


 Утверждаю:  
 Директор МОУ «Башкирская средняя  
 общеобразовательная школа»  
 О.А. Павличенко  
 «11» августа 20 20 г

**Примерное десятидневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд**  
**Группа полного дня по уходу и присмотру за детьми дошкольного возраста при**  
**«Хлуповская НОШ» - филиал МОУ «Башкирская СОШ»**  
 Осенне - зимнее  
 Возрастная категория с 1- 8 лет

День Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
<b>Завтрак</b>								
1	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>3,14</b>	<b>3,66</b>	<b>15,36</b>	<b>106,92</b>	<b>0,69</b>	<b>107</b>
	Крупа манная	15,400	1,59	0,14	10,55	49,80	-	
	-молоко	53,000	1,54	1,46	2,29	28,44	0,689	
	-сахар	2,500	-	-	2,50	9,98	-	
	-масло слив.	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70	-	
2	<b>Бутерброд с маслом (2 вариант)</b>	<b>35</b>	<b>2,09</b>	<b>6,82</b>	<b>13,34</b>	<b>123,29</b>		<b>380</b>
	- хлеб	27,000	2,05	0,22	13,28	63,45	-	
	- масло слив.	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
3	<b>Какао с молоком(1вариант)</b>	<b>180</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>16,99</b>	<b>116,55</b>	<b>1,30</b>	<b>269</b>
	Какао - порошок	3,000	0,73	0,45	0,31	8,67	-	
	молоко	100,000	2,90	3,20	4,70	60,00	1,30	
	Сахар-песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
4	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>	<b>0,76</b>	<b>0,08</b>	<b>4,92</b>	<b>23,50</b>		
5	<b>хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>3,99</b>	<b>19,48</b>		
2 завтрак	<b>яблоки</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	

	яблоки		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
<b>Обед 1</b>	<b>Салат из белокачанной капусты с яблоком</b>	<b>60</b>	<b>0,60</b>	<b>3,07</b>	<b>2,44</b>	<b>40,35</b>	<b>14,95</b>	<b>6</b>
	капуста	31,000	0,56	0,03	1,46	8,68	13,950	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	яблоко	10,000	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000	
<b>2</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>2,89</b>	<b>2,94</b>	<b>20,81</b>	<b>121,59</b>	<b>16,50</b>	<b>47</b>
	Макаронные изделия	10,000	1,10	0,13	7,05	33,80		
	картофель	75,000	1,50	0,30	12,23	57,75	15,000	
	морковь	10,000	0,13	0,01	0,69	3,50	0,500	
	лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
<b>3</b>	<b>Фрикадельки из говядины ,тушенные в соусе</b>	<b>70</b>	<b>10,61</b>	<b>11,64</b>	<b>5,20</b>	<b>168,13</b>	<b>0,39</b>	<b>204</b>
	Говядин 1 кат.(котлетное мясо)	52,000	9,09	7,16	-	100,76	-	
	Хлеб пшеничный	5,000	0,38	0,04	2,09	10,21	-	
	Масло растительное	2,000		1,80		16,18		
	молоко	30,000	0,87	0,96	1,41	18,00	0,390	
	Масло сливочное	2,000	0,01	1,65	0,02	14,96	-	
	мука	2,400	0,26	0,03	1,68	8,02		
<b>4</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>4,34</b>	<b>4,46</b>	<b>18,82</b>	<b>132,75</b>		<b>219</b>
	Масло сливочное	4,000	0,02	3,30	0,03	29,92	-	
	Каша гречневая	35,000	4,32	1,16	18,79	102,83	-	
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>	<b>117,50</b>		<b>-</b>
<b>6</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>		<b>-</b>
<b>7</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>-</b>	<b>38,25</b>	<b>149,79</b>	<b>0,16</b>	<b>283</b>
	сухофрукты	15,000	0,35	-	0,01	40,05	0,504	
	Сахар- песок	15,000	-	-	14,97	59,85	-	
<b>Полдник 1</b>	<b>Сырники из творога</b>	<b>75</b>	<b>11,60</b>	<b>10,94</b>	<b>8,70</b>	<b>179,68</b>	<b>0,34</b>	<b>154</b>
	творог	68,000	10,42	6,29	0,82	101,57	0,340	
	Яйцо куриное	1\17шт	0,30	0,28	0,02	3,77	-	
	Сахар - песок	8,000	-	-	5,03	20,12	-	
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,01	18,66	-	
	мука	10,000	0,86	0,25	2,80	16,86	-	
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70		

<b>2</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>		<b>-</b>	<b>9,99</b>	<b>39,93</b>		<b>299</b>
	чай	0,250			0,01	0,03		
	сахар	10,000			9,98	39,90		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 1 день</b>	<b>1580</b>	<b>47,00</b>	<b>46,00</b>	<b>182,00</b>	<b>1373,00</b>	<b>45,00</b>	

<b><u>2 день</u></b> <b><u>Прием</u></b> <b><u>пищи</u></b>	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак</u></b>								
<b>1</b>	<b>Каша дружба молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>3,42</b>	<b>4,60</b>	<b>16,88</b>	<b>122,48</b>	<b>0,78</b>	<b>314</b>
	Крупа пшено	9,000	0,99	0,29	5,36	28,09	-	
	Крупа рисовая	10,000	0,67	0,10	6,44	29,30		
	Молоко	60,000	1,74	1,73	2,14	31,08	0,780	
	Сахар - песок	2,900	-	-	2,89	11,57	-	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
<b>2</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>	<b>1,72</b>	<b>1,65</b>	<b>15,61</b>	<b>84,53</b>	<b>0,65</b>	<b>287</b>
	Кофейный напиток	2,000	0,27	0,05	1,28	6,65		
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
	молоко	50,000	1,45	1,60	2,35	30,00	0,650	
<b>3</b>	<b>Бутерброд с сыром (1 вариант)</b>	<b>40</b>	<b>4,14</b>	<b>2,88</b>	<b>13,32</b>	<b>96,21</b>	<b>0,06</b>	<b>376</b>
	сыр	10,000	2,09	2,66		32,76	0,063	
	Хлеб пшеничный	27,000	2,05	0,22	13,28	63,45	-	
<b>4</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>1,53</b>	<b>0,30</b>	<b>9,98</b>	<b>48,70</b>	<b>-</b>	
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47,00</b>	<b>-</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>		<b>12,70</b>	<b>55,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат из моркови</b>	<b>60</b>	<b>1,14</b>	<b>3,09</b>	<b>9,06</b>	<b>69,74</b>	<b>4,40</b>	<b>9</b>
	морковь	88,000	1,14	0,09	6,07	30,80	4,400	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	сахар	3,000			2,99	11,97		
<b>2</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>1,41</b>	<b>0,90</b>	<b>6,51</b>	<b>40,44</b>	<b>21,67</b>	<b>63</b>
	капуста	36,000	0,65	0,04	1,69	10,08	16,200	
	картофель	22,000	0,44	0,09	3,59	16,94	4,400	
	морковь	7,000	0,09	0,01	0,48	2,45	0,350	
	Лук репчатый	7,000	0,10	0,01	0,57	2,87	0,700	
	сметана	5,000	0,13	0,75	0,18	8,10	0,020	

	Масло растительное	3,000		3,00		26,97		
<b>3</b>	<b>Картофельная запеканка</b>	<b>200</b>	<b>23,27</b>	<b>19,63</b>	<b>18,59</b>	<b>344,09</b>	<b>33,00</b>	<b>185</b>
	Говядина 1 кат	112,000	19,17	14,34	-	205,69	-	
	картофель	165,000	3,30	0,59	16,94	86,32	33,000	
	яйцо	1\10шт	0,51	0,46	0,03	6,28		
	Масло сливочное	5,000	0,03	3,92	0,02	35,46	-	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97		
<b>4</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	-	
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>	-	
<b>6</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>180</b>	<b>0,07</b>		<b>26,42</b>	<b>104,16</b>	<b>0,08</b>	<b>275</b>
	повидло	15,000	0,06		9,75	37,50	0,075	
	сахар	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
	крахмал	6,000	0,01		4,69	18,78		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	<b>Булочка молочная</b>	<b>70</b>	<b>4,75</b>	<b>1,11</b>	<b>38,11</b>	<b>181,47</b>	<b>0,26</b>	<b>314</b>
	мука	38,500	3,96	0,50	26,10	124,72		
	мука	1,500	0,16	0,02	1,05	5,01		
	дрожжи	0,480	0,06	0,01	0,04	0,52		
	молоко	20,000	0,58	0,19	0,94	7,81	0,260	
	соль	0,480						
	Масло растительное	1,300		0,39		3,51		
	Сахар	10,000			9,98	39,90		
<b>2</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>			<b>9,99</b>	<b>39,93</b>		<b>299</b>
	чай	0,250			0,01	0,03		
	сахар	10,000			9,98	39,90		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 2 день</b>	<b>1595</b>	<b>50,00</b>	<b>35,00</b>	<b>228,00</b>	<b>1433,00</b>	<b>63,0</b>	

<b>3 день</b> <b>Прием</b> <b>пищи</b> <b>Завтрак</b>	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
<b>1</b>	<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>200</b>	<b>3,05</b>	<b>4,02</b>	<b>16,33</b>	<b>113,70</b>	<b>0,72</b>	<b>211</b>
	Крупа ячневая	20,000	1,66	0,22	12,56	58,88		
	Сахар	2,500			1,32	5,29		
	молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09	0,715	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
<b>2</b>	<b>Чай с молоком (1вариант)</b>	<b>180</b>	<b>1,16</b>	<b>1,28</b>	<b>13,87</b>	<b>71,90</b>	<b>0,52</b>	<b>296</b>
	чай	0,180			0,01	0,02		
	Молоко	40,000	1,16	1,28	1,88	24,00	0,520	
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,50</b>	<b>-</b>	
<b>4</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>	<b>-</b>	
<b>5</b>	<b>Бутерброд с повидлом , джемом(1 вариант)</b>	<b>50</b>	<b>1,37</b>	<b>0,14</b>	<b>19,10</b>	<b>81,35</b>	<b>0,36</b>	<b>381</b>
	джем	15,000	0,08		10,74	41,40	0,360	
	Хлеб пшеничный	17,000	1,29	0,14	8,36	39,95	-	
<b>2 Завтрак</b>	<b>бананы</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат витаминный</b>	<b>60</b>	<b>0,69</b>	<b>6,08</b>	<b>6,40</b>	<b>83,87</b>	<b>12,80</b>	<b>2</b>
	капуста	24,000	0,43	0,02	1,13	6,72	10,800	
	Яблоки	17,000	0,05	0,05	1,18	5,64	1,200	
	морковь	16,000	0,21	0,02	1,10	5,60	0,800	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	Сахар - песок	3,000	-	-	2,99	11,97		
<b>2</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>	<b>4,15</b>	<b>3,35</b>	<b>13,68</b>	<b>101,83</b>	<b>8,25</b>	<b>45</b>
	горох	15,000	3,22	0,22	6,73	41,86		
	картофель	36,000	0,72	0,14	5,87	27,72	7,200	
	морковь	7,000	0,09	0,01	0,48	2,45	0,350	
	Лук репчатый	7,000	0,10	0,01	0,57	2,87	0,700	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
<b>3</b>	<b>Жаркое по домашнему</b>	<b>200</b>	<b>22,98</b>	<b>20,08</b>	<b>14,32</b>	<b>330,05</b>	<b>22,50</b>	<b>181</b>
	Говядина 1 кат	101,000	20,66	15,51	-	227,11	-	
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	

	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Томат - пюре	2,000	0,07	-	0,24	1,32	0,700	
	картофель	104,000	2,08	0,42	13,22	64,95	20,800	
<b>4</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,34</b>		<b>14,98</b>	<b>98,61</b>	<b>0,49</b>	<b>283</b>
	сухофрукты	15,000	0,34		0,01	38,76	0,488	
	Сахар - песок	15,000	-	-	14,97	59,85	-	
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,50</b>	-	
<b>6</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>	-	
<i>Полдник</i>								
<b>1</b>	<b>пряник</b>	<b>60</b>	<b>3,54</b>	<b>2,82</b>	<b>45,00</b>	<b>219,60</b>		
<b>2</b>	<b>снежок</b>	<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>16,20</b>	<b>118,50</b>	<b>1,35</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 3 день:</b>	<b>1550</b>	<b>51,00</b>	<b>43,00</b>	<b>234,00</b>	<b>1573,00</b>	<b>57,00</b>	

4день Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
<b>Завтрак</b>								
<b>1</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>	<b>2,21</b>	<b>2,32</b>	<b>16,62</b>	<b>96,28</b>		<b>53</b>
	Сахар – песок	2,500	-	-	2,50	9,98	-	
	Молоко	80,00	5,08	5,60	8,23	105,00	2,275	
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70		
	Макаронные изделия	20,000	2,20	0,26	14,10	67,60	-	
<b>2</b>	<b>Какао с молоком (1вариант)</b>	<b>180</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>16,99</b>	<b>116,55</b>	<b>1,30</b>	<b>269</b>
	Какао порошок	3,000	0,73	0,45	0,31	8,67	-	
	Молоко	100,000	2,90	3,20	4,70	60,00	1,300	
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
<b>3</b>	<b>Бутерброд с маслом(2вариант)</b>	<b>40</b>	<b>2,08</b>	<b>4,35</b>	<b>13,32</b>	<b>100,85</b>	<b>-</b>	<b>380</b>
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
	Хлеб пшеничный	27,000	2,05	0,22	13,28	63,45	-	
<b>4</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,22</b>	<b>0,24</b>	<b>7,98</b>	<b>38,96</b>	<b>-</b>	
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47,00</b>	<b>-</b>	
<b>2Завтрак</b>	<b>яблоки</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>60</b>	<b>0,75</b>	<b>3,05</b>	<b>4,40</b>	<b>47,97</b>	<b>2,50</b>	<b>23</b>
	свекла	50,000	0,75	0,05	4,40	21,00	4,750	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
<b>2</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>6,38</b>	<b>3,96</b>	<b>15,57</b>	<b>123,89</b>	<b>19,10</b>	<b>72</b>
	Консервы рыбные	25,000	4,43	3,60		50,10	-	
	картофель	90,00	1,81	0,36	14,75	69,69	18,100	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
<b>3</b>	<b>Тефтели рыбные</b>	<b>70</b>	<b>8,56</b>	<b>5,45</b>	<b>9,42</b>	<b>121,02</b>	<b>1,16</b>	<b>174</b>
	минтай	45,000	6,44	0,28	-	28,31	0225	
	Хлеб пшеничный	9,300	0,71	0,05	3,66	17,94	-	
	Лук репчатый	9,300	0,13	0,02	0,76	2,81	0,930	
	Яйцо куриное	1\10шт	0,51	0,28	0,03	4,63		
	Масло сливочное	1,500	0,01	0,74	0,01	6,76		
	мука	5,000	0,60	0,06	3,91	18,60		



	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97		
<b>4</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>2,36</b>	<b>4,45</b>	<b>22,06</b>	<b>137,61</b>	<b>-</b>	<b>224</b>
	Крупа рисовая	35,000	2,33	0,32	22,02	100,21	-	
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
<b>5</b>	<b>Кисель из повидла, джема</b>	<b>180</b>	<b>0,07</b>		<b>26,42</b>	<b>104,16</b>	<b>0,08</b>	<b>282</b>
	повидло	15,000	0,06		9,75	37,50	0,075	
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
<b>6</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94,00</b>	<b>-</b>	
<b>7</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>	<b>-</b>	
<i>Полдник</i>								
<b>1</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>100</b>	<b>4,27</b>	<b>6,67</b>	<b>1,15</b>	<b>81,60</b>	<b>0,25</b>	<b>132</b>
	Яйцо куриное	1шт	3,79	3,26	0,22	45,37	-	
	молоко	19,000	0,46	0,43	0,89	9,23	0,247	
	Масло сливочное	1,900	0,01	1,41	0,02	12,79	-	
<b>2</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>12,70</b>	<b>55,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>3</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>3,99</b>	<b>19,48</b>	<b>-</b>	
<b>4</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>	<b>0,76</b>	<b>0,08</b>	<b>4,92</b>	<b>23,50</b>	<b>-</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 4 день</b>	<b>1560</b>	<b>40,00</b>	<b>36,00</b>	<b>207,00</b>	<b>1313,00</b>	<b>36,00</b>	

5 день Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	т	у			
<b>Завтрак</b>								
<b>1</b>	<b>Каша молочная пшеничная(кукурузная) жидкая</b>	<b>200</b>	<b>3,45</b>	<b>3,90</b>	<b>18,29</b>	<b>122,09</b>	<b>0,55</b>	<b>318</b>
	Каша пшеничная(кукурузная)	20,000	2,21	0,21	13,31	63,94	-	
	молоко	42,000	1,22	1,21	1,97	23,56	0,546	
	Сахар - песок	3,000	-	-	2,99	11,97	-	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
<b>2</b>	<b>Чай с молоком(1вариант)</b>	<b>180</b>	<b>1,36</b>	<b>1,50</b>	<b>14,20</b>	<b>76,10</b>	<b>0,61</b>	<b>296</b>
	чай	0,200	-	-	0,01	0,02	-	
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
<b>3</b>	<b>Бутерброд с повидлом, джемом (1вариант)</b>	<b>50</b>	<b>1,62</b>	<b>0,16</b>	<b>24,16</b>	<b>102,20</b>	<b>0,48</b>	<b>381</b>
	повидло	20,000	0,10		14,32	55,20	0,480	
	Хлеб пшеничный	20,000	1,52	0,16	9,84	47,00	-	
<b>4</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>1,53</b>	<b>0,30</b>	<b>9,98</b>	<b>48,70</b>	<b>-</b>	
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47,00</b>	<b>-</b>	
<b>2Завтрак</b>								
<b>1</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>		<b>12,70</b>	<b>55,00</b>	<b>2,000</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат из моркови</b>	<b>60</b>	<b>1,14</b>	<b>10,08</b>	<b>9,06</b>	<b>132,67</b>	<b>4,40</b>	<b>9</b>
	морковь	88,000	1,14	0,09	6,07	30,80	4,400	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	Сахар - песок	3,000	-	-	2,99	11,97	-	
<b>2</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,24</b>	<b>3,07</b>	<b>6,45</b>	<b>58,69</b>	<b>11,28</b>	<b>37</b>
	картофель	14,000	0,28	0,06	2,28	10,78	2,800	
	морковь	7,000	0,09	0,01	0,48	2,45	0,350	
	Лук репчатый	3,600	0,05	0,01	0,30	1,48	0,360	
	Масло растительное	2,200		2,20		19,78	-	
	сметана	5,000	0,13	0,75	0,18	8,10	0,020	
<b>3</b>	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>70</b>	<b>20,61</b>	<b>19,60</b>	<b>4,00</b>	<b>275,32</b>	<b>5,25</b>	<b>180</b>
	Говядина(1кат)	100,000	19,61	16,52	-	227,11	-	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97		
	Мука	3,700	0,40	0,05	1,55	8,24	-	

	Лук репчатый	14,000	0,20	0,03	1,15	5,74	1,400	
	Томат - пюре	2,000	0,40		1,30	7,26	3,850	
<b>4</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	<b>3,79</b>	<b>0,53</b>	<b>19,77</b>	<b>99,01</b>		<b>227</b>
	Макаронные изделия	35,000	3,77		19,74	94,05		
	Масло сливочное	4,000	0,02	0,53	0,03	4,96		
<b>5</b>	<b>Кисель из повидла и джема</b>	<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>-</b>	<b>26,42</b>	<b>104,16</b>	<b>0,08</b>	<b>275</b>
	повидло	15,000	0,06	-	9,75	37,50	0,075	
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
	крахмал	6,000	0,01	-	4,69	18,78	-	
<b>6</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>-</b>	
<b>7</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>	<b>-</b>	
<i>Полдник</i>								
<b>1</b>	<b>Коржик молочный</b>	<b>60</b>	<b>4,16</b>	<b>7,33</b>	<b>37,31</b>	<b>231,75</b>	<b>0,08</b>	<b>318</b>
	мука	32,000	3,35	0,42	20,56	99,47		
	мука	2,000	0,22	0,03	1,40	6,68		
	Сахар - песок	15,000			14,97	59,85		
	Масло сливочное	8,000	0,04	6,34	0,06	57,44		
	Яйцо	1\20шт	0,25	0,23	0,01	3,14		
	молоко	6,000	0,17	0,19	0,28	3,60	0,078	
<b>2</b>	<b>Компот из сухофрукты</b>	<b>180</b>	<b>0,35</b>		<b>14,98</b>	<b>99,90</b>	<b>0,50</b>	<b>283</b>
	сухофрукты	15,000	0,35		0,01	40,05	0,504	
	Сахар -песок	15,000			14,97	59,85		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 5 день:</b>	<b>1615</b>	<b>48,00</b>	<b>47,00</b>	<b>249,00</b>	<b>1652,00</b>	<b>25,00</b>	

<b>6 день</b> Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
<i>Завтрак</i>								
<b>1</b>	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>3,14</b>	<b>3,66</b>	<b>15,36</b>	<b>106,92</b>	<b>0,69</b>	<b>107</b>
	Крупа манная	15,400	1,59	0,14	10,55	49,80	-	
	-молоко	53,000	1,54	1,46	2,29	28,44	0,689	
	-сахар	2,500	-	-	2,50	9,98	-	
	-масло слив.	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70		
<b>2</b>	<b>Бутерброд с маслом (2 вариант)</b>	<b>35</b>	<b>2,09</b>	<b>6,82</b>	<b>13,34</b>	<b>123,29</b>		<b>380</b>
	- хлеб	27,000	2,05	0,22	13,28	63,45	-	
	- масло слив.	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
<b>3</b>	<b>Какао с молоком(1вариант)</b>	<b>180</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>16,99</b>	<b>116,55</b>	<b>1,30</b>	<b>269</b>
	Какао - порошок	3,000	0,73	0,45	0,31	8,67	-	
	молоко	100,000	2,90	3,20	4,70	60,00	1,30	
	Сахар-песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
<b>4</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>	<b>0,76</b>	<b>0,08</b>	<b>4,92</b>	<b>23,50</b>		
<b>5</b>	<b>хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>3,99</b>	<b>19,48</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>яблоки</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
	яблоки		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
<i>Обед</i>								
<b>1</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоком</b>	<b>60</b>	<b>0,60</b>	<b>3,07</b>	<b>2,44</b>	<b>40,35</b>	<b>14,95</b>	<b>6</b>
	капуста	31,000	0,56	0,03	1,46	8,68	13,950	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	яблоко	10,000	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000	
<b>2</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>2,89</b>	<b>2,94</b>	<b>20,81</b>	<b>121,59</b>	<b>16,50</b>	<b>47</b>
	Макаронные изделия	10,000	1,10	0,13	7,05	33,80		
	картофель	75,000	1,50	0,30	12,23	57,75	15,000	
	морковь	10,000	0,13	0,01	0,69	3,50	0,500	

	лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
<b>3</b>	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	<b>70</b>	<b>10,61</b>	<b>11,64</b>	<b>5,20</b>	<b>168,13</b>	<b>0,39</b>	<b>204</b>
	Говядин 1 кат.(котлетное мясо)	52,000	9,09	7,16	-	100,76	-	
	Хлеб пшеничный	5,000	0,38	0,04	2,09	10,21	-	
	Масло растительное	2,000		1,80		16,18		
	молоко	30,000	0,87	0,96	1,41	18,00	0,390	
	Масло сливочное	2,000	0,01	1,65	0,02	14,96	-	
	мука	2,400	0,26	0,03	1,68	8,02		
<b>4</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>4,34</b>	<b>4,46</b>	<b>18,82</b>	<b>132,75</b>		<b>219</b>
	Масло сливочное	4,000	0,02	3,30	0,03	29,92	-	
	Каша гречневая	35,000	4,32	1,16	18,79	102,83	-	
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>	<b>117,50</b>	-	
<b>6</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>	-	
<b>7</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>-</b>	<b>38,25</b>	<b>149,79</b>	<b>0,16</b>	<b>283</b>
	сухофрукты	15,000	0,35	-	0,01	40,05	0,504	
	Сахар- песок	15,000	-	-	14,97	59,85	-	
<i>Полдник</i>								
<b>1</b>	<b>Сырники из творога</b>	<b>75</b>	<b>11,60</b>	<b>10,94</b>	<b>8,70</b>	<b>179,68</b>	<b>0,34</b>	<b>154</b>
	творог	68,000	10,42	6,29	0,82	101,57	0,340	
	Яйцо куриное	1\17шт	0,30	0,28	0,02	3,77	-	
	Сахар - песок	8,000	-	-	5,03	20,12	-	
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,01	18,66	-	
	мука	10,000	0,86	0,25	2,80	16,86	-	
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70		
<b>2</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>		<b>-</b>	<b>9,99</b>	<b>39,93</b>		<b>299</b>
	чай	0,250			0,01	0,03		
	сахар	10,000			9,98	39,90		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 6 день</b>	<b>1580</b>	<b>47,00</b>	<b>46,00</b>	<b>182,00</b>	<b>1373,00</b>	<b>45,00</b>	

<b>7 день</b> <b>Прием</b> <b>пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Вит «С»</b>	<b>№ рецептур</b>
			<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>			
<b><u>Завтрак</u></b>								
<b>1</b>	<b>Каша дружба молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>3,42</b>	<b>4,60</b>	<b>16,88</b>	<b>122,48</b>	<b>0,78</b>	<b>314</b>
	Крупа пшено	9,000	0,99	0,29	5,36	28,09	-	
	Крупа рисовая	10,000	0,67	0,10	6,44	29,30		
	Молоко	60,000	1,74	1,73	2,14	31,08	0,780	
	Сахар - песок	2,900	-	-	2,89	11,57	-	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
<b>2</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>	<b>1,72</b>	<b>1,65</b>	<b>15,61</b>	<b>84,53</b>	<b>0,65</b>	<b>287</b>
	Кофейный напиток	2,000	0,27	0,05	1,28	6,65		
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
	молоко	50,000	1,45	1,60	2,35	30,00	0,650	
<b>3</b>	<b>Бутерброд с сыром (1 вариант)</b>	<b>40</b>	<b>4,14</b>	<b>2,88</b>	<b>13,32</b>	<b>96,21</b>	<b>0,06</b>	<b>376</b>
	сыр	10,000	2,09	2,66		32,76	0,063	
	Хлеб пшеничный	27,000	2,05	0,22	13,28	63,45	-	
<b>4</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>1,53</b>	<b>0,30</b>	<b>9,98</b>	<b>48,70</b>	<b>-</b>	
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47,00</b>	<b>-</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>		<b>12,70</b>	<b>55,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат из моркови</b>	<b>60</b>	<b>1,14</b>	<b>3,09</b>	<b>9,06</b>	<b>69,74</b>	<b>4,40</b>	<b>9</b>
	морковь	88,000	1,14	0,09	6,07	30,80	4,400	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	сахар	3,000			2,99	11,97		
<b>2</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>1,41</b>	<b>0,90</b>	<b>6,51</b>	<b>40,44</b>	<b>21,67</b>	<b>63</b>
	капуста	36,000	0,65	0,04	1,69	10,08	16,200	
	картофель	22,000	0,44	0,09	3,59	16,94	4,400	
	морковь	7,000	0,09	0,01	0,48	2,45	0,350	
	Лук репчатый	7,000	0,10	0,01	0,57	2,87	0,700	
	сметана	5,000	0,13	0,75	0,18	8,10	0,020	

	Масло растительное	3,000		3,00		26,97		
<b>3</b>	<b>Картофельная запеканка</b>	<b>200</b>	<b>23,27</b>	<b>19,63</b>	<b>18,59</b>	<b>344,09</b>	<b>33,00</b>	<b>185</b>
	Говядина 1 кат	112,000	19,17	14,34	-	205,69	-	
	картофель	165,000	3,30	0,59	16,94	86,32	33,000	
	яйцо	1\10шт	0,51	0,46	0,03	6,28		
	Масло сливочное	5,000	0,03	3,92	0,02	35,46	-	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97		
<b>4</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	-	
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>	-	
<b>6</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>180</b>	<b>0,07</b>		<b>26,42</b>	<b>104,16</b>	<b>0,08</b>	<b>275</b>
	повидло	15,000	0,06		9,75	37,50	0,075	
	сахар	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
	крахмал	6,000	0,01		4,69	18,78		
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	<b>Булочка молочная</b>	<b>70</b>	<b>4,75</b>	<b>1,11</b>	<b>38,11</b>	<b>181,47</b>	<b>0,26</b>	<b>314</b>
	мука	38,500	3,96	0,50	26,10	124,72		
	мука	1,500	0,16	0,02	1,05	5,01		
	дрожжи	0,480	0,06	0,01	0,04	0,52		
	молоко	20,000	0,58	0,19	0,94	7,81	0,260	
	соль	0,480						
	Масло растительное	1,300		0,39		3,51		
	Сахар	10,000			9,98	39,90		
<b>2</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>			<b>9,99</b>	<b>39,93</b>		<b>299</b>
	чай	0,250			0,01	0,03		
	сахар	10,000			9,98	39,90		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 7 день</b>	<b>1595</b>	<b>50,00</b>	<b>35,00</b>	<b>228,00</b>	<b>1433,00</b>	<b>63,0</b>	

8 день Прием пищи Завтрак	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
<b>1</b>	<b>Каша ячневая молочная</b>	<b>200</b>	<b>3,05</b>	<b>4,02</b>	<b>16,33</b>	<b>113,70</b>	<b>0,72</b>	<b>211</b>
	Крупа ячневая	20,000	1,66	0,22	12,56	58,88		
	Сахар	2,500			1,32	5,29		
	молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09	0,715	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
<b>2</b>	<b>Чай с молоком (1вариант)</b>	<b>180</b>	<b>1,16</b>	<b>1,28</b>	<b>13,87</b>	<b>71,90</b>	<b>0,52</b>	<b>296</b>
	чай	0,180			0,01	0,02		
	Молоко	40,000	1,16	1,28	1,88	24,00	0,520	
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,50</b>	<b>-</b>	
<b>4</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>	<b>-</b>	
<b>5</b>	<b>Бутерброд с повидлом , джемом(1 вариант)</b>	<b>50</b>	<b>1,37</b>	<b>0,14</b>	<b>19,10</b>	<b>81,35</b>	<b>0,36</b>	<b>381</b>
	джем	15,000	0,08		10,74	41,40	0,360	
	Хлеб пшеничный	17,000	1,29	0,14	8,36	39,95	-	
<b>2 Завтрак</b>	<b>бананы</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат витаминный</b>	<b>60</b>	<b>0,69</b>	<b>6,08</b>	<b>6,40</b>	<b>83,87</b>	<b>12,80</b>	<b>2</b>
	капуста	24,000	0,43	0,02	1,13	6,72	10,800	
	Яблоки	17,000	0,05	0,05	1,18	5,64	1,200	
	морковь	16,000	0,21	0,02	1,10	5,60	0,800	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	Сахар - песок	3,000	-	-	2,99	11,97		
<b>2</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>	<b>4,15</b>	<b>3,35</b>	<b>13,68</b>	<b>101,83</b>	<b>8,25</b>	<b>45</b>
	горох	15,000	3,22	0,22	6,73	41,86		
	картофель	36,000	0,72	0,14	5,87	27,72	7,200	
	морковь	7,000	0,09	0,01	0,48	2,45	0,350	
	Лук репчатый	7,000	0,10	0,01	0,57	2,87	0,700	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
<b>3</b>	<b>Жаркое по домашнему</b>	<b>200</b>	<b>22,98</b>	<b>20,08</b>	<b>14,32</b>	<b>330,05</b>	<b>22,50</b>	<b>181</b>
	Говядина 1 кат	101,000	20,66	15,51	-	227,11	-	
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	



	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Томат - пюре	2,000	0,07	-	0,24	1,32	0,700	
	картофель	104,000	2,08	0,42	13,22	64,95	20,800	
<b>4</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,34</b>		<b>14,98</b>	<b>98,61</b>	<b>0,49</b>	<b>283</b>
	сухофрукты	15,000	0,34		0,01	38,76	0,488	
	Сахар - песок	15,000	-	-	14,97	59,85	-	
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,24</b>	<b>14,76</b>	<b>70,50</b>	-	
<b>6</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>	-	
<i>Полдник</i>								
<b>1</b>	<b>пряник</b>	<b>60</b>	<b>3,54</b>	<b>2,82</b>	<b>45,00</b>	<b>219,60</b>		
<b>2</b>	<b>снежок</b>	<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>16,20</b>	<b>118,50</b>	<b>1,35</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 8 день:</b>	<b>1550</b>	<b>51,00</b>	<b>43,00</b>	<b>234,00</b>	<b>1573,00</b>	<b>57,00</b>	

9 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
<b>Завтрак</b>								
<b>1</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>	<b>2,21</b>	<b>2,32</b>	<b>16,62</b>	<b>96,28</b>		<b>53</b>
	Сахар – песок	2,500	-	-	2,50	9,98	-	
	Молоко	80,00	5,08	5,60	8,23	105,00	2,275	
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70		
	Макаронные изделия	20,000	2,20	0,26	14,10	67,60	-	
<b>2</b>	<b>Какао с молоком (1вариант)</b>	<b>180</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>16,99</b>	<b>116,55</b>	<b>1,30</b>	<b>269</b>
	Какао порошок	3,000	0,73	0,45	0,31	8,67	-	
	Молоко	100,000	2,90	3,20	4,70	60,00	1,300	
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
<b>3</b>	<b>Бутерброд с маслом(2вариант)</b>	<b>40</b>	<b>2,08</b>	<b>4,35</b>	<b>13,32</b>	<b>100,85</b>	<b>-</b>	<b>380</b>
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
	Хлеб пшеничный	27,000	2,05	0,22	13,28	63,45	-	
<b>4</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,22</b>	<b>0,24</b>	<b>7,98</b>	<b>38,96</b>	<b>-</b>	
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47,00</b>	<b>-</b>	
<b>2Завтрак</b>	<b>яблоки</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>60</b>	<b>0,75</b>	<b>3,05</b>	<b>4,40</b>	<b>47,97</b>	<b>2,50</b>	<b>23</b>
	свекла	50,000	0,75	0,05	4,40	21,00	4,750	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
<b>2</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>6,38</b>	<b>3,96</b>	<b>15,57</b>	<b>123,89</b>	<b>19,10</b>	<b>72</b>
	Консервы рыбные	25,000	4,43	3,60		50,10	-	
	картофель	90,00	1,81	0,36	14,75	69,69	18,100	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
<b>3</b>	<b>Тефтели рыбные</b>	<b>70</b>	<b>8,56</b>	<b>5,45</b>	<b>9,42</b>	<b>121,02</b>	<b>1,16</b>	<b>174</b>
	минтай	45,000	6,44	0,28	-	28,31	0225	
	Хлеб пшеничный	9,300	0,71	0,05	3,66	17,94	-	
	Лук репчатый	9,300	0,13	0,02	0,76	2,81	0,930	
	Яйцо куриное	1\10шт	0,51	0,28	0,03	4,63		
	Масло сливочное	1,500	0,01	0,74	0,01	6,76		
	мука	5,000	0,60	0,06	3,91	18,60		

	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97		
<b>4</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>2,36</b>	<b>4,45</b>	<b>22,06</b>	<b>137,61</b>	-	<b>224</b>
	Крупа рисовая	35,000	2,33	0,32	22,02	100,21	-	
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
<b>5</b>	<b>Кисель из повидла, джема</b>	<b>180</b>	<b>0,07</b>		<b>26,42</b>	<b>104,16</b>	<b>0,08</b>	<b>282</b>
	повидло	15,000	0,06		9,75	37,50	0,075	
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
<b>6</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94,00</b>	-	
<b>7</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>	-	
<i>Полдник</i>								
<b>1</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>100</b>	<b>4,27</b>	<b>6,67</b>	<b>1,15</b>	<b>81,60</b>	<b>0,25</b>	<b>132</b>
	Яйцо куриное	1шт	3,79	3,26	0,22	45,37	-	
	молоко	19,000	0,46	0,43	0,89	9,23	0,247	
	Масло сливочное	1,900	0,01	1,41	0,02	12,79	-	
<b>2</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	-	<b>12,70</b>	<b>55,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>3</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>10</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>3,99</b>	<b>19,48</b>	-	
<b>4</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>10</b>	<b>0,76</b>	<b>0,08</b>	<b>4,92</b>	<b>23,50</b>	-	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 9 день</b>	<b>1560</b>	<b>40,00</b>	<b>36,00</b>	<b>207,00</b>	<b>1313,00</b>	<b>36,00</b>	

10 день Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	т	у			
<b>Завтрак</b>								
<b>1</b>	<b>Каша молочная пшеничная(кукурузная) жидкая</b>	<b>200</b>	<b>3,45</b>	<b>3,90</b>	<b>18,29</b>	<b>122,09</b>	<b>0,55</b>	<b>318</b>
	Каша пшеничная(кукурузная)	20,000	2,21	0,21	13,31	63,94	-	
	молоко	42,000	1,22	1,21	1,97	23,56	0,546	
	Сахар - песок	3,000	-	-	2,99	11,97	-	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
<b>2</b>	<b>Чай с молоком(1вариант)</b>	<b>180</b>	<b>1,36</b>	<b>1,50</b>	<b>14,20</b>	<b>76,10</b>	<b>0,61</b>	<b>296</b>
	чай	0,200	-	-	0,01	0,02	-	
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
<b>3</b>	<b>Бутерброд с повидлом, джемом (1вариант)</b>	<b>50</b>	<b>1,62</b>	<b>0,16</b>	<b>24,16</b>	<b>102,20</b>	<b>0,48</b>	<b>381</b>
	повидло	20,000	0,10		14,32	55,20	0,480	
	Хлеб пшеничный	20,000	1,52	0,16	9,84	47,00	-	
<b>4</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>1,53</b>	<b>0,30</b>	<b>9,98</b>	<b>48,70</b>	<b>-</b>	
<b>5</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47,00</b>	<b>-</b>	
<b>2Завтрак</b>								
<b>1</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>		<b>12,70</b>	<b>55,00</b>	<b>2,000</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат из моркови</b>	<b>60</b>	<b>1,14</b>	<b>10,08</b>	<b>9,06</b>	<b>132,67</b>	<b>4,40</b>	<b>9</b>
	морковь	88,000	1,14	0,09	6,07	30,80	4,400	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	Сахар - песок	3,000	-	-	2,99	11,97	-	
<b>2</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,24</b>	<b>3,07</b>	<b>6,45</b>	<b>58,69</b>	<b>11,28</b>	<b>37</b>
	картофель	14,000	0,28	0,06	2,28	10,78	2,800	
	морковь	7,000	0,09	0,01	0,48	2,45	0,350	
	Лук репчатый	3,600	0,05	0,01	0,30	1,48	0,360	
	Масло растительное	2,200		2,20		19,78	-	
	сметана	5,000	0,13	0,75	0,18	8,10	0,020	
<b>3</b>	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>70</b>	<b>20,61</b>	<b>19,60</b>	<b>4,00</b>	<b>275,32</b>	<b>5,25</b>	<b>180</b>
	Говядина(1кат)	100,000	19,61	16,52	-	227,11	-	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97		
	Мука	3,700	0,40	0,05	1,55	8,24	-	

	Лук репчатый	14,000	0,20	0,03	1,15	5,74	1,400	
	Томат - пюре	2,000	0,40		1,30	7,26	3,850	
<b>4</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	<b>3,79</b>	<b>0,53</b>	<b>19,77</b>	<b>99,01</b>		<b>227</b>
	Макаронные изделия	35,000	3,77		19,74	94,05		
	Масло сливочное	4,000	0,02	0,53	0,03	4,96		
<b>5</b>	<b>Кисель из повидла и джема</b>	<b>180</b>	<b>0,07</b>	-	<b>26,42</b>	<b>104,16</b>	<b>0,08</b>	<b>275</b>
	повидло	15,000	0,06	-	9,75	37,50	0,075	
	Сахар - песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
	крахмал	6,000	0,01	-	4,69	18,78	-	
<b>6</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	-	
<b>7</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>11,97</b>	<b>58,44</b>	-	
<i>Полдник</i>								
<b>1</b>	<b>Коржик молочный</b>	<b>60</b>	<b>4,16</b>	<b>7,33</b>	<b>37,31</b>	<b>231,75</b>	<b>0,08</b>	<b>318</b>
	мука	32,000	3,35	0,42	20,56	99,47		
	мука	2,000	0,22	0,03	1,40	6,68		
	Сахар - песок	15,000			14,97	59,85		
	Масло сливочное	8,000	0,04	6,34	0,06	57,44		
	Яйцо	1\20шт	0,25	0,23	0,01	3,14		
	молоко	6,000	0,17	0,19	0,28	3,60	0,078	
<b>2</b>	<b>Компот из сухофрукты</b>	<b>180</b>	<b>0,35</b>		<b>14,98</b>	<b>99,90</b>	<b>0,50</b>	<b>283</b>
	сухофрукты	15,000	0,35		0,01	40,05	0,504	
	Сахар -песок	15,000			14,97	59,85		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 10 день:</b>	<b>1615</b>	<b>48,00</b>	<b>47,00</b>	<b>249,00</b>	<b>1652,00</b>	<b>25,00</b>	
	<b>Итоговая энергетическая ценность за период:</b>		<b>473,00</b>	<b>413,00</b>	<b>2211,00</b>	<b>14717,00</b>	<b>454,00</b>	
	<b>Средняя энергетическая и пищевая ценность за период:</b>		<b>47,00</b>	<b>41,00</b>	<b>221,00</b>	<b>14722,00</b>	<b>45,00</b>	
	<b>Содержание белков ,жиров, углеводов в % от калорийности</b>		<b>12,90</b>	<b>25,20</b>	<b>60,10</b>			

