

Утверждаю:  
 Директор МОУ «Башкирская средняя  
 общеобразовательная школа»  
 О.А. Павличенко  
 20 21 г.

**Примерное десятидневное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд  
 «Башкирский детский сад»- структурное подразделение МОУ «Башкирская СОШ»  
 осенне -зимнее**

Возрастная категория с 3- 8 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Уральский региональный центр питания г. Пермь 2008 г.

1 неделя 1 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда масса	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>7,16</b>	<b>8,10</b>	<b>19,57</b>	<b>179,79</b>	<b>2,60</b>	<b>107</b>
	Крупа манная	13,000	1,34	0,12	8,90	42,04	-	
	-молоко	200,000	5,80	5,50	8,65	107,33	2,600	
	-сахар	2,000	-	-	2,00	7,98	-	
	-масло слив.	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
2	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20</b>	<b>1,17</b>	<b>4,25</b>	<b>7,42</b>	<b>72,65</b>		<b>380</b>
	- хлеб	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
	- масло слив.	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
3	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>6,53</b>	<b>6,85</b>	<b>18,69</b>	<b>164,58</b>	<b>2,60</b>	<b>269</b>
	Какао – порошок	3,000	0,73	0,45	0,31	8,67	-	
	Молоко	200,000	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600	
	Сахар-песок	9,000	-	-	8,98	35,91	-	

<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>15</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>10,0</b>		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>17,00</b>	<b>20,00</b>	<b>64,00</b>	<b>507,00</b>	<b>15,00</b>	
<i>Обед</i>								
<b>1</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоком на растительном масле</b>	<b>60</b>	<b>0,89</b>	<b>3,09</b>	<b>3,19</b>	<b>44,83</b>	<b>22,15</b>	<b>6</b>
	Капуста белокочанная	47,000	0,85	0,05	2,21	13,16	21,150	
	Яблоко	10,000	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000	
	Масло растительное	3,000		3,000		26,97		
<b>2</b>	<b>Суп – лапша домашняя на курином бульоне со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>5,86</b>	<b>7,87</b>	<b>17,00</b>	<b>162,67</b>	<b>11,89</b>	<b>56</b>
	Вермишель	10,000	1,10	0,13	7,05	33,80		
	Картофель	50,000	1,00	0,20	8,15	38,50	10,000	
	Морковь	10,000	0,13	0,01	0,69	3,50	0,500	
	лук репчатый	10,000	0,13	0,01	0,69	3,50	0,500	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97	-	
	Сметана	8,000	0,21	1,20	0,29	12,96	0,032	
	Птица 1кат.	18,000	3,28	3,31		42,84	0,360	
<b>3</b>	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	<b>70</b>	<b>9,57</b>	<b>12,14</b>	<b>4,59</b>	<b>165,88</b>	<b>0,52</b>	<b>204</b>
	Говядина 1 кат.(котлетное мясо)	50,000	8,74	6,86	-	96,86	-	
	Хлеб пшеничный	5,000	0,38	0,04	2,09	10,21	-	
	Масло растительное	3,000	-	2,70	-	24,28	-	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
	Мука	2,000	0,32	0,04	2,10	10,02		
	Мука	1,000	0,11	0,01	0,70	3,34		
	Томат- паста	2,000	0,10		0,38	2,04	0,520	
<b>4</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>130</b>	<b>3,73</b>	<b>5,94</b>	<b>16,15</b>	<b>133,02</b>		<b>219</b>
	Масло сливочное	6,000	0,03	4,95	0,05	44,88	-	
	Крупа гречневая	30,000	3,70	0,99	16,10	88,14	-	
<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>0,25</b>	<b>-</b>	<b>8,99</b>	<b>64,33</b>	<b>0,36</b>	<b>283</b>
	Сухофрукты	11,000	0,25	-	0,01	28,42	0,358	
	Сахар- песок	9,000	-	-	8,98	35,91	-	
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>26,00</b>	<b>29,00</b>	<b>87,00</b>	<b>743,00</b>	<b>35,00</b>	
<i><b>Полдник</b></i>								
<b>1</b>	<b>Булочка молочная</b>	<b>100</b>	<b>4,94</b>	<b>1,70</b>	<b>37,90</b>	<b>186,66</b>	<b>0,39</b>	<b>314</b>
	Мука	38,000	3,90	0,49	25,77	123,10		
	Мука	1,000	0,11	0,01	0,70	3,34		
	Сахар – песок	10,000	-	-	9,98	39,90	-	
	Молоко	30,000	0,87	0,29	1,41	11,71	0,390	
	Соль	0,480					-	
	Масло растительное	3,000		0,90		8,09		
<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>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>9,00</b>	<b>5,00</b>	<b>54,00</b>	<b>305,00</b>	<b>2,00</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 1 день</b>	<b>1490</b>	<b>52,00</b>	<b>55,00</b>	<b>205,00</b>	<b>1555,00</b>	<b>52,00</b>	

1неделя 2 день <u>Прием пищи</u>	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			Б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
<b>1</b>	<b>Каша пшениная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>8,13</b>	<b>11,83</b>	<b>27,20</b>	<b>247,72</b>	<b>2,60</b>	<b>112</b>
	Крупа пшено	20,000	2,30	0,66	12,77	66,21	-	
	Молоко	200,000	5,80	5,76	7,14	103,62	2,600	
	Сахар – песок	5,000	-	-	4,99	19,95	-	
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
<b>2</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>	<b>6,07</b>	<b>6,45</b>	<b>18,66</b>	<b>18,57</b>	<b>2,60</b>	<b>287</b>
	Кофейный напиток	2,000	0,27	0,05	1,28	6,65	-	
	Сахар – песок	8,000	-	-	7,98	31,92	-	
	Молоко	200,000	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600	
<b>3</b>	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>25</b>	<b>3,46</b>	<b>3,07</b>	<b>7,38</b>	<b>71,65</b>	<b>0,07</b>	<b>376</b>
	Сыр	10,000	2,32	2,95	-	36,40	0,070	
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
<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>2 завтрак</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>Итого завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>22,00</b>	<b>22,00</b>	<b>92,00</b>	<b>656,00</b>	<b>15,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат из моркови на растительном масле</b>	<b>60</b>	<b>0,74</b>	<b>4,06</b>	<b>4,93</b>	<b>59,90</b>	<b>2,85</b>	<b>9</b>
	Морковь	57,000	0,74	0,06	3,93	19,95	2,850	
	Масло растительное	4,000	-	4,00	-	35,96		
	Сахар	1,000			1,00	3,99		
<b>2</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на к.м.б.</b>	<b>200</b>	<b>3,53</b>	<b>7,80</b>	<b>13,95</b>	<b>141,07</b>	<b>36,03</b>	<b>63</b>
	Капуста белокочанная	50,000	0,90	0,05	2,3	14,00	-	
	Картофель	60,000	1,20	0,24	9,78	46,20	12,00	
	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 растительное	3,000		3,00	-	26,97	-	

	Сметана	8,000	0,21	1,20	0,29	12,96	0,032	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44		
	Говядина 1 кат	5,000	0,93	0,80		10,90		
<b>3</b>	<b>Плов из отварной птицы</b>	<b>150</b>	<b>10,86</b>	<b>13,73</b>	<b>22,58</b>	<b>257,47</b>	<b>1,75</b>	<b>193</b>
	Птица	24,000	2,49	2,03		28,24	0,480	
	Морковь	15,000	0,20	0,02	1,04	5,25	0,750	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Масло сливочное	8,000	0,05	7,43	0,07	67,32	-	
	Крупа рисовая	30,000	2,10	0,18	0,18	20,65	92,60	
<b>4</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>3,42</b>	<b>0,36</b>	<b>22,14</b>	<b>105,75</b>	<b>-</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>-</b>	
<b>6</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>180</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>19,17</b>	<b>75,70</b>	<b>0,05</b>	<b>275</b>
	Повидло	10,000	0,04	-	6,50	25,00	0,050	
	Сахар	8,000	-	-	7,98	31,92	-	
	Крахмал	6,000	0,01	-	4,69	18,78		
	<b>Итого обед:</b>	<b>665</b>	<b>14,00</b>	<b>13,00</b>	<b>96,00</b>	<b>556,00</b>	<b>41,00</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	<b>Омлет</b>	<b>150</b>	<b>4,52</b>	<b>6,16</b>	<b>1,65</b>	<b>80,15</b>	<b>0,39</b>	<b>132</b>
	Яйцо куриное	1шт	3,79	3,26	0,22	45,37		
	масло сливочное	3,000	0,01	2,23	0,02	20,20		
	Молоко	30,000	0,72	0,67	1,41	14,58	0,390	
	Масло растительное	1,000		1,00		10,79		
<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>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>14,00</b>	<b>135,00</b>	<b>2,00</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 2 день</b>	<b>1460</b>	<b>43,00</b>	<b>44,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1390,00</b>	<b>59,00</b>	

1неделя 3 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			Б	ж	у			
<b>Завтрак</b>	<b>Каша » дружба» молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>7,59</b>	<b>9,48</b>	<b>21,60</b>	<b>202,03</b>	<b>2,60</b>	<b>102</b>
<b>1</b>	Крупа пшено	10,000	1,10	0,32	5,99	31,21	-	
	Молоко	200,000	5,80	7,04	9,40	124,16	2,600	
	Крупа рисовая	10,000	0,67	0,10	6,44	29,30		
	Сахар - песок	2,000	-	-	2,00	7,98	-	
	Масло сливочное	4,000	0,02	3,30	0,03	29,92	-	
<b>2</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	<b>1,45</b>	<b>1,60</b>	<b>10,34</b>	<b>61,94</b>	<b>0,65</b>	<b>296</b>
	Чай	0,200			0,01	0,02		
	Молоко	50,000	1,45	1,60	2,35	30,00	0,650	
	Сахар – песок	8,000	-	-	7,98	31,92	-	
<b>3</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>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>Бутерброд с повидлом, джемом</b>	<b>25</b>	<b>1,19</b>	<b>0,12</b>	<b>14,54</b>	<b>90,45</b>	<b>0,480</b>	<b>381</b>
	Повидло, (джем)	10,000	0,05	-	7,16	55,20	0,480	
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
<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>Итого завтрак :</b>	<b>545</b>	<b>13,00</b>	<b>12,00</b>	<b>76,00</b>	<b>465,00</b>	<b>5,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат витаминный на растительном масле</b>	<b>60</b>	<b>0,65</b>	<b>4,08</b>	<b>3,74</b>	<b>54,80</b>	<b>14,75</b>	<b>2</b>
	Капуста белокочанная	30,000	0,54	0,03	1,41	8,40	13,500	
	Яблоки	10,000	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000	
	Масло растительное	4,000	-	4,00	-	35,96	-	
	Морковь	5,000	0,07	0,01	0,35	1,75	0,250	
	Сахар	1,000			1,00	3,99		
<b>2</b>	<b>Суп гороховый на к. м. б.</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>6,94</b>	<b>18,04</b>	<b>157,48</b>	<b>13,50</b>	<b>45</b>
	Горох лущенный	15,000	3,45	0,24	7,22	44,85		
	Картофель	60,000	1,20	0,24	9,78	46,20	12,00	
	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 растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	Масло сливочное	2,000	0,02	2,48	0,02	22,44		
	Говядина 1 кат	5,000	0,93	0,80		10,90		
<b>3</b>	<b>Печень говяжья по строгановски</b>	<b>70</b>	<b>3,48</b>	<b>2,60</b>	<b>8,89</b>	<b>40,91</b>	<b>6,61</b>	<b>192</b>
	Печень говяжья	20,000	3,37	0,64	0,77	22,28		
	Масло сливочное	3,000	0,04	5,78	0,06	52,36	-	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97		
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Сметана	11,000	0,08	0,37	0,04	3,85	0,012	
	Мука	2,000	0,31	0,04	2,03	9,69	-	
<b>4</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>	<b>2,20</b>	<b>4,13</b>	<b>10,56</b>	<b>88,18</b>	<b>16,26</b>	<b>241</b>
	Картофель	80,000	1,60	0,32	9,78	48,40	16,000	
	Молоко	20,000	0,58	0,64	0,75	11,09	0,260	
	Масло сливочное	4,000	,02	3,17	0,03	28,69		
<b>5</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>11,99</b>	<b>76,30</b>	<b>0,36</b>	<b>283</b>
	Сухофрукты	11,000	0,25	-	0,01	28,42	0,358	
	Сахар - песок	8,000	-	-	7,98	31,92	-	
<b>6</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>7</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>Итого обед:</b>	<b>670</b>	<b>25,00</b>	<b>26,00</b>	<b>68,00</b>	<b>630,00</b>	<b>71,00</b>	
<i><b>Полдник</b></i>								
<b>1</b>	<b>Сырники из творога</b>	<b>70</b>	<b>11,60</b>	<b>9,30</b>	<b>6,16</b>	<b>154,65</b>	<b>0,34</b>	
	Яйцо	1/17шт	3,79	3,26	0,22	45,37	1,350	
	творог	68,000	10,42	6,29	0,82	101,57	0,340	
	Сахар - песок	4,000			2,51	10,06		
	Масло сливочное	3,000	0,01	2,23	0,02	20,20		
	мука	10,000	0,86	0,25	2,80	16,86		
<b>2</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>			<b>7,99</b>	<b>31,95</b>		
	чай	0,250			0,01	0,03		
	Сахар - песок	8,000			7,98	31,92		
	<b>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	<b>9,00</b>	<b>14,00</b>	<b>187,00</b>		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 3 день:</b>	<b>1485</b>	<b>50,00</b>	<b>46,00</b>	<b>159,00</b>	<b>1282,00</b>	<b>77,00</b>	

1неделя 4 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>8,02</b>	<b>9,96</b>	<b>26,52</b>	<b>229,49</b>	<b>2,60</b>	<b>299</b>
	Сахар - песок	3,000	-	-	2,99	11,97	-	
	Масло сливочное	4,000	0,02	3,30	0,03	29,92		
	Макаронные изделия	20,000	2,20	0,26	14,10	67,60	-	
	молоко	200,000	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600	
<b>2</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>6,53</b>	<b>6,85</b>	<b>21,69</b>	<b>176,55</b>	<b>2,60</b>	<b>269</b>
	Какао порошок	3,000	0,73	0,45	0,31	8,67	-	
	Молоко	200,000	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600	
	Сахар – песок	9,000	-	-	8,98	35,91	-	
<b>3</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20</b>	<b>1,17</b>	<b>4,25</b>	<b>7,42</b>	<b>72,65</b>	<b>-</b>	<b>380</b>
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
<b>4</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>5</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>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>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>18,00</b>	<b>22,00</b>	<b>71,00</b>	<b>558,00</b>	<b>15,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат из свеклы отварной на растительном масле</b>	<b>60</b>	<b>0,86</b>	<b>4,06</b>	<b>5,02</b>	<b>59,90</b>	<b>2,85</b>	<b>23</b>
	Свекла	57,000	0,86	0,06	5,02	23,94	2,85	
	Масло растительное	4,000	-	4,00	-	35,96	-	
<b>2</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	<b>200</b>	<b>6,57</b>	<b>4,02</b>	<b>17,12</b>	<b>131,20</b>	<b>21,00</b>	<b>72</b>
	Консервы рыбные	25,000	4,43	3,60		50,10	-	
	Картофель	100,000	2,00	0,40	16,30	77,00	20,00	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97	-	
<b>3</b>	<b>Тефтели рыбные в сметанном соусе</b>	<b>70</b>	<b>8,24</b>	<b>6,55</b>	<b>6,63</b>	<b>118,56</b>	<b>1,26</b>	<b>174</b>



	Минтай	45,000	6,44	0,28	-	28,31	0225	
	Хлеб пшеничный	5,000	0,38	0,03	1,97	9,64	-	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Яйцо куриное	1/10шт	0,51	0,28	0,03	4,63		
	Масло сливочное	4,000	0,02	1,98	0,03	18,03		
	Мука	4,000	0,43	0,04	2,80	13,29		
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97		
	Мука	1,000	0,11	0,01	0,70	3,34		
	сметана	8,000	0,21	1,20	0,29	12,96	0,032	
<b>4</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>130</b>	<b>2,03</b>	<b>5,22</b>	<b>18,92</b>	<b>130,77</b>	<b>-</b>	<b>224</b>
	Крупа рисовая	30,000	2,00	0,27	18,87	85,89	-	
	Масло сливочное	6,000	0,03	4,95	0,05	44,88	-	
<b>5</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>180</b>	<b>0,05</b>		<b>20,17</b>	<b>79,69</b>	<b>0,05</b>	<b>275</b>
	повидло	10,000	0,04		6,50	25,00	0,05	
	Сахар - песок	9,000	-	-	8,98	35,91	-	
	крахмал	6,000	0,01		4,69	18,78		
<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>	
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>23,00</b>	<b>21,00</b>	<b>100,00</b>	<b>673,00</b>	<b>25,00</b>	
<i><b>Полдник</b></i>								
<b>1</b>	<b>кондитерские</b>	<b>70</b>	<b>4,13</b>	<b>3,29</b>	<b>52,50</b>	<b>256,20</b>		
<b>2</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	<b>1,45</b>	<b>1,60</b>	<b>11,34</b>	<b>65,93</b>		<b>299</b>
	Чай	0,250			0,01	0,03		
	Сахар	9,000			8,98	35,91		
	молоко	50,000	1,45	1,60	2,35	30,00	0,650	
	<b>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>64,00</b>	<b>322,00</b>	<b>1,00</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 4 день</b>	<b>1480</b>	<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>235,00</b>	<b>1557,00</b>	<b>41,00</b>	

1неделя 5 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	г	у			
<b>Завтрак</b>								
<b>1</b>	<b>Каша молочная пшеничная(кукурузная) жидкая</b>	<b>200</b>	<b>8,03</b>	<b>9,27</b>	<b>27,73</b>	<b>226,45</b>	<b>2,60</b>	<b>108</b>
	Каша пшеничная(кукурузная)	20,000	2,21	0,21	13,31	63,94	-	
	молоко	200,000	5,80	5,76	9,40	112,64	2,600	
	Сахар - песок	5,000	-	-	4,99	19,95	-	
	Масло сливочное	4,000	0,02	3,30	0,03	29,92	-	
<b>2</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	<b>1,45</b>	<b>1,60</b>	<b>11,34</b>	<b>65,93</b>	<b>0,65</b>	<b>296</b>
	Чай	0,200	-	-	0,01	0,02	-	
	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 повидлом (джемом)</b>	<b>25</b>	<b>1,18</b>	<b>0,12</b>	<b>13,88</b>	<b>60,25</b>	<b>0,05</b>	<b>381</b>
	Повидло (джем)	10,000	0,04		6,50	25,00	0,050	
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
<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>1</b>	<b>банан</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>10,000</b>	
	<b>Итого завтрак :</b>	<b>545</b>	<b>15,00</b>	<b>12,00</b>	<b>95,00</b>	<b>547,00</b>	<b>13,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат из моркови на растительном масле</b>	<b>60</b>	<b>0,74</b>	<b>3,06</b>	<b>4,93</b>	<b>50,91</b>	<b>2,85</b>	<b>9</b>
	Морковь	57,000	0,74	0,06	3,93	19,95	2,85	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	Сахар	1,000			1,00	3,99		
<b>2</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к. м. б.</b>	<b>200</b>	<b>3,72</b>	<b>5,34</b>	<b>16,37</b>	<b>129,13</b>	<b>28,93</b>	<b>37</b>
	Картофель	60,000	1,20	0,24	9,78	46,20	12,000	
	Морковь	8,000	0,10	0,01	0,55	2,80	0,400	
	Капуста белокочанная	30,000	0,54	0,03	1,41	8,40	13,500	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	

	Масло растительное	3,000		3,00		26,97	-	
	Сметана	8,000	0,21	1,20	0,29	12,96	0,032	
	Свекла	40,000	0,60	0,04	3,52	16,80	2,000	
	Говядина 1 кат(тазоб часть)	5,000	0,93	0,80		10,90		
<b>3</b>	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>70</b>	<b>9,38</b>	<b>12,15</b>	<b>2,34</b>	<b>156,33</b>	<b>1,70</b>	<b>180</b>
	Говядина(1кат)	50,000	8,84	7,44		102,30		
	Томат – пюре	2,000	0,07		0,24	1,32	0,700	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97	-	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Мука	3,700	0,40	0,05	1,55	8,24	-	
	Масло сливочное	2,000	0,01	1,65	0,02	14,96		
<b>4</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>130</b>	<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>16,98</b>	<b>89,30</b>		<b>227</b>
	Макаронные изделия	30,000	3,23		16,92	80,62		
	Масло сливочное	7,000	0,04	0,92	0,06	8,68		
<b>5</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>8,99</b>	<b>64,33</b>	<b>0,36</b>	<b>283</b>
	Сухофрукты	11,000	0,25	-	0,01	28,42	0,358	
	Сахар – песок	12,000	-	-	11,98	47,88	-	
<b>6</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>3,42</b>	<b>0,36</b>	<b>22,14</b>	<b>105,75</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>	
	<b>Итого за обед :</b>	<b>705</b>	<b>23,00</b>	<b>22,00</b>	<b>87,00</b>	<b>666,00</b>	<b>34,00</b>	
<i><b>Полдник</b></i>								
<b>1</b>	<b>Суп – пюре из картофеля с гренками</b>	<b>150</b>	<b>3,13</b>	<b>5,79</b>	<b>17,41</b>	<b>134,80</b>	<b>19,52</b>	
	Картофель	60,000	1,80	0,36	14,67	69,30	18,000	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Молоко	40,000	1,16	1,28	1,88	24,00	0,520	
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40		
<b>2</b>	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	<b>10</b>	<b>0,38</b>	<b>0,04</b>	<b>2,46</b>	<b>11,75</b>		<b>75</b>
<b>3</b>	<b>сок</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>		<b>12,70</b>	<b>55,00</b>	<b>2,00</b>	
	<b>Итого за полдник :</b>	<b>260</b>	<b>4,00</b>	<b>6,00</b>	<b>31,00</b>	<b>194,00</b>	<b>20,00</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 5 день:</b>	<b>1520</b>	<b>41,00</b>	<b>40,00</b>	<b>212,00</b>	<b>1407,00</b>	<b>67,00</b>	

2неделя 6 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда масса ,	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
<b>Завтрак</b>								
<b>1</b>	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>7,16</b>	<b>8,10</b>	<b>19,57</b>	<b>179,79</b>	<b>2,60</b>	<b>107</b>
	Крупа манная	13,000	1,34	0,12	8,90	42,04	-	
	-молоко	200,000	5,80	5,50	8,65	107,33	2,600	
	-сахар	2,000	-	-	2,00	7,98	-	
	-масло слив.	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44		
<b>2</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20</b>	<b>1,17</b>	<b>4,25</b>	<b>7,42</b>	<b>72,65</b>		<b>380</b>
	- хлеб	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
	- масло слив.	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
<b>3</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>7,02</b>	<b>7,15</b>	<b>18,89</b>	<b>170,36</b>	<b>2,60</b>	<b>269</b>
	Какао - порошок	3,000	0,73	0,45	0,31	8,67	-	
	молоко	200,000	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600	
	Сахар-песок	9,000	-	-	8,98	35,91	-	
<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>10,0</b>		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>17,00</b>	<b>20,00</b>	<b>65,00</b>	<b>513,00</b>	<b>15,00</b>	
<b>1 Обед</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоком на растительном масле</b>	<b>60</b>	<b>0,76</b>	<b>3,08</b>	<b>2,86</b>	<b>42,87</b>	<b>19,00</b>	<b>6</b>
	Капуста белокочанная	40,000	0,72	0,04	1,88	11,20	18,000	
	яблоко	10,000	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000	
	Масло растительное	3,000		3,000		26,97		
<b>2</b>	<b>Суп – лапша домашняя на курином бульоне со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>4,86</b>	<b>7,67</b>	<b>8,85</b>	<b>124,17</b>	<b>1,89</b>	<b>56</b>
	вермишель	10,000	1,10	0,13	7,05	33,80		
	картофель	60,000	1,20	0,24	9,78	46,20	12,000	
	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 растительное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
	сметана	8,000	0,21	1,20	0,29	12,96	0,0320	
	Птица (1 кат)	18,000	3,28	3,31		42,84	0,360	
<b>3</b>	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	<b>70</b>	<b>9,70</b>	<b>12,21</b>	<b>5,41</b>	<b>170,43</b>	<b>1,52</b>	<b>204</b>
	Говядин 1 кат.(котлетное мясо)	50,000	8,74	6,86	-	96,86	-	
	Хлеб пшеничный	5,000	0,38	0,04	2,09	10,21	-	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	24,28	-	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,23	0,02	20,20	-	
	мука	3,000	0,32	0,04	2,10	10,02		
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Томат - паста	2,000	0,10		0,38	2,04	0,520	
<b>4</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>130</b>	<b>3,73</b>	<b>5,94</b>	<b>16,15</b>	<b>133,02</b>		<b>219</b>
	Масло сливочное	6,000	0,03	4,95	0,05	44,88	-	
	Крупа гречневая	30,000	3,70	0,99	16,10	88,14	-	
<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>Кисель из повидла</b>	<b>180</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>20,17</b>	<b>79,69</b>	<b>0,05</b>	<b>275</b>
	повидло	10,000	0,04	-	6,50	25,00	0,050	
	Сахар- песок	9,000	-	-	8,98	35,91	-	
	крахмал	6,000	0,01		4,69	18,78		
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>25,00</b>	<b>30,00</b>	<b>89,00</b>	<b>722,00</b>	<b>22,00</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	<b>Булочка молочная с повидлом</b>	<b>100</b>	<b>5,05</b>	<b>1,72</b>	<b>38,60</b>	<b>190,00</b>	<b>0,39</b>	
	мука	38,000	3,90	0,49	25,77	123,10		
	дрожжи	0,480	0,06	0,01	0,04	0,52		
	Сахар - песок	10,000	-	-	9,98	39,90	-	
	молоко	30,000	0,87	0,29	1,41	11,71	0,390	
	Масло растительное	3,000		0,90		8,09		
	мука	2,000	0,22	0,03	1,40	6,68	-	
	повидло	5,000	0,01		4,20	20,00		
<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>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>9,00</b>	<b>5,00</b>	<b>55,00</b>	<b>309,00</b>	<b>2,00</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 6 день</b>	<b>1510</b>	<b>51,00</b>	<b>55,00</b>	<b>209,00</b>	<b>1547,00</b>	<b>39,00</b>	

2неделя 7 день <u>Прием пищи</u>	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			Б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
<b>1</b>	<b>Каша пшениная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>8,13</b>	<b>11,83</b>	<b>27,20</b>	<b>247,72</b>	<b>2,60</b>	<b>112</b>
	Крупа пшено	20,000	2,30	0,66	12,77	66,21	-	
	молоко	200,000	5,80	5,76	7,14	103,62	2,600	
	Сахар - песок	2,000	-	-	2,00	7,98	-	
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
<b>2</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>	<b>6,07</b>	<b>6,45</b>	<b>18,66</b>	<b>158,57</b>	<b>2,60</b>	<b>287</b>
	Кофейный напиток	2,000	0,27	0,05	1,28	6,65	-	
	Сахар – песок	8,000	-	-	9,98	39,90	-	
	Молоко	200,000	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600	
<b>3</b>	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>25</b>	<b>3,23</b>	<b>2,78</b>	<b>7,38</b>	<b>68,01</b>	<b>0,07</b>	<b>376</b>
	Сыр	10,000	2,32	2,95	-	36,40	0,070	
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
<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>2 завтрак</b>	<b>банан</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>Итого завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>22,00</b>	<b>22,00</b>	<b>92,00</b>	<b>656,00</b>	<b>15,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат из моркови на растительном масле</b>	<b>60</b>	<b>0,74</b>	<b>3,06</b>	<b>4,93</b>	<b>50,91</b>	<b>2,85</b>	<b>9</b>
	Морковь	57,000	0,78	0,06	4,14	21,00	3,000	
	Масло растительное	4,000	-	4,00	-	26,97		
	Сахар – песок	1,000			1,00	3,99		
<b>2</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на к. м. б.</b>	<b>200</b>	<b>3,53</b>	<b>4,80</b>	<b>13,95</b>	<b>114,10</b>	<b>36,03</b>	<b>63</b>
	Капуста белокочанная	50,000	0,90	0,05	2,3	14,00	-	
	Картофель	60,000	1,20	0,24	9,78	46,20	12,00	
	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 растительное	3,000		3,00	-	26,97	-	
	Сметана	8,000	0,21	1,20	0,29	12,96	0,032	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44		
	Говядина 1 кат	5,000	0,93	0,80		10,90		
<b>3</b>	<b>Плов из отварной курицы</b>	<b>150</b>	<b>4,09</b>	<b>2,22</b>	<b>24,06</b>	<b>132,78</b>	<b>2,23</b>	<b>211</b>
	Птица (1 кат)	24,000	2,49	2,03		28,24	0,480	
	Морковь	15,00	0,20	0,02	1,04	5,25	26,000	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Масло сливочное	9,000	0,05	7,43	0,07	67,32	-	
	Масло растительное	1,000		1,00		16,97		
	Крупа рисовая	30,000	2,10	0,18	20,18	8,10	0,020	
<b>4</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>3,42</b>	<b>0,36</b>	<b>22,14</b>	<b>105,75</b>	<b>-</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>-</b>	
<b>6</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,25</b>	<b>-</b>	<b>7,99</b>	<b>60,34</b>	<b>0,36</b>	<b>283</b>
	сухофрукты	11,000	0,25	-	0,01	28,42	0,358	
	сахар	8,000	-	-	7,98	31,92	-	
	<b>Итого обед:</b>	<b>665</b>	<b>21,00</b>	<b>25,00</b>	<b>85,00</b>	<b>683,00</b>	<b>41,00</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>1</b>	<b>Омлет</b>	<b>150</b>	<b>4,52</b>	<b>6,16</b>	<b>1,65</b>	<b>80,15</b>	<b>0,39</b>	
	Яйцо куриное	1шт	3,79	3,26	0,22	45,37		
	Мука	2,000	0,22	0,03	1,40	6,68		
	Масло сливочное	3,000	0,01	2,23	0,02	20,20		
	Молоко	30,000	0,87	0,29	1,41	11,71	0,390	
	Масло растительное	1,000		1,00		10,79		
<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>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>5,00</b>	<b>6,00</b>	<b>14,00</b>	<b>135,00</b>	<b>2,00</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 7 день</b>	<b>1410</b>	<b>39,00</b>	<b>37,00</b>	<b>189,00</b>	<b>1250,00</b>	<b>51,00</b>	

2неделя 8 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			Б	ж	у			
<b>Завтрак</b>	<b>Каша « дружба» молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>7,59</b>	<b>9,48</b>	<b>21,60</b>	<b>202,03</b>	<b>2,60</b>	<b>102</b>
<b>1</b>	Крупа пшено	10,000	0,67	0,10	6,44	29,30	-	
	Крупа рисовая	10,000	0,67	0,10	6,44	29,30		
	Молоко	200,000	4,99	4,80	8,84	98,50	2,600	
	Сахар - песок	2,000	-	-	2,99	10,95	-	
	Масло сливочное	4,000	0,02	3,30	29,92	0,03	-	
<b>2</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	<b>1,45</b>	<b>1,60</b>	<b>10,34</b>	<b>61,94</b>	<b>0,65</b>	<b>296</b>
	Чай	0,200			0,01	0,02		
	Молоко	50,000	1,16	1,28	1,88	24,00	0,520	
	Сахар – песок	8,000	-	-	7,98	31,92	-	
<b>3</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>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>Бутерброд с повидлом (джемом )</b>	<b>25</b>	<b>1,19</b>	<b>0,12</b>	<b>14,54</b>	<b>90,45</b>	<b>0,480</b>	<b>381</b>
	Повидло (джем)	10,000	0,05	-	7,16	55,20	0,480	
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
<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>Итого завтрак :</b>	<b>545</b>	<b>14,00</b>	<b>12,00</b>	<b>85,00</b>	<b>506,00</b>	<b>13,00</b>	
<b>Обед</b>								
<b>1</b>	<b>Салат витаминный на растительном масле</b>	<b>60</b>	<b>0,65</b>	<b>4,08</b>	<b>3,74</b>	<b>54,80</b>	<b>14,75</b>	<b>2</b>
	Капуста белокочанная	30,000	0,54	0,03	1,41	8,40	13,500	
	Яблоко	10,000	0,04	0,04	0,98	4,70	1,000	
	Масло растительное	4,000	-	4,00	-	35,96	-	
	Сахар - песок	1,000			1,00	3,99		
<b>2</b>	<b>Суп гороховый на к. м. б.</b>	<b>200</b>	<b>5,63</b>	<b>5,94</b>	<b>18,04</b>	<b>148,49</b>	<b>13,50</b>	<b>45</b>
	Горох лущенный	15,000	3,45	0,24	7,22	41,86		
	Картофель	60,000	1,20	0,24	9,78	46,20	12,00	
	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 растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	Масло сливочное	2,000	0,01	1,65	0,02	14,96		



	Говядина 1 кат	5,000	0,93	0,80		10,90		
<b>3</b>	<b>Печень говяжья по страгоновски</b>	<b>70</b>	<b>3,82</b>	<b>3,35</b>	<b>1,46</b>	<b>51,17</b>	<b>6,64</b>	<b>192</b>
	Печень говяжья	20,000	3,37	0,64	0,77	22,28	6,600	
	Масло сливочное	4,000	0,02	4,00	0,03	36,40	-	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	мука	2,000	0,22	0,03	0,56	3,33		
	сметана	9,000	0,23	1,08	0,13	11,17	0,036	
<b>4</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>	<b>2,20</b>	<b>4,13</b>	<b>10,56</b>	<b>88,18</b>	<b>16,26</b>	<b>241</b>
	картофель	80,000	1,60	0,32	9,78	48,40	16,000	
	молоко	20,000	0,58	0,64	0,75	11,09	0,260	
	Масло сливочное	4,000	0,02	3,17	0,03	28,65		
<b>5</b>	<b>Кисель из повидла</b>	<b>180</b>	<b>0,05</b>		<b>21,17</b>	<b>83,68</b>	<b>0,05</b>	<b>275</b>
	повидло	10,000	0,04		6,50	25,00	0,050	
	Сахар - песок	8,000	-	-	9,98	39,90	-	
	крахмал	6,000	0,01		4,69	18,78		
<b>6</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>22,14</b>	<b>105,75</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>	
	<b>Итого обед:</b>	<b>645</b>	<b>18,00</b>	<b>18,00</b>	<b>80,00</b>	<b>583,00</b>	<b>52,00</b>	
<i>Полдник</i>								
<b>1</b>	<b>Сырники из творога</b>	<b>70</b>	<b>11,60</b>	<b>9,30</b>	<b>6,16</b>	<b>154,65</b>	<b>0,34</b>	<b>132</b>
	Яйцо	1/17шт	0,30	0,28	0,02	3,77		
	творог	68,000	10,42	6,29	0,82	101,57	0,340	
	Сахар -песок	4,000			2,51	10,06		
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,01	22,39		
	мука	10,000	0,86	0,25	2,80	16,86		
<b>2</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>			<b>7,99</b>	<b>31,95</b>		<b>299</b>
	чай	0,250			0,01	0,03		
	Сахар – песок	8,000						
	<b>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	<b>9,00</b>	<b>14,00</b>	<b>187,00</b>		
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 8 день:</b>	<b>1440</b>	<b>44,00</b>	<b>41,00</b>	<b>188,00</b>	<b>1333,00</b>	<b>65,00</b>	

2неделя 9 День Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
<i>Завтрак</i>								
<b>1</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>	<b>8,02</b>	<b>9,96</b>	<b>25,53</b>	<b>225,50</b>	<b>2,60</b>	<b>53</b>
	Сахар - песок	3,000	-	-	3,00	11,97	-	
	Масло сливочное	4,000	0,02	3,30	0,03	29,92		
	Макаронные изделия	20,000	2,20	0,26	14,10	67,60	-	
	молоко	200,000	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600	
<b>2</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>7,02</b>	<b>7,15</b>	<b>18,89</b>	<b>170,36</b>	<b>2,60</b>	<b>269</b>
	Какао порошок	3,000	0,73	0,45	0,31	8,67	-	
	Молоко	200,000	5,80	6,40	9,40	120,00	2,600	
	Сахар – песок	9,000	-	-	8,98	35,91	-	
<b>3</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20</b>	<b>1,17</b>	<b>4,25</b>	<b>7,42</b>	<b>72,65</b>	<b>-</b>	<b>380</b>
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
<b>4</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>5</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>	
<i>Завтрак</i>	<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>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>18,00</b>	<b>22,00</b>	<b>71,00</b>	<b>558,00</b>	<b>15,00</b>	
<i>Обед</i>								
<b>1</b>	<b>Салат из свеклы отварной на растительном масле</b>	<b>60</b>	<b>0,86</b>	<b>4,06</b>	<b>5,02</b>	<b>59,90</b>	<b>2,85</b>	<b>23</b>
	Свекла	57,000	0,86	0,06	5,02	23,94	2,85	
	Масло растительное	4,000	-	4,00	-	35,96	-	
<b>2</b>	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	<b>200</b>	<b>6,57</b>	<b>4,02</b>	<b>17,12</b>	<b>131,20</b>	<b>21,00</b>	<b>72</b>
	Консервы рыбные	25,000	4,43	3,60		50,10	-	
	Картофель	100,000	2,00	0,40	16,30	77,00	20,00	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97	-	
<b>3</b>	<b>Тефтели рыбные со сметанным соусом</b>	<b>70</b>	<b>8,24</b>	<b>6,55</b>	<b>6,63</b>	<b>118,56</b>	<b>1,26</b>	<b>174</b>

	Минтай	45,000	6,44	0,28	-	28,31	0225	
	Хлеб пшеничный	5,000	0,38	0,03	1,97	9,64	-	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Яйцо куриное	1/10шт	0,51	0,28	0,03	4,63		
	Масло сливочное	3,000	0,02	1,49	0,02	13,52		
	Мука	4,000	0,43	0,04	2,80	13,29		
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97		
	Мука	1,000	0,11	0,01	0,70	3,34		
	Сметана	8,000	0,21	1,20	0,29	12,96	0,032	
<b>4</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>130</b>	<b>2,03</b>	<b>5,22</b>	<b>18,92</b>	<b>130,77</b>	<b>-</b>	<b>224</b>
	Крупа рисовая	30,000	2,00	0,27	18,87	85,89	-	
	Масло сливочное	6,000	0,03	4,95	0,05	44,88	-	
<b>5</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,25</b>		<b>9,99</b>	<b>68,32</b>	<b>0,36</b>	<b>283</b>
	Сухофрукты	11,000	0,25		0,01	28,42	0,356	
	Сахар - песок	9,000	-	-	8,98	35,91	-	
<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>	
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>23,00</b>	<b>21,00</b>	<b>100,00</b>	<b>673,00</b>	<b>25,00</b>	
<i>Полдник</i>								
<b>1</b>	<b>кондитерские</b>	<b>70</b>	<b>4,13</b>	<b>3,29</b>	<b>52,50</b>	<b>256,20</b>		
<b>2</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	<b>1,45</b>	<b>1,60</b>	<b>11,34</b>	<b>65,93</b>	<b>0,65</b>	<b>296</b>
	чай	0,250			0,01	0,03		
	сахар	9,000			8,98	35,91		
	<b>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>64,00</b>	<b>322,00</b>	<b>1,00</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 9 день:</b>	<b>1480</b>	<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>224,00</b>	<b>1542,00</b>	<b>41,00</b>	

2неделя 10 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	г	у			
Завтрак 1	<b>Каша молочная пшеничная(кукурузная) жидкая</b>	<b>200</b>	<b>8,03</b>	<b>9,27</b>	<b>25,73</b>	<b>218,47</b>	<b>2,60</b>	<b>318</b>
	Каша пшеничная(кукурузная)	20,000	2,21	0,21	13,31	63,94	-	
	молоко	200,000	5,80	5,76	9,40	112,64	2,600	
	Сахар - песок	5,000	-	-	4,99	19,95	-	
	Масло сливочное	4,000	0,02	3,30	0,03	29,92	-	
<b>2</b>	<b>Чай с молоком(1вариант)</b>	<b>180</b>	<b>1,45</b>	<b>1,60</b>	<b>10,34</b>	<b>61,94</b>	<b>0,65</b>	<b>296</b>
	чай	0,200	-	-	0,01	0,02	-	
	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 повидлом , джемом (1вариант)</b>	<b>25</b>	<b>1,18</b>	<b>0,12</b>	<b>13,88</b>	<b>60,25</b>	<b>0,05</b>	<b>381</b>
	повидло	10,000	0,04		6,50	25,00	0,050	
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
<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>банан</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>10,000</b>	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>15,00</b>	<b>12,00</b>	<b>95,00</b>	<b>547,00</b>	<b>13,00</b>	
<b>ОБЕД 1</b>	<b>Салат из моркови на растительном масле</b>	<b>60</b>	<b>0,74</b>	<b>3,06</b>	<b>4,93</b>	<b>50,91</b>	<b>2,85</b>	<b>9</b>
	морковь	57,00	0,74	0,06	3,93	19,95	2,850	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	сахар	1,000			1,00	3,99		
<b>2</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к. м. б.</b>	<b>200</b>	<b>3,72</b>	<b>5,34</b>	<b>16,37</b>	<b>129,13</b>	<b>28,93</b>	<b>37</b>
	картофель	60,000	1,20	0,24	9,78	46,20	12,000	
	морковь	8,000	0,10	0,01	0,55	2,80	0,400	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Капуста	30,000	0,54	0,03	1,41	8,40	13,500	
	свекла	40,000	0,60	0,04	3,52	16,80	2,000	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97	-	
	сметана	8,000	0,21	1,20	0,29	12,96	0,032	

	Говядина 1 кат (тазоб. часть)	5,000	0,93	0,80		10,90		
<b>3</b>	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>70</b>	<b>9,38</b>	<b>12,15</b>	<b>2,33</b>	<b>156,30</b>	<b>1,70</b>	<b>180</b>
	Говядина(1кат)	50,000	8,84	7,44		102,30		
	Томат - пюре	2,000	0,07		0,24	1,32	0,700	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97		
	Лук репчатый	12,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Масло сливочное	2,000	0,01	1,65	0,01	14,93		
	мука	3,700	0,32	0,04	1,26	6,68	-	
<b>4</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>130</b>	<b>3,26</b>	<b>0,92</b>	<b>16,98</b>	<b>89,30</b>		<b>227</b>
	Макаронные изделия	30,000	3,23		16,92	80,62		
	Масло сливочное	7,000	0,04	0,92	0,06	8,68		
<b>5</b>	<b>Кисель из повидла и джема</b>	<b>180</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>19,17</b>	<b>75,70</b>	<b>0,05</b>	<b>275</b>
	повидло	10,000	0,04	-	6,50	25,00	0,050	
	Сахар - песок	9,000	-	-	8,98	35,91	-	
	крахмал	6,000	0,01	-	4,69	18,78	-	
<b>6</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>3,42</b>	<b>0,36</b>	<b>22,14</b>	<b>105,75</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>	
	<b>Итого обед :</b>	<b>705</b>	<b>23,00</b>	<b>22,00</b>	<b>84,00</b>	<b>654,00</b>	<b>34,00</b>	
<b>Полдник 1</b>	<b>Суп – пюре из картофеля с гренками</b>	<b>150</b>	<b>2,93</b>	<b>5,75</b>	<b>15,78</b>	<b>127,10</b>	<b>17,52</b>	<b>57</b>
	Картофель	80,000	1,60	0,32	13,04	61,60	16,000	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40		
	молоко	40,000	1,16	1,28	1,88	24,00	0,520	
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	<b>10,000</b>	<b>0,38</b>	<b>0,04</b>	<b>2,46</b>	<b>11,75</b>		<b>75</b>
<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>299</b>
	<b>Итого полдник:</b>	<b>260</b>	<b>4,00</b>	<b>6,00</b>	<b>31,00</b>	<b>194,00</b>	<b>20,00</b>	
	<b>Энергетическая и пищевая ценность за 10 день:</b>	<b>1520</b>	<b>41,00</b>	<b>40,00</b>	<b>224,00</b>	<b>1422,00</b>	<b>66,00</b>	
	<b>Итоговая энергетическая ценность за период :</b>		<b>437,00</b>	<b>436,00</b>	<b>2005,00</b>	<b>13889,00</b>	<b>517,00</b>	
	<b>Средняя энергетическая пищевая ценность за период:</b>		<b>44,00</b>	<b>44,00</b>	<b>200,00</b>	<b>1389,00</b>	<b>52,00</b>	
	<b>Содержание жиров, белков, углеводов в %от калорийности:</b>		<b>12,60</b>	<b>28,30</b>	<b>57,70</b>			

