

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1 города Крототкин  
муниципального образования Кавказский район



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с № 1  
Г.В. Моргоева  
«01» февраля 2021г.  
Пр. № 54/1 от 01.02.2021г.

# Перспективное меню для детей от 3-х до 8-ми лет *(на летне-осенний период)*

меню летнее

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва		
								В1	С	Ca	Fe	
<b>1 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
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										
	хлеб пшеничный	0,02										
171	Суп молочный с мак. изд.		1/200	5,7	5,26	18,9	146	0,076	0,92	164,4	0,36	
	молоко	0,140										
	масло сливочное	0,002										
	сахар	0,002										
	вермишель	0,015										
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										
	молоко	0,090										
	сахар	0,009										
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,040	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,04	0	5,5	0,4	
114	Хлеб пшеничный	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22	
	<b>10-00</b> Кисель витаминизированный		1/180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	3,6	12,6	2,52	
	кисель	0,022										
<b>ОБЕД</b>												
112	Овощи натуральным куском		1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25	14	0,9	
	огурец свежий	0,105										
133	Борщ с капустой и картофелем		1/200/5	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24	27,6	0,96	
	свекла	0,040										
	капуста свежая	0,020										
	картофель	0,021										
	морковь	0,013										
	лук репчатый	0,010										
	масло растительное	0,004										
	томатная паста	0,003										
	сметана	0,005										
363	Мясо отварное		1/60	16,32	11,64	0,00	169,80	0,04	0,00	7,80	2,10	
	мясо говядина	0,097										
	морковь	0,003										
	лук репчатый	0,003										
434	Картофельное пюре		1/100	2,10	4,40	10,90	9,20	1,09	3,40	26,00	0,70	
	картофель	0,113										
	молоко	0,016										
	масло сливочное	0,0045										
537	Сок яблочный	0,180	1/180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	3,6	12,6	2,52	
114	Хлеб пшеничный	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22	
115	Хлеб ржаной	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,36	

<b>ПОЛДНИК</b>												
534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	2,34	216,00	0,18
		молоко	0,189									
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	56,92	310,7	0,08	0	12	0,66
		мука пшеничная	0,055									
		сахар	0,008									
		масло растительное	0,011									
		яйца	0,0013									
		дрожжи прессованные	0,0013									
118	Фрукты свежие (яблоко)		0,149	1/133	0,53	0,53	13,03	62,5	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>итого</b>				<b>52,06</b>	<b>50,52</b>	<b>241,84</b>	<b>1506</b>	<b>1,727</b>	<b>61,57</b>	<b>658,03</b>	<b>16,35</b>

№ рец.	Наименование	блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
<b>2 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
97	Бутерброд с сыром			1/25	3,57	5,75	5,28	87,86	0,017	0,09	117,43	0,26
		сыр российский	0,011									
		хлеб пшеничный	0,015									
266	Каша " Дружба "			1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,56
		крупа рисовая	0,015									
		крупа пшеничная	0,011									
		молоко	0,102									
		сахар	0,005									
		масло сливочное	0,005									
506	Чай с молоком ( 1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	15,70	78,30	0,04	1,17	58,50	0,40
		чай -заварка	0,0009									
		сахар	0,013									
		молоко	0,045									
114	Хлеб пшеничный		0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
535	<b>10-00</b> Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	216,00	0,18
		ряженка	0,184									
<b>ОБЕД</b>												
112	Овощи натуральным куском			1/100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	14	0,9
		помидоры свежие	0,107									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,08	6,60	12,20	0,76
		картофель	0,080									
		макаронные изд.	0,008									
		морковь	0,010									
		лук репчатый	0,010									
		масло растительное	0,002									
411	Плов из отварной птицы			1/180	13,71	13,63	32,48	307,70	0,03	1,11	28,30	1,11



		молоко	0,090									
		сахар	0,015									
607	Вафли		0,045	1/45	1,26	1,485	34,785	157,5	0,0135	0	7,2	0,675
537	<b>10-00</b> Сок яблочный		0,180	1/180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	3,6	12,6	2,52
		<b>ОБЕД</b>										
17	Капуста квашеная			1/75	1,2	7,57	2,25	81,7	0,015	14,17	32,2	0,45
		капуста квашеная	0,107									
		масло растительное	0,003									
139	Рассльник ленинградский со сметаной			1/200/5	1,64	4,3	13	97	0,044	6,14	12,4	0,74
		картофель	0,080									
		крупа пшеничная	0,004									
		морковь	0,010									
		лук репчатый	0,005									
		огурцы соленые	0,013									
		масло растительное	0,004									
		сметана	0,005									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/170	19,81	19,98	16,07	323	0,17	3,4	21,25	2,98
		говядина котлетное мясо	0,105									
		картофель	0,161									
		масло сливочное	0,008									
		яйца	0,003									
		мука пшеничная	0,0025									
444	Соус молочный к блюдам ( 1-й вариант)			1/30	1,029	2,085	2,65	33,51	0,012	0,195	35,91	0,051
		молоко	0,030									
		мука пшеничная	0,0015									
		масло сливочное	0,0010									
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									
		сахар	0,018									
114	Хлеб пшеничный		0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной		0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,36
		<b>ПОЛДНИК</b>										
124	Икра свекольная			1/80	1,92	5,68	8,32	92	0,024	6,32	35,2	1,36
		свекла	0,076									
		лук репчатый	0,017									
		томатная паста	0,009									
		масло растительное	0,007									
307	Омлет натуральный			1/90	7,75	12,04	2,07	95,4	0,3	0,27	73,3	1,38
		яйца	0,055									
		молоко	0,035									
		масло сливочное	0,003									
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									
		молоко	0,090									
		сахар	0,009									
114	Хлеб пшеничный		0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22

				20,889	30,59	175,215	1044,31	0,2925	21,015	382,66	7,726
--	--	--	--	--------	-------	---------	---------	--------	--------	--------	-------

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
								В1	С	Са	Fe
<b>4 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
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									
	хлеб пшеничный	0,02									
301	Макаронные изд. отварные с сыром		1/100	6,05	5,05	17,00	137,50	0,04	0,05	103,50	0,55
	макронные изд.	0,029									
	масло сливочное	0,002									
	сыр	0,011									
506	Чай с фруктовый		1/180	0,09	0	13,7	54,9	0	1,26	4,5	0,36
	чай-заварка фруктовая	0,0009									
	сахар	0,013									
609	Кондитерское изделие (печенье)	0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
118	<b>10-00</b> Фрукты свежие -яблоко	0,149	1/133	0,53	0,53	13,03	62,5	0,04	13,3	21,28	2,93
<b>ОБЕД</b>											
112	Овощи натуральным куском		1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25	14	0,9
	огурец свежий	0,105									
148	Суп из овощей с фасолью		1/200	1,32	3,88	5,6	62,6	0,022	10,86	34,2	0,88
	картофель	0,040									
	капуста свежая	0,038									
	морковь	0,015									
	лук репчатый	0,005									
	фасоль	0,008									
	масло сливочное	0,004									
376	Бифштекс рубленый паровой		1/50/30	10,2	6,35	1,05	102	0,025	0	4,5	1
	говядина котлетное мясо	0,069									
	масло сливочное	0,002									
	Соус сметанный натуральный №452	1/30									
	сметана	0,030									
	мука пшеничная	0,002									
	масло сливочное	0,002									
179	Картофель отварной		1/100	3,1	4,2	15,4	112	0,11	12,8	44	0,8
	картофель	0,132									
	масло сливочное	0,004									
526	Компот из свежих плодов		1/180	0,45	0,18	20,7	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,0410									
	сахар	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	12,25	1,36
<b>ПОЛДНИК</b>											

324	Пудинг из творога с рисом		1/108	13,86	13,66	18,8	258	0,05	0,2	116,6	0,66
		творог	0,076								
		крупа рисовая	0,015								
		изюм	0,008								
		яйца	0,007								
		сахар	0,007								
		масло сливочное	0,003								
		сметана	0,003								
449	Соус молочный сладкий		1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,036
		молоко	0,015								
		мука пшеничная	0,001								
		масло сливочное	0,0008								
		сахар	0,002								
114	Хлеб пшеничный		1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
535	Кисломолочный напиток		1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,005	1,08	214,2	0,18
		йогурт	0,185								
<b>Итого</b>				<b>55,06</b>	<b>48,94</b>	<b>190,28</b>	<b>1437,00</b>	<b>0,53</b>	<b>68,57</b>	<b>628,15</b>	<b>11,95</b>

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
								В1	С	Ca	Fe
<b>5 день</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
99	Бутерброд с маслом		1/25	1,54	4,28	9,88	84,4	0,02	0,1	4,6	0,23
		масло сливочное	0,005								
		хлеб пшеничный	0,02								
253	Каша из хлопьев овсяных		1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7
		крупа " геркулес"	0,040								
		молоко	0,110								
		масло сливочное	0,005								
506	Чай с сахаром		1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
		чай-заварка	0,0009								
		сахар	0,0130								
535	<b>10-00</b> Кисломолочный напиток		1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	216,00	0,18
		ряженка	0,184								
<b>ОБЕД</b>											
112	Овощи натуральным куском		1/100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	14	0,9
		помидор свежий	0,107								
149	Суп картофельный с бобовыми		1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,15	6,94	15,2	0,74
		картофель	0,067								
		крупа гороховая	0,016								
		морковь	0,013								
		лук репчатый	0,010								
		масло сливочное	0,004								
351	Биточки рыбные		1/80	11,1	1,68	7,6	90,4	0,056	0,32	28	0,48







итога				65,37	58,77	201,24	1570,34	0,62	88,09	571,34	11,58	
№ рец.	Наименование блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва		
								В1	С	Ca	Fe	
<b>7 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
97	Бутерброд с сыром		1/30	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	137	0,3	
	сыр российский	0,016										
	хлеб пшеничный	0,015										
262	Каша пшеничная вязкая		1/200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	143,60	2,38	
	крупа пшеничная	0,050										
	молоко	0,106										
	масло сливочное	0,005										
504	Чай с лимоном (1-й вариант)		1/180	0,09	0,00	13,70	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36	
	чай-заварка	0,0009										
	сахар	0,013										
	лимон	0,007										
114	Хлеб пшеничный	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22	
118	<b>10-00</b> Фрукты свежие -банан	0,195	1/150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15	12	0,9	
<b>ОБЕД</b>												
112	Овощи натуральным куском		1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25	14	0,9	
	огурец свежий	0,105										
151	Суп картофельный с клецками с мясом ПТИЦЫ		1/200/35	9,11	7,57	6,51	130,50	0,07	1,65	20,24	0,98	
	курица	0,0390										
	картофель	0,053										
	морковь	0,010										
	лук репчатый	0,010										
	масло растительное	0,0020										
	клецки мучные №178	0,020		1,17	1,10	4,78	33,76	0,01	0,06	13,76	0,13	
	мука пшеничная	0,006										
	яйца	0,002										
	масло сливочное	0,0007										
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе		1/100	9,70	5,20	2,90	97,00	0,07	1,60	31,50	0,50	
	треска филе	0,061										
	морковь	0,023										
	лук репчатый	0,012										
	масло растительное	0,005										
	Соус сметанный №451	0,028										
	мука пшеничная	0,001										
	масло сливочное	0,001										
	сметана	0,014										
434	Картофельное пюре		1/100	2,10	4,40	10,90	9,20	1,09	3,40	26,00	0,70	
	картофель	0,113										
	молоко	0,016										
	масло сливочное	0,0045										
527	Компот из смеси сухофруктов		1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35	





№ рец.	Наименование	блюد	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	B1	C	Ca	Fe
<b>9 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
99	Бутерброд с маслом			1/25	1,54	4,28	9,88	84,4	0,02	0,1	4,6	0,23
		масло сливочное	0,005									
		хлеб пшеничный	0,02									
170	Суп молочный с крупой			1/200	4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	1,28	155,60	0,26
		молоко	0,140									
		крупa гречневая	0,020									
		сахар	0,002									
		масло сливочное	0,002									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,04	1,17	113,40	0,09
		кофейный напиток	0,0018									
		молоко	0,090									
		сахар	0,009									
118	<b>10-00</b> Фрукты свежие -яблоко			1/133	0,53	0,53	13,03	62,5	0,04	13,3	21,28	2,93
<b>ОБЕД</b>												
112	Овощи натуральным куском			1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25	14	0,9
		огурец свежий	0,105									
138	Рассольник со сметаной			1/200/5	1,48	4,06	11,28	87,60	0,07	8,08	16,20	0,76
		картофель	0,080									
		огурец соленый	0,013									
		лук репчатый	0,010									
		масло растительное	0,004									
		сметана	0,005									
386	Тефтели из говядины паровые			1/60	8,28	7,62	5,22	122,4	0,036	1,5	11,4	1,32
		говядина котлетное мясо	0,058									
		хлеб пшеничный	0,008									
		масло сливочное	0,002									
		лук репчатый	0,023									
439	Сложный гарнир ( Картофель отварной с капустой тушеной)			1/170	3,4	7,026	37,4	140,53	0,09	25,84	56,67	2,38
		картофель	0,112									
		масло растительное	0,003									
		капуста свежая	0,096									
		масло сливочное	0,003									
		морковь	0,007									
		лук репчатый	0,006									
		томатная паста	0,003									
		мука пшеничная	0,001									
537	Сок фруктово-ягодный			1/180	1,26	0,18	23,76	108,00	0,07	7,20	32,40	0,54
114	Хлеб пшеничный			1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной			1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,36
<b>ПОЛДНИК</b>												
338	Рыба отварная			1/80	14,24	0,56	0,32	63,20	0,05	0,48	18,40	0,32



		лук репчатый	0,010										
		томатная паста	0,0008										
		масло растительное	0,004										
353	Фрикадельки рыбные			1/80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,06	0,24	40	0,64	
		треска филе	0,064										
		хлеб пшеничный	0,011										
		яйца	0,008										
		молоко	0,016										
179	Картофель отварной			1/100	3,1	4,2	15,4	112	0,11	12,8	44	0,8	
		картофель	0,132										
		масло сливочное	0,004										
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										
		сахар	0,014										
114	Хлеб пшеничный		0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22	
115	Хлеб ржаной		0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	14,00	1,56	
<b>ПОЛДНИК</b>													
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	56,92	310,7	0,08	0	12	0,66	
		мука пшеничная	0,055										
		сахар	0,011										
		масло растительное	0,011										
		яйца	0,0013										
		дрожжи прессованные	0,0013										
534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	2,34	216,00	0,18	
		молоко	0,189										
118	Фрукты свежие -апельсин		0,195	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54	
<b>Итого</b>						<b>52,35</b>	<b>42,65</b>	<b>231,66</b>	<b>1519,66</b>	<b>0,74</b>	<b>166,45</b>	<b>910,03</b>	<b>11,35</b>

	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
					В1	С	Са	желез
<b>всего за 10 дней</b>	<b>567,30</b>	<b>536,20</b>	<b>2137,30</b>	<b>15256,43</b>	<b>8,76</b>	<b>684,89</b>	<b>6114,20</b>	<b>108,08</b>
<b>в среднем за каждый день</b>	<b>56,73</b>	<b>53,62</b>	<b>213,73</b>	<b>1525,64</b>	<b>0,87</b>	<b>68,49</b>	<b>611,4</b>	<b>10,8</b>









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

наименование продуктов	среднесут.н аборы 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	192	421	285	413	396	102	290	560	216	387	3262	326,2	72,49
творог	40	0	0	81	0	72	0	0	89	0	72	314	31,4	78,50
сметана	11	25	5	3	0	17	2	15	3	5	23	98	9,8	89,09
сыр	6	0	13	11	13	0	0	0	0	13	0	50	5	83,33
мясо (бескостное)	55	97	0	95	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	103	0	0	0	0	0	0	0	80	0	183	18,3	73,20
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	64	0	0	61	98	0	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	40	68	6	10	61,1	4	68	1,6	2,5	25	42	288,2	28,82	72,05
картофель (25%)	140	100	60	190	30	124	202	159	20	191	24	1100	110	78,57
овощи , зелень	220	301	311	120	191	104	390,4	77	148	135	149	1926,4	192,64	87,56
фрукты(плоды ) свежие	100	36	156	133	7	0	36	133	0	167	133	801	80,1	80,10
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	0	54	150	0	0	150	0	150	708	70,8	70,80
напиток витаминизированный	50	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	90,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	0	20	31	92	0	0	40	59	44	72	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	29	0	16	0	8	15	0	0	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	1	61	3,5	55	16,5	1	55,75	7,8	18	10,5	230,05	23,005	79,33
масло сливочное	21	13,5	19,5	17,8	22,5	18,3	18	15,25	10,8	25	19,3	179,95	17,995	85,69
масло растительное	11	18	4	8	21	10	3	16	11	8	4	103	10,3	93,64
кондитерские изделия	20	40	0	30	0	45	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,9	0,4	0	0,4	0,9	0,8	0,4	0,9	0,4	0	5,1	0,51	85,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	2	1,8	0	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	29	35	28	35	28	28	35	23	29	32	302	30,2	100,67
дрожжи	0,5	0	1	0	1,3	0	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	72,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	80,00
	<b>1615,9</b>												<b>1268,55</b>	<b>2422,61</b>

**В среднем % выполнения норм = 78,5%**

78,5042391

**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.	% выполнения норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	450	193	425	294	417	385	257	290	573	216	392	3442	344,2	76,49
творог	40			82		73			90		73	318	31,8	79,50
сметана	11	25	5	3		3	2	15	3	5	23	84	8,4	76,36
сыр	6		13	11	13					13		50	5	83,33
мясо (бескостное)	60,5	102		100			61	76	61			467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27				39	178						217	21,7	80,37
рыба (филе)	39		102		83		134			87		406	40,6	104,10
Субпродукты	30	124								96		220	22	73,33
яйцо куриное столовое	1	1,72	0,16	0,256	1,59	0,05	1,72	0,04	0,063	0,625	1,05	7,274	0,7274	72,74
картофель (25%)	187	134	80	254	166	40	271	212	27	255	32	1471	147,1	78,66
овощи , зелень	275	338	370	146	181	153	452	84	183	186	171	2264	226,4	82,33
фрукты(плоды ) свежие	114	41	156	149	7		41	149		187	149	879	87,9	77,11
фрукты (плоды) сухие	11			22		22		22				88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54		54	150			150		150	708	70,8	70,80
Напиток витаминизированный	50	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	90,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	91	60	622	62,2	77,75
крупы , бобовые	43		20	31	50	42		40	59	44	72	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30		29		16		8	15			98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	1	61	3,5	61	9,5	1	55,75	7,8	18	10,5	229,05	22,905	78,98
масло сливочное	21	13,5	19,5	17,8	24,7	9,8	18	15,25	10,8	25	19,3	173,65	17,365	82,69
масло растительное	11	18	4	8	19	12	3	16	11	8	4	103	10,3	93,64
кондитерские изделия	20	40		30		45			40			155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,9	0,4		0,4	0,9	0,8	0,4	0,9	0,4		5,1	0,51	85,00
какао-порошок	0,6		2,4								2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2		2	1,8			1,8		1,8		9,4	0,94	78,33
сахар	30	29	35	28	35	28	28	35	23	29	32	302	30,2	100,67
дрожжи	0,5		1		1,3			1,3				3,6	0,36	72,00
крахмал	3		9		9					7		25	2,5	83,33
соль	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	80,00
	<b>1708,4</b>												<b>1357,0</b>	

В среднем % выполнения норм = 79,4%



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
<b>ПОЛДНИК</b>												
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	3,33	0,013	17,080	85,23	0,033	0,009	3,35	0,46
	макронные изд.	0,030	0,030									
	масло сливочное	0,004	0,004									
403	Печень говяжья по-строгоновски			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									
451	Соус сметанный		<b>0,040</b>									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,02	0,02									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	13,405	84,74	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
	<b>Итого</b>				<b>68,198</b>	<b>63,184</b>	<b>183,61</b>	<b>1568,982</b>	<b>1,261</b>	<b>45,2888</b>	<b>525,942</b>	<b>20,281</b>

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									В1	С	Ca	Fe
	<b>2 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/45	0	0	4,14	16,722	0,072	3,6	0,432	0
	кисель	0,0045	0,0045									
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/33	4,3	7,02	6,41	106,6	0,017	0,087	118,73	0,26
	сыр российский	0,013	0,013									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный с крупой			1/200	4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	1,28	155,60	0,26
	молоко	0,140	0,140									
	крупы гречневая	0,016	0,016									
	сахар	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
508	Какао с молоком			1/180	3,24	2,97	13,6	91,4	0,36	1,17	111,6	0,72
	какао-порошок	0,0024	0,0024									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,165
535	<b>10-00</b> Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	<b>ОБЕД</b>											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,891	0,162	3,078	19,44	0,049	20,25	11,34	0,729
	помидор свежий	0,087	0,081									
139	Рассольник ленинградский			1/200/5	1,64	4,2	13	97	0,072	6,14	12,4	0,74
	картофель	0,080	0,060									
	крупы пшеничная	0,004	0,004									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	огурцы соленые	0,013	0,012									
	масло растительное	0,004	0,004									
	сметана	0,005	0,005									
351	Биточки рыбные			1/80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,32	28	0,48
	треска филе	0,102	0,064									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	яйца	0,127 шт.	0,005									
	масло сливочное	0,0015	0,0015									
	молоко	0,011	0,011									
428	Капуста тушеная			1/165	6,11	5,94	6,44	103,95	0,066	28,05	100,65	1,65



	капуста белокачанная	0,217	0,173									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	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	22,5	92,9	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.	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
	<b>ПОЛДНИК</b>											
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	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	9,20	38,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,009	0,009									
	лимон	0,007	0,006									
118	Фрукты свежие - яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,0360	13,3	21,28	2,926
	<b>Итого</b>				<b>48,251</b>	<b>35,010</b>	<b>198,66</b>	<b>1243,082</b>	<b>0,9932</b>	<b>78,737</b>	<b>803,55</b>	<b>10,544</b>



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									
	<b>ИТОГО</b>				<b>60,44</b>	<b>59,30</b>	<b>182,62</b>	<b>1514,81</b>	<b>0,817</b>	<b>32,57</b>	<b>718,33</b>	<b>12,961</b>



114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00
<b>ПОЛДНИК</b>											
307	Омлет натуральный			1/97	8,40	13,05	2,25	159,00	0,060	0,30	79,50
	яйца	1,5 шт.	0,060								
	молоко	0,037	0,037								
	масло сливочное	0,0035	0,0035								
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
583	Булочка домашняя			1/80	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997
	мука пшеничная	0,055	0,055								
	сахар	0,007	0,007								
	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	13,41	84,54	0,036	1,17	113,40
	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
	<b>ИТОГО</b>				<b>61,630</b>	<b>71,82</b>	<b>245,413</b>	<b>1850,37</b>	<b>0,797</b>	<b>48,123</b>	<b>839,829</b>

ЭНЬЕ В-ВА
Fe
0
0,28
2,38
0,36
0,22
0,18
0,729
1,16
1,11
0,18

0,22
1,56
1,50
0,28
0,67
0,09
0,22
<b>11,14</b>

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>5 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/45	0	0	4,14	16,722	0,072	3,6	0,432	0
	кисель	0,0045	0,0045									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
	молоко	0,140	0,140									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сахар	0,002	0,002									
	вермишель	0,016	0,016									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	11,2	61,5	0,36	1,17	114,3	0,36
	чай	0,0009	0,0009									
	молоко	0,045	0,045									
	сахар	0,009	0,009									
607	Вафли	0,045	0,045	1/45	1,26	1,485	34,785	157,5	0,014	0	7,2	0,675
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
537	<b>10-00</b> Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>											
112	Овощи натуральные свежие			1/61	0,488	0,061	1,525	8,54	0,018	6,1	14,03	0,366
	огурец свежий	0,064	0,061									
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								
	мука пшеничная	0,006	0,006									
	яйца	0,05 шт.	0,0020									
	масло сливочное	0,0007	0,0007									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/72/28	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								
	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									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	22,8	95,4	0,009	0,45	25,5	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	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
	<b>ПОЛДНИК</b>											
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									
	<b>Итого</b>				<b>50,07</b>	<b>40,61</b>	<b>191,60</b>	<b>1352,25</b>	<b>0,973</b>	<b>26,38</b>	<b>808,89</b>	<b>9,426</b>



	лук репчатый	0,006	0,005									
	томатная паста	0,007	0,007									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	14	59,2	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	47,00	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
	<b>ПОЛДНИК</b>											
112	Овощи натуральные свежие			1/61	0,488	0,061	1,525	8,54	0,018	6,1	14,03	0,366
	огурец свежий	0,064	0,061									
338	Рыба отварная			Jan-80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,048	0,48	18,4	0,32
	треска филе	0,134	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	9	36,5	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,009	0,009									
	<b>ИТОГО</b>				<b>57,989</b>	<b>50,649</b>	<b>226,693</b>	<b>1253,36</b>	<b>0,794</b>	<b>78,255</b>	<b>560,50</b>	<b>13,626</b>

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>7день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/45	0	0	4,14	16,722	0,072	3,6	0,432	0
	кисель	0,0045	0,0045									
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	9	36,5	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
118	<b>10-00</b> Фрукты свежие - апельсин	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>ОБЕД</b>											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,648	0,081	2,025	11,34	0,024	8,1	18,63	0,486
	огурец свежий	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	22,8	95,4	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
	<b>ПОЛДНИК</b>											
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	0,007	0,007									
	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	13,41	84,54	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
	<b>Итого</b>				<b>46,57</b>	<b>51,33</b>	<b>225,014</b>	<b>1554,73</b>	<b>0,817</b>	<b>48,561</b>	<b>421,50</b>	<b>12,850</b>

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>8 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	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									
506	Чай с молоком ( 1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	11,20	61,50	0,036	1,17	114,30	0,36
	чай -заварка	0,0009	0,0009									
	сахар	0,009	0,009									
	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	Кондитерское изделие (пряник)	0,040	0,040	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
534	<b>10-00</b> 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									
	<b>ОБЕД</b>											
124	Икра свекольная			1/80	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 яблочный	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
	<b>ПОЛДНИК</b>											
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	0,184	0,180									
	<b>ИТОГО</b>				<b>59,97</b>	<b>55,90</b>	<b>208,33</b>	<b>1565,46</b>	<b>0,68</b>	<b>28,10</b>	<b>968,17</b>	<b>10,57</b>

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минераль
									В1	С	Са
	<b>9 день</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48
	кисель	0,005	0,005								
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/33	4,7	7,61	6,96	115,62	0,019	0,094	128,78
	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
	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	13,41	84,54	0,036	1,17	113,40
	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
118	<b>10-00</b> Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28
	<b>ОБЕД</b>										
	Зеленый горошек пром. произ.	0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69
138	Рассольник со сметаной			1/200/5	1,48	4,06	11,28	87,60	0,072	8,08	16,20
	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
	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
	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
	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



115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25
	<b>ПОЛДНИК</b>										
404	Оладьи из печени по-кунцевски			1/100	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	22
	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
	картофель	0,043	0,032								
	морковь	0,020	0,016								
	капуста белокочанная	0,025	0,020								
	лук репчатый	0,009	0,007								
	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
	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	9,20	38,90	0,00	1,26	4,50
	чай-заварка	0,0004	0,0004								
	сахар	0,009	0,009								
	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
	<b>ИТОГО</b>				<b>69,76</b>	<b>50,894</b>	<b>227,6</b>	<b>1645,87</b>	<b>1,431</b>	<b>79,354</b>	<b>629,0</b>

ные в-ва
Fe
0
0,28
0,56
0,09
0,22
2,93
5,64
0,76
0,64
0,8
0,54
0,22

1,365
5,2
0,60
0,11
0,36
0,22
<b>20,535</b>



	сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/100	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,00	9,50	3,03
	крупя гречневая	0,046	0,046									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0,00	22,80	95,00	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
	<b>ПОЛДНИК</b>											
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 свежие - яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	<b>ИТОГО</b>				<b>68,641</b>	<b>64,252</b>	<b>204,988</b>	<b>1697,44</b>	<b>0,819</b>	<b>60,209</b>	<b>788</b>	<b>17,694</b>

### Анализ по белкам жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам на 1 ребенка в день

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Ca	Fe
1 день	68,188	63,567	194,832	1595,58	1,269	459,3388	525,984	20,281
2 день	48,651	35,6	221,65	1355,38	1,0032	79,144	813,65	10,564
3 день	65,13	63,27	179,65	1534,24	0,861	20,93	913,1	10,215
4 день	54,58	67,64	247,522	1808,72	0,881	56,575	659,747	13,45
5 день	54,96	46,07	220,55	1499,69	1,89	30,85	810,42	10,016
6 день	57,989	50,649	242,903	1317,34	0,802	78,655	560,55	13,626
7 день	46,57	51,33	232,379	1564,17	0,825	48,961	421,55	12,85
8 день	59,97	55,9	211,44	1576,86	0,68	28,1	968,17	10,57
9 день	66,78	47,564	235,9	1617,21	1,432	79,26	504,8	20,485
10 день	69,257	68,504	213,24	1767,56	0,826	60,237	805	17,738
	<b>592,075</b>	<b>550,094</b>	<b>2200,066</b>	<b>15636,75</b>	<b>10,4692</b>	<b>942,0508</b>	<b>6982,971</b>	<b>139,795</b>
	<b>59,21</b>	<b>55,01</b>	<b>220,01</b>	<b>1563,68</b>	<b>1,05</b>	<b>94,21</b>	<b>698,30</b>	<b>13,98</b>

Всего на 1 реб. За 10 дней

В среднем на 1 реб. в день