

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с-о/в №23

Н.И. Белкина

20 *дд*

Приказ № *28*



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(для детей от 3 до 7 лет)

**ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**



**Десятидневное меню на летний-осенний период (с 3-7)**

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



**А Н А Л И З**

**рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)**

в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

| наименование продуктов             | среднесут.наборы<br>пищ.прод (нетто) | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6     | 7    | 8    | 9   | 10   | всего за<br>10 дней | факт на<br>1 чел. | % выполнения<br>норм |
|------------------------------------|--------------------------------------|------|------|------|------|------|-------|------|------|-----|------|---------------------|-------------------|----------------------|
| молоко и кисломол.прод.            | 450                                  | 147  | 436  | 290  | 305  | 552  | 282   | 286  | 560  | 216 | 275  | 3349                | 334,9             | 74,42                |
| творог                             | 40                                   | 0    | 90   | 0    | 81   | 0    | 72    | 0    | 89   | 0   | 0    | 332                 | 33,2              | 83,00                |
| сметана                            | 11                                   | 5    | 8    | 0    | 33   | 0    | 5     | 14   | 3    | 5   | 20   | 93                  | 9,3               | 84,55                |
| сыр                                | 6                                    | 0    | 13   | 0    | 0    | 0    | 0     | 13   | 0    | 13  | 11   | 50                  | 5                 | 83,33                |
| мясо (бескостное)                  | 55                                   | 97   | 0    | 0    | 72   | 95   | 58    | 0    | 58   | 0   | 64   | 444                 | 44,4              | 80,73                |
| птица I кат.пот.                   | 24                                   | 0    | 0    | 158  | 0    | 0    | 0     | 27   | 0    | 0   | 0    | 185                 | 18,5              | 77,08                |
| субпродукты                        | 25                                   | 124  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 96  | 0    | 220                 | 22                | 88,00                |
| рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая | 37                                   | 0    | 64   | 98   | 0    | 0    | 0     | 61   | 0    | 64  | 0    | 287                 | 28,7              | 77,57                |
| яйцо куриное столовое              | 40                                   | 71,4 | 8    | 20   | 7    | 4,6  | 70    | 3,6  | 22,5 | 8   | 49,3 | 264,4               | 26,44             | 66,10                |
| картофель (25%)                    | 140                                  | 100  | 60   | 114  | 159  | 190  | 118   | 154  | 20   | 191 | 24   | 1130                | 113               | 80,71                |
| овощи , зелень                     | 220                                  | 266  | 311  | 216  | 97   | 120  | 305,4 | 236  | 148  | 154 | 149  | 2002,4              | 200,24            | 91,02                |
| фрукты(плоды ) свежие              | 100                                  | 36   | 0    | 0    | 133  | 150  | 36    | 157  | 0    | 160 | 133  | 805                 | 80,5              | 80,50                |
| 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   | 150  | 54   | 0    | 150   | 0    | 180  | 0   | 150  | 888                 | 88,8              | 88,80                |
| напиток витаминизированный         | 50                                   | 50   | 50   | 50   | 50   | 50   | 50    | 50   | 50   | 50  | 50   | 500                 | 50                | 100,00               |
| хлеб ржаной                        | 50                                   | 35   | 35   | 35   | 35   | 35   | 40    | 40   | 40   | 35  | 40   | 370                 | 37                | 74,00                |
| хлеб пшеничный                     | 80                                   | 65   | 65   | 60   | 80   | 40   | 51    | 75   | 40   | 86  | 60   | 622                 | 62,2              | 77,75                |
| крупы , бобовые                    | 43                                   | 0    | 20   | 42   | 55   | 42   | 0     | 50   | 59   | 44  | 46   | 358                 | 35,8              | 83,26                |
| макаронные изделия                 | 12                                   | 30   | 0    | 16   | 8    | 0    | 0     | 0    | 15   | 0   | 29   | 98                  | 9,8               | 81,67                |
| мука пшеничная                     | 29                                   | 0    | 14   | 0    | 3    | 57,5 | 10,5  | 66   | 7,8  | 2   | 60   | 220,8               | 22,08             | 76,14                |
| масло сливочное                    | 21                                   | 13,5 | 19,3 | 10,5 | 20,3 | 17   | 16,8  | 37,2 | 10,8 | 21  | 16,5 | 182,9               | 18,29             | 87,10                |
| масло растительное                 | 11                                   | 9    | 4    | 12   | 2    | 19   | 3     | 19   | 11   | 18  | 4    | 101                 | 10,1              | 91,82                |
| кондитерские изделия               | 20                                   | 40   | 0    | 45   | 0    | 30   | 0     | 0    | 40   | 0   | 0    | 155                 | 15,5              | 77,50                |
| чай , фиточай                      | 0,6                                  | 0,4  | 0,4  | 0,9  | 0,4  | 0    | 0,4   | 0,4  | 0,9  | 0,4 | 0    | 4,2                 | 0,42              | 70,00                |
| 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    | 1,8  | 0    | 2    | 0     | 1,8  | 0    | 1,8 | 0    | 9,4                 | 0,94              | 78,33                |
| сахар                              | 30                                   | 35   | 51   | 37   | 39   | 35   | 33    | 46   | 27   | 37  | 34   | 374                 | 37,4              | 124,67               |
| дрожжи                             | 0,5                                  | 0    | 0    | 0    | 0    | 1,3  | 0     | 1,3  | 0    | 0   | 0,9  | 3,5                 | 0,35              | 70,00                |
| крахмал                            | 3                                    | 0    | 9    | 0    | 9    | 0    | 0     | 0    | 0    | 7   | 0    | 25                  | 2,5               | 83,33                |
| соль                               | 5                                    | 4,9  | 4,9  | 4,9  | 4,9  | 4,9  | 4,9   | 4,9  | 4,9  | 4,9 | 4,9  | 49                  | 4,9               | 98,00                |
|                                    | <b>1615,9</b>                        |      |      |      |      |      |       |      |      |     |      |                     | <b>1321,54</b>    | <b>2489,37</b>       |

**В среднем % выполнения норм = 81,55%**

**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<br>пищ.прод (брутто) |       |       |      |      |       |      |      |       |     |       | всего<br>за 10<br>дней | факт<br>на 1<br>чел. | %<br>выполнения<br>норм |
|------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------|------|-------|------|------|-------|-----|-------|------------------------|----------------------|-------------------------|
|                                    |                                       | 1     | 2     | 3    | 4    | 5     | 6    | 7    | 8     | 9   | 10    |                        |                      |                         |
| молоко и кисломол.прод.            | <b>450</b>                            | 148   | 440   | 291  | 310  | 565   | 287  | 287  | 573   | 216 | 275   | 3392                   | 339,2                | <b>75,38</b>            |
| творог                             | <b>40</b>                             | 0     | 91    | 0    | 82   | 0     | 73   | 0    | 90    | 0   | 0     | 336                    | 33,6                 | <b>84,00</b>            |
| сметана                            | <b>11</b>                             | 5     | 8     | 0    | 33   | 0     | 5    | 14   | 3     | 5   | 20    | 93                     | 9,3                  | <b>84,55</b>            |
| сыр                                | <b>6</b>                              | 0     | 13    | 0    | 0    | 0     | 0    | 13   | 0     | 13  | 11    | 50                     | 5                    | <b>83,33</b>            |
| мясо (бескостное)                  | <b>60,5</b>                           | 102   | 0     | 0    | 76   | 100   | 61   | 0    | 61    | 0   | 67    | 467                    | 46,7                 | <b>77,19</b>            |
| птица 1 кат.пот.                   | <b>27</b>                             | 0     | 0     | 178  | 0    | 0     | 0    | 39   | 0     | 0   | 0     | 217                    | 21,7                 | <b>80,37</b>            |
| субпродукты                        | <b>30</b>                             | 124   | 0     | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 96  | 0     | 220                    | 22                   | <b>73,33</b>            |
| рыба (филе) , в т.ч. слабо соленое | <b>39</b>                             | 0     | 102   | 134  | 0    | 0     | 0    | 83   | 0     | 87  | 0     | 2                      | 0,2                  | <b>0,51</b>             |
| яйцо куриное столовое              | <b>1</b>                              | 1,805 | 0,203 | 0,5  | 0,18 | 0,116 | 1,77 | 0,09 | 0,563 | 0,2 | 1,033 | 6,46                   | 0,646                | <b>64,60</b>            |
| картофель (25%)                    | <b>187</b>                            | 134   | 80    | 153  | 212  | 254   | 158  | 206  | 27    | 255 | 32    | 1511                   | 151,1                | <b>80,80</b>            |
| овощи , зелень                     | <b>275</b>                            | 305   | 370   | 269  | 105  | 146   | 359  | 290  | 183   | 212 | 171   | 2410                   | 241                  | <b>87,64</b>            |
| фрукты(плоды ) свежие              | <b>114</b>                            | 41    | 0     | 0    | 149  | 195   | 41   | 202  | 0     | 180 | 149   | 957                    | 95,7                 | <b>83,95</b>            |
| фрукты (плоды) сухие               | <b>11</b>                             | 0     | 0     | 22   | 0    | 22    | 0    | 22   | 0     | 0   | 22    | 88                     | 8,8                  | <b>80,00</b>            |
| соки фруктовые (овощные)           | <b>100</b>                            | 150   | 54    | 150  | 54   | 0     | 150  | 0    | 180   | 0   | 150   | 888                    | 88,8                 | <b>88,80</b>            |
| Напиток витаминизированный         | <b>50</b>                             | 50    | 50    | 50   | 50   | 50    | 50   | 50   | 50    | 50  | 50    | 500                    | 50                   | <b>100,00</b>           |
| хлеб ржаной                        | <b>50</b>                             | 35    | 35    | 35   | 35   | 35    | 40   | 40   | 40    | 35  | 40    | 370                    | 37                   | <b>74,00</b>            |
| хлеб пшеничный                     | <b>80</b>                             | 65    | 65    | 60   | 80   | 40    | 51   | 75   | 40    | 86  | 60    | 622                    | 62,2                 | <b>77,75</b>            |
| крупы , бобовые                    | <b>43</b>                             | 0     | 20    | 42   | 55   | 42    | 0    | 50   | 59    | 44  | 46    | 358                    | 35,8                 | <b>83,26</b>            |
| макаронные изделия                 | <b>12</b>                             | 30    | 0     | 16   | 8    | 0     | 0    | 0    | 15    | 0   | 29    | 98                     | 9,8                  | <b>81,67</b>            |
| мука пшеничная                     | <b>29</b>                             | 0     | 14    | 0    | 3    | 57,5  | 10,5 | 66   | 7,8   | 2   | 60    | 220,8                  | 22,08                | <b>76,14</b>            |
| масло сливочное                    | <b>21</b>                             | 13,5  | 19,3  | 10,5 | 20,3 | 17    | 16,8 | 37,2 | 10,8  | 21  | 16,5  | 182,9                  | 18,29                | <b>87,10</b>            |
| масло растительное                 | <b>11</b>                             | 9     | 4     | 12   | 2    | 19    | 3    | 19   | 11    | 18  | 4     | 101                    | 10,1                 | <b>91,82</b>            |
| кондитерские изделия               | <b>20</b>                             | 40    | 0     | 45   | 0    | 30    | 0    | 0    | 40    | 0   | 0     | 155                    | 15,5                 | <b>77,50</b>            |
| чай , фиточай                      | <b>0,6</b>                            | 0,4   | 0,4   | 0,9  | 0,4  | 0     | 0,4  | 0,4  | 0,9   | 0,4 | 0     | 4,2                    | 0,42                 | <b>70,00</b>            |
| какао-порошок                      | <b>0,6</b>                            | 0     | 2,4   | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0   | 2,4   | 4,8                    | 0,48                 | <b>80,00</b>            |
| кофейный напиток                   | <b>1,2</b>                            | 2     | 0     | 1,8  | 0    | 2     | 0    | 1,8  | 0     | 1,8 | 0     | 9,4                    | 0,94                 | <b>78,33</b>            |
| сахар                              | <b>30</b>                             | 35    | 51    | 37   | 35   | 40    | 33   | 46   | 27    | 37  | 34    | 375                    | 37,5                 | <b>125,00</b>           |
| дрожжи                             | <b>0,5</b>                            | 0     | 0     | 0    | 0    | 1,3   | 0    | 1,3  | 0     | 0   | 0,9   | 3,5                    | 0,35                 | <b>70,00</b>            |
| крахмал                            | <b>3</b>                              | 0     | 9     | 0    | 9    | 0     | 0    | 0    | 0     | 7   | 0     | 25                     | 2,5                  | <b>83,33</b>            |
| соль                               | <b>5</b>                              | 4,9   | 4,9   | 4,9  | 4,9  | 4,9   | 4,9  | 4,9  | 4,9   | 4,9 | 4,9   | 49                     | 4,9                  | <b>98,00</b>            |
|                                    | <b>1708,4</b>                         |       |       |      |      |       |      |      |       |     |       |                        | <b>1371,6</b>        | <b>2398,34</b>          |

**В среднем % выполнения норм = 82,74%**

| №<br>рец. | Наименование<br>блюда               | Брутто   | Нетто  | выход   | белки | жиры  | углев. | Ккал.  | Витамины (мг) |       | Минеральные в-ва |       |
|-----------|-------------------------------------|----------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|---------------|-------|------------------|-------|
|           |                                     |          |        |         |       |       |        |        | В1            | С     | Са               | Fe    |
|           | <b>1 день</b>                       |          |        |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                      |          |        |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | Кисель витаминизированный           |          |        | 1/50    | 0     | 0     | 4,6    | 18,58  | 0,08          | 4     | 0,48             | 0     |
|           | кисель                              | 0,005    | 0,005  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 112       | Овощи натуральные                   |          |        | 1/40    | 0,4   | 0,08  | 1,5    | 9,6    | 0,24          | 10    | 5,6              | 0,36  |
|           | огурцы свежие                       | 0,040    | 38,000 |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 307       | Омлет натуральный                   |          |        | 1/110   | 9,48  | 14,72 | 2,54   | 179,35 | 0,068         | 0,34  | 89,68            | 1,69  |
|           | яйца                                | 1,72 шт. | 0,068  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | молоко                              | 0,042    | 0,042  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | масло сливочное                     | 0,0040   | 0,0040 |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 506       | Чай с сахаром                       |          |        | 1/180   | 0,09  | 0     | 13,5   | 54     | 0             | 0     | 4,5              | 0,36  |
|           | чай-заварка                         | 0,0004   | 0,0004 |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | сахар                               | 0,013    | 0,013  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 608       | Кондитерское изделие (пряник)       | 0,04     | 0,04   | 1/40    | 2,36  | 1,88  | 30     | 146,4  | 0,032         | 0     | 4,4              | 0,32  |
| 114       | Хлеб пшеничный                      | 0,02     | 0,02   | 1/20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47     | 0,022         | 0     | 4                | 0,22  |
| 537       | <b>10-00</b> Сок фруктово - ягодный | 0,15     | 0,15   | 1/150   | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69     | 0,015         | 3     | 10,5             | 2,1   |
|           | <b>ОБЕД</b>                         |          |        |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 112       | Овощи натуральные                   |          |        | 1/81    | 0,891 | 0,162 | 3,078  | 19,44  | 0,0486        | 20,25 | 11,34            | 0,729 |
|           | помидоры свежие                     | 0,087    | 0,081  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 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    | 0,032  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | капуста свежая                      | 0,020    | 0,016  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | картофель                           | 0,021    | 0,016  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | морковь                             | 0,013    | 0,010  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | лук репчатый                        | 0,010    | 0,008  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | масло растительное                  | 0,004    | 0,004  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | томатная паста                      | 0,003    | 0,003  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | сметана                             | 0,005    | 0,005  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 363       | Мясо отварное                       |          |        | 1/60    | 16,32 | 11,64 | 0,00   | 169,80 | 0,03          | 0,00  | 7,80             | 2,10  |
|           | мясо говядина                       | 0,102    | 0,097  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | морковь                             | 0,004    | 0,003  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | лук репчатый                        | 0,003    | 0,002  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 434       | Картофельное пюре                   |          |        | 1/100   | 2,10  | 4,40  | 10,90  | 92,00  | 0,09          | 3,40  | 26,00            | 0,70  |
|           | картофель                           | 0,113    | 0,084  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | молоко                              | 0,016    | 0,015  |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | масло сливочное                     | 0,0045   | 0,0045 |         |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 526       | Компот из свежих плодов             |          |        | 1/180   | 0,45  | 0,18  | 20,79  | 86,4   | 0,018         | 3,87  | 19,8             | 0,99  |

|     |   |       |        |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|-----|---|-------|--------|-------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
|     | яблоки свежие                           | 0,041 | 0,036  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | сахар                                   | 0,013 | 0,013  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
| 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 изделия отварные             |       |        | 1/90  | 3,32          | 0,40          | 17,04          | 85,01          | 0,03          | 0,01         | 3,34          | 0,46          |
|     | макаронные изд.                         | 0,030 | 0,030  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | масло сливочное                         | 0,004 | 0,004  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
| 403 | <b>Печень говяжья по - строгановски</b> |       |        | 1/110 | 18,00         | 13,80         | 4,30           | 213,00         | 0,29          | 8,50         | 23,00         | 6,70          |
|     | говяжья печень                          | 0,124 | 0,1030 |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | масло растительное                      | 0,009 | 0,009  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | масса припущенной печени                |       | 0,070  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
| 514 | Кофейный напиток с молоком              |       |        | 1/180 | 2,88          | 2,43          | 14,31          | 71,1           | 0,036         | 1,17         | 113,4         | 0,09          |
|     | кофейный напиток                        | 0,002 | 0,002  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | молоко                                  | 0,090 | 0,090  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | сахар                                   | 0,009 | 0,009  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
| 114 | Хлеб пшеничный                          | 0,02  | 0,02   | 1/20  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47             | 0,022         | 0            | 4             | 0,22          |
|     | <b>Итого</b>                            |       |        |       | <b>66,811</b> | <b>58,002</b> | <b>193,498</b> | <b>1546,78</b> | <b>1,1608</b> | <b>68,68</b> | <b>398,09</b> | <b>20,604</b> |



|     |                                   |           |        |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
|-----|-----------------------------------|-----------|--------|-------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
|     | молоко                            | 0,0110    | 0,0110 |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
| 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         | 31,1          | 140,2           | 0,0072        | 2,34          | 19,8           | 0,18         |
|     | сок пл.яг.                        | 0,054     | 0,054  |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
|     | крахмал картофельный              | 0,009     | 0,009  |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
|     | сахар                             | 0,013     | 0,013  |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
| 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>                    |           |        |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
| 319 | Запеканка из творога              |           |        | 1/97  | 15,528        | 16,3          | 15,46         | 273,975         | 0,045         | 0,388         | 192,16         | 0,65         |
|     | творог                            | 0,091     | 0,090  |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
|     | мука пшеничная                    | 0,008     | 0,008  |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
|     | яйца                              | 0,076 шт. | 0,003  |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
|     | сахар                             | 0,006     | 0,006  |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
|     | сметана                           | 0,003     | 0,003  |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
|     | мука пшеничная                    | 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  |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
| 506 | Чай с сахаром (2-ой вариант)      |           |        | 1/180 | 0,09          | 0             | 13,5          | 54              | 0             | 0             | 4,5            | 0,36         |
|     | чай-заварка                       | 0,0004    | 0,0004 |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
|     | сахар                             | 0,013     | 0,013  |       |               |               |               |                 |               |               |                |              |
|     | <b>ИТОГО</b>                      |           |        |       | <b>58,786</b> | <b>50,519</b> | <b>179,04</b> | <b>1425,635</b> | <b>0,9944</b> | <b>65,213</b> | <b>1018,49</b> | <b>8,009</b> |





|     |  |        |        |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|-----|--|--------|--------|-------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
|     | сахар                                    | 0,013  | 0,013  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
| 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>                           |        |        |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
| 112 | Овощи натуральные                        |        |        | 1/81  | 0,648         | 0,081         | 2,025          | 11,34          | 0,0486        | 20,025       | 11,34         | 0,729         |
|     | огурцы свежие                            | 0,085  | 0,081  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
| 338 | Рыба отварная                            |        |        | 1/80  | 14,24         | 0,56          | 0,32           | 63,20          | 0,048         | 0,48         | 18,40         | 0,32          |
|     | треска филе                              | 0,134  | 0,0980 |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | лук репчатый                             | 0,003  | 0,002  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | морковь                                  | 0,003  | 0,002  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
| 434 | Картофельное пюре                        |        |        | 1/100 | 2,10          | 4,40          | 10,90          | 92,00          | 0,09          | 3,40         | 26,00         | 0,70          |
|     | картофель                                | 0,113  | 0,084  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | молоко                                   | 0,016  | 0,015* |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | масло сливочное                          | 0,0045 | 0,0045 |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
| 514 | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) |        |        | 1/180 | 2,88          | 2,43          | 14,31          | 71,10          | 0,036         | 1,17         | 113,40        | 0,09          |
|     | кофейный напиток                         | 0,0018 | 0,0018 |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | молоко                                   | 0,090  | 0,090  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
|     | сахар                                    | 0,009  | 0,009  |       |               |               |                |                |               |              |               |               |
| 114 | Хлеб пшеничный                           | 0,020  | 0,020  | 1/20  | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 47,00          | 0,022         | 0,00         | 4,00          | 0,22          |
|     |  |        |        |       | <b>56,339</b> | <b>36,044</b> | <b>228,818</b> | <b>1423,64</b> | <b>1,9662</b> | <b>68,54</b> | <b>605,69</b> | <b>12,208</b> |



|     |                           |          |        |       |              |              |                |                |              |               |               |               |
|-----|---------------------------|----------|--------|-------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|     | крахмал                   | 0,009    | 0,009  |       |              |              |                |                |              |               |               |               |
|     | кислота лимонная          | 0,0003   | 0,0003 |       |              |              |                |                |              |               |               |               |
|     | сахар                     | 0,013    | 0,013  |       |              |              |                |                |              |               |               |               |
| 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>            |          |        |       |              |              |                |                |              |               |               |               |
| 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    | 0,810  |       |              |              |                |                |              |               |               |               |
|     | 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  |       |              |              |                |                |              |               |               |               |
| 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>62,38</b> | <b>63,58</b> | <b>220,365</b> | <b>1721,61</b> | <b>0,846</b> | <b>63,072</b> | <b>654,13</b> | <b>12,124</b> |

| №<br>реп. | Наименование<br>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          |           |        | 1/50  | 0     | 0     | 4,6    | 18,5  | 0,08          | 4    | 0,48             | 0    |
|           | кисель                             | 0,005     | 0,005  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
| 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     | 0,015  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | крупа пшеничная                    | 0,011     | 0,011  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | молоко                             | 0,102     | 0,102  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | сахар                              | 0,005     | 0,005  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | масло сливочное                    | 0,005     | 0,005  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
| 514       | Кофейный напиток с молоком         |           |        | 1/180 | 2,88  | 2,43  | 14,31  | 71,1  | 0,036         | 1,17 | 113,4            | 0,09 |
|           | кофейный напиток                   | 0,002     | 0,002  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | молоко                             | 0,090     | 0,090  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | сахар                              | 0,009     | 0,009  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
| 609       | Кондитерское изделие (печенье)     | 0,030     | 0,030  | 1/30  | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 125,1 | 0,024         | 0    | 8,7              | 0,63 |
| 114       | Хлеб пшеничный                     | 0,020     | 0,020  | 1/20  | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00 | 0,022         | 0,00 | 4                | 0,22 |
| 535       | <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>                        |           |        |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
| 124       | Икра морковная                     |           |        | 1/100 | 2,4   | 7,1   | 10,4   | 115   | 0,03          | 7,9  | 44               | 1,7  |
|           | морковь                            | 0,094     | 0,075  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | лук репчатый                       | 0,021     | 0,018  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | томатная паста                     | 0,011     | 0,011  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | масло растительное                 | 0,008     | 0,008  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
| 149       | Суп картофельный с бобовыми        |           |        | 1/200 | 1,84  | 3,4   | 12,1   | 86,4  | 0,156         | 6,94 | 15,2             | 0,74 |
|           | картофель                          | 0,067     | 0,050  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | крупа гороховая                    | 0,016     | 0,016  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | морковь                            | 0,010     | 0,008  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | лук репчатый                       | 0,010     | 0,008  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | масло сливочное                    | 0,004     | 0,004  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
| 382       | Картофельная запеканка с мясом     |           |        | 1/170 | 19,81 | 19,98 | 16,07  | 323   | 0,179         | 3,4  | 21,25            | 2,98 |
|           | говядина котлетное мясо            | 0,100     | 0,095  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | картофель                          | 0,187     | 0,140  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | масло сливочное                    | 0,008     | 0,008  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | яйца                               | 0,076 шт. | 0,003  |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
|           | мука пшеничная                     | 0,0025    | 0,0025 |       |       |       |        |       |               |      |                  |      |
| 527       | Компот из смеси сухофруктов        |           |        | 1/180 | 0,45  | 0     | 24,3   | 99    | 0,009         | 0,45 | 25,5             | 1,35 |



|     |                         |          |        |       |              |              |               |                |              |               |               |               |
|-----|-------------------------|----------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|     | смесь сухофруктов       | 0,022    | 0,022  |       |              |              |               |                |              |               |               |               |
|     | сахар                   | 0,013    | 0,013  |       |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 114 | Хлеб пшеничный          | 0,020    |        | 1/20  | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,022        | 0,00          | 4,00          | 0,22          |
| 115 | Хлеб ржаной             | 0,035    |        | 1/35  | 2,31         | 0,42         | 11,69         | 60,90          | 0,063        | 0,00          | 12,25         | 1,365         |
|     | <b>ПОЛДНИК</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* |       |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 583 | Булочка домашняя        |          |        | 1/80  | 6            | 10,4         | 48,25         | 310,59         | 0,08         | 0             | 12            | 0,666         |
|     | мука пшеничная          | 0,055    | 0,055  |       |              |              |               |                |              |               |               |               |
|     | сахар                   | 0,008    | 0,008  |       |              |              |               |                |              |               |               |               |
|     | масло растительное      | 0,011    | 0,011  |       |              |              |               |                |              |               |               |               |
|     | яйца                    | 0,04 шт. | 0,0016 |       |              |              |               |                |              |               |               |               |
|     | дрожжи прессованные     | 0,0013   | 0,0013 |       |              |              |               |                |              |               |               |               |
| 118 | Фрукты свежие -апельсин | 0,195    | 0,150  | 1/150 | 1,62         | 0,36         | 14,58         | 77,40          | 0,08         | 108,00        | 61,20         | 0,54          |
|     | <b>Итого</b>            |          |        |       | <b>56,46</b> | <b>64,61</b> | <b>227,10</b> | <b>1706,19</b> | <b>1,000</b> | <b>129,84</b> | <b>865,38</b> | <b>10,681</b> |



|     |                         |          |        |       |               |               |                |                |              |               |               |               |
|-----|-------------------------|----------|--------|-------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|     | масло сливочное         | 0,003    | 0,003  |       |               |               |                |                |              |               |               |               |
|     | морковь                 | 0,005    | 0,0034 |       |               |               |                |                |              |               |               |               |
|     | 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          | 20,79          | 86,4           | 0,018        | 3,87          | 19,8          | 0,99          |
|     | яблоки свежие           | 0,0410   | 0,0360 |       |               |               |                |                |              |               |               |               |
|     | сахар                   | 0,013    | 0,013  |       |               |               |                |                |              |               |               |               |
| 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>          |          |        |       |               |               |                |                |              |               |               |               |
| 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 | 9,00          | 5,76          | 15,30          | 156,60         | 0,0054       | 1,08          | 214,20        | 0,18          |
|     | йогурт                  | 0,185    | 0,180  |       |               |               |                |                |              |               |               |               |
|     | <b>ИТОГО</b>            |          |        |       | <b>57,551</b> | <b>58,448</b> | <b>181,418</b> | <b>1414,69</b> | <b>0,862</b> | <b>79,411</b> | <b>706,70</b> | <b>14,430</b> |

| №<br>реп. | Наименование<br>блюد                      | Брутто   | Нетто  | выход    | белки | жиры  | углев. | Ккал.  | Витамины (мг) |       | Минеральные в-ва |       |
|-----------|---|----------|--------|----------|-------|-------|--------|--------|---------------|-------|------------------|-------|
|           |   |          |        |          |       |       |        |        | B1            | C     | Ca               | Fe    |
|           | <b>7 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  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 97        | Бутерброд с сыром                         |          |        | 1/33     | 4,7   | 7,61  | 6,69   | 115,62 | 0,019         | 0,094 | 128,78           | 0,28  |
|           | сыр российский                            | 0,013    | 0,013  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | масло сливочное                           | 0,005    | 0,005  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | хлеб пшеничный                            | 0,015    | 0,015  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 262       | Каша пшеничная вязкая                     |          |        | 1/200    | 8,66  | 11,90 | 38,04  | 293,80 | 0,142         | 1,38  | 143,60           | 2,38  |
|           | крупа пшеничная                           | 0,050    | 0,050  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | молоко                                    | 0,106    | 0,106  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | масло сливочное                           | 0,010    | 0,010  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 504       | Чай с лимоном (1-й вариант)               |          |        | 1/180    | 0,09  | 0,00  | 13,68  | 54,90  | 0,00          | 1,26  | 4,50             | 0,36  |
|           | чай-заварка                               | 0,0004   | 0,0004 |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | сахар                                     | 0,013    | 0,013  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | лимон                                     | 0,007    | 0,007  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 114       | Хлеб пшеничный                            | 0,020    | 0,020  | 1/20     | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47,00  | 0,022         | 0,00  | 4,00             | 0,22  |
| 118       | <b>10-00</b> Фрукты свежие бананы         | 0,195    | 0,150  | 1/150    | 2,25  | 0,75  | 31,5   | 144    | 0,06          | 15    | 12               | 0,9   |
|           | <b>ОБЕД</b>                               |          |        |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 112       | Овощи натуральные                         |          |        | 1/81     | 0,891 | 0,162 | 3,078  | 19,44  | 0,0486        | 20,25 | 11,34            | 0,729 |
|           | помидоры свежие                           | 0,087    | 0,081  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 151       | Суп картофельный с клецками с мясом птицы |          |        | 1/180/20 | 0,96  | 2,08  | 7,02   | 50,60  | 0,05          | 4,60  | 8,60             | 0,48  |
|           | курица                                    | 0,039    | 0,0270 |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | картофель                                 | 0,053    | 0,040  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | морковь                                   | 0,010    | 0,008  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | лук репчатый                              | 0,010    | 0,008  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | масло растительное                        | 0,002    | 0,002  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | клецки мучные №178                        |          |        | 1/20     | 1,16  | 1,102 | 4,788  | 33,76  | 0,016         | 0,062 | 13,76            | 0,13  |
|           | мука пшеничная                            | 0,006    | 0,006  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | яйца                                      | 0,05 шт. | 0,0020 |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | масло сливочное                           | 0,0007   | 0,0007 |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 348       | Рыба, тушеная в сметанном соусе           |          |        | 1/72     | 9,70  | 5,20  | 2,90   | 97,00  | 0,065         | 1,60  | 31,50            | 0,50  |
|           | треска филе                               | 0,083    | 0,061  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | морковь                                   | 0,024    | 0,017  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | лук репчатый                              | 0,012    | 0,010  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
|           | масло растительное                        | 0,005    | 0,005  |          |       |       |        |        |               |       |                  |       |
| 451       | Соус сметанный                            |          |        | 1/28     | 0,43  | 4,252 | 0,946  | 32,28  | 0,01          | 0,02  | 3,39             | 0,03  |

|     |  |          |        |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|-----|--|----------|--------|-------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|     | мука пшеничная                           | 0,001    | 0,001  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | масло сливочное                          | 0,001    | 0,001  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | сметана                                  | 0,014    | 0,014  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 434 | Картофельное пюре                        |          |        | 1/100 | 2,10          | 4,40         | 10,90          | 92,00          | 0,09         | 3,40          | 26,00          | 0,70         |
|     | картофель                                | 0,113    | 0,084  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | молоко                                   | 0,016    | 0,015* |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | масло сливочное                          | 0,0045   | 0,0045 |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов              |          |        | 1/180 | 0,45          | 0            | 24,3           | 99             | 0,01         | 0,45          | 25,2           | 1,35         |
|     | смесь сухофруктов                        | 0,022    | 0,022  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | сахар                                    | 0,013    | 0,013  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 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>                           |          |        |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 203 | Овощи в молочном соусе ( 1-й вариант)    |          |        | 1/125 | 4,00          | 13,50        | 16,00          | 201,00         | 0,10         | 17,20         | 83,00          | 1,10         |
|     | морковь                                  | 0,065    | 0,052  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | картофель                                | 0,040    | 0,030  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | капуста белокочанная                     | 0,050    | 0,040  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | горошек зеленый ( консер.)               | 0,032    | 0,020  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | масло сливочное                          | 0,012    | 0,012  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 444 | Соус молочный к блюдам (1-й вариант)     |          |        | 1/75  | 2,57          | 5,21         | 6,65           | 83,76          | 0,032        | 0,488         | 89,780         | 0,13         |
|     | молоко                                   | 0,075    | 0,075  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | мука пшеничная                           | 0,004    | 0,004  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | масло сливочное                          | 0,004    | 0,004  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 583 | Булочка домашняя                         |          |        | 1/80  | 5,999         | 10,397       | 48,25          | 310,59         | 0,08         | 0             | 11,997         | 0,67         |
|     | мука пшеничная                           | 0,055    | 0,055  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | сахар                                    | 0,011    | 0,011  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | масло растительное                       | 0,012    | 0,012  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | яйца                                     | 0,04 шт. | 0,0016 |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | дрожжи прессованные                      | 0,0013   | 0,0013 |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 514 | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) |          |        | 1/180 | 2,88          | 2,43         | 14,31          | 71,10          | 0,036        | 1,17          | 113,40         | 0,09         |
|     | кофейный напиток                         | 0,0018   | 0,0018 |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | молоко                                   | 0,090    | 0,090  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
|     | сахар                                    | 0,009    | 0,009  |       |               |              |                |                |              |               |                |              |
| 114 | Хлеб пшеничный                           | 0,020    | 0,020  | 1/20  | 1,52          | 0,16         | 9,84           | 47,00          | 0,022        | 0,00          | 4,00           | 0,22         |
|     | <b>Итого</b>                             |          |        |       | <b>54,043</b> | <b>69,95</b> | <b>276,527</b> | <b>1928,35</b> | <b>0,972</b> | <b>70,974</b> | <b>733,327</b> | <b>12,05</b> |





|     |                               |           |        |       |              |              |               |                |             |              |               |              |
|-----|-------------------------------|-----------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|     | 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>62,52</b> | <b>58,20</b> | <b>211,59</b> | <b>1608,36</b> | <b>0,70</b> | <b>28,10</b> | <b>979,17</b> | <b>11,07</b> |



|     |                                  |          |        |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|-----|----------------------------------|----------|--------|-------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|     | сахар                            | 0,013    | 0,013  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
| 114 | Хлеб пшеничный                   | 0,020    | 0,020  | 1/20  | 1,52         | 0,16          | 9,84         | 47             | 0,022        | 0             | 4            | 0,22          |
| 115 | Хлеб ржаной                      | 0,035    | 0,035  | 1/35  | 2,31         | 0,42          | 11,69        | 60,9           | 0,06         | 0             | 12,25        | 1,365         |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>                   |          |        |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
| 404 | Оладьи из печени по-кунцевски    |          |        | 1/110 | 17,3         | 11,7          | 11,8         | 222            | 0,25         | 7,2           | 22           | 5,2           |
|     | печень говяжья                   | 0,096    | 0,080  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | морковь                          | 0,015    | 0,011  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | мука пшеничная                   | 0,017    | 0,017  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | яйца                             | 0,425шт. | 0,017  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | масло сливочное                  | 0,010    | 0,010  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     |                                  |          |        |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     |                                  |          |        |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     |                                  |          |        |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
| 362 | Рагу из овощей                   |          |        | 1/70  | 1,754        | 4,112         | 5,244        | 65,80          | 0,0468       | 26,60         | 34,96        | 0,60          |
|     | картофель                        | 0,043    | 0,032  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | морковь                          | 0,020    | 0,016  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | капуста белокочанная             | 0,025    | 0,020  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | лук репчатый                     | 0,009    | 0,004  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | зеленый горошек консервированный | 0,024    | 0,016  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | масло растительное               | 0,004    | 0,004  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
| 462 | Соус томатный                    |          |        | 1/30  | 0,32         | 1,12          | 2,08         | 19,68          | 0,00         | 0,47          | 1,35         | 0,11          |
|     | мука пшеничная                   | 0,001    | 0,001  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | масло сливочное                  | 0,001    | 0,001  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | томатное пюре                    | 0,005    | 0,005  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | сахар                            | 0,001    | 0,001  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
| 506 | Чай с сахаром (2-ой вариант)     |          |        | 1/180 | 0,09         | 0             | 13,5         | 54             | 0            | 0             | 4,5          | 0,36          |
|     | чай-заварка                      | 0,0004   | 0,0004 |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
|     | сахар                            | 0,013    | 0,013  |       |              |               |              |                |              |               |              |               |
| 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          |
|     | <b>Итого</b>                     |          |        |       | <b>69,48</b> | <b>50,892</b> | <b>232,6</b> | <b>1647,53</b> | <b>1,431</b> | <b>78,094</b> | <b>629,0</b> | <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          |
|     | крупа гречневая             | 0,046     | 0,046  |       |               |               |                |                |              |               |            |               |
|     | масло сливочное             | 0,0045    | 0,0045 |       |               |               |                |                |              |               |            |               |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов |           |        | 1/180 | 0,45          | 0,00          | 24,30          | 99,00          | 0,01         | 0,45          | 25,50      | 1,35          |
|     | смесь сухофруктов           | 0,022     | 0,022  |       |               |               |                |                |              |               |            |               |
|     | сахар                       | 0,013     | 0,013  |       |               |               |                |                |              |               |            |               |
| 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>              |           |        |       |               |               |                |                |              |               |            |               |
| 589 | Сдоба обыкновенная (плюшка) |           |        | 1/80  | 6,78          | 3,72          | 46,95          | 248,71         | 0,08         | 0             | 11,97      | 0,789         |
|     | мука пшеничная              | 0,059     | 0,059  |       |               |               |                |                |              |               |            |               |
|     | сахар                       | 0,006     | 0,006  |       |               |               |                |                |              |               |            |               |
|     | масло сливочное             | 0,004     | 0,004  |       |               |               |                |                |              |               |            |               |
|     | яйца                        | 0,033 шт. | 0,0013 |       |               |               |                |                |              |               |            |               |
|     | дрожжи прессованные         | 0,0009    | 0,0009 |       |               |               |                |                |              |               |            |               |
| 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>63,867</b> | <b>51,314</b> | <b>236,600</b> | <b>1681,08</b> | <b>0,823</b> | <b>58,511</b> | <b>622</b> | <b>17,967</b> |

|         | <b>Б</b>       | <b>Ж</b>       | <b>У</b>        | <b>Ккал</b>     | <b>В1</b>    | <b>С</b>       | <b>Са</b>       | <b>Fe</b>      |
|---------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|
| 1 день  | 66,811         | 58,002         | 193,498         | 1462,68         | 0,748        | 39,41          | 407,64          | 16,631         |
| 2 день  | 57,389         | 48,839         | 179,85          | 1340,095        | 0,8978       | 57,018         | 987,34          | 7,691          |
| 3 день  | 56,789         | 38,943         | 228,235         | 1449,36         | 2,0062       | 58,71          | 620,39          | 12,007         |
| 4 день  | 62,38          | 63,58          | 219,717         | 1720,8          | 0,814        | 47,097         | 661,42          | 11,881         |
| 5 день  | 56,46          | 64,61          | 227,1           | 1706,19         | 1            | 129,84         | 865,38          | 10,681         |
| 6 день  | 57,668         | 61,847         | 181,297         | 1443,78         | 0,597        | 56,011         | 724,79          | 14,107         |
| 7 день  | 54,043         | 69,87          | 276,289         | 1925,11         | 0,931        | 62,874         | 730,087         | 12,21          |
| 8 день  | 62,52          | 58,2           | 206,99          | 1589,86         | 0,62         | 24,1           | 978,69          | 11,07          |
| 9 день  | 77,08          | 53,714         | 226,9           | 1678,21         | 1,495        | 73,164         | 621,4           | 21,845         |
| 10 день | 63,867         | 51,233         | 236,362         | 1674,84         | 0,782        | 50,411         | 618             | 18,129         |
|         | <b>615,007</b> | <b>568,838</b> | <b>2176,238</b> | <b>15990,93</b> | <b>9,891</b> | <b>598,635</b> | <b>7215,137</b> | <b>136,252</b> |
|         | <b>61,50</b>   | <b>56,88</b>   | <b>217,62</b>   | <b>1599,09</b>  | <b>0,99</b>  | <b>59,86</b>   | <b>721,51</b>   | <b>13,63</b>   |

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