,004	0,004									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,001	0,001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО				69,76	50,894	232,7	1648,43	1,431	79,354	629,0	20,535

[illegible]

527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
118	Фрукты свеж. (банан, яблоко, апельсин)	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	ИТОГО				64,157	63,823	212,702	1699,32	0,755	52,137	779	16,900

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1 день	68,188	63,567	194,184	1594,77	1,261	45,2888	525,984	20,281
2 день	48,651	35,519	221,41	1352,14	0,9622	71,044	810,41	10,726
3 день	45,658	43,312	205,555	1374,85	1,8298	41,97	611,47	9,836
4 день	69,34	62,37	294,654	2020,99	1,336	47,375	699,827	16,94
5 день	65,22	48,248	195,58	1618,84	0,936	128,93	919,4	11,07
6 день	56,079	51,33	186,517	1305,89	0,717	70,505	454,51	15,553
7 день	46,57	55,9	231,731	1563,36	0,817	44,911	421,55	12,85
8 день	59,97	50,894	211,44	1761,32	0,68	28,1	698,17	10,57
9 день	69,257	68,423	232,7	1648,43	1,431	79,354	629	20,535
10 день	70,047	61,813	231,002	1672,62	0,785	52,137	801	17,9
	598,98	541,376	2204,773	15913,21	10,755	609,6148	6571,321	146,261
	59,90	54,14	220,48	1591,32	1,08	60,96	657,13	14,63

Всего на 1 реб. За 10 дней
В среднем на 1 реб. в день