

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №

А.И.Черн

«01» февраля 2021г.



Перспективное

десятидневное меню

МБДОУ д/с №30 х.Привольный
(для детей от 3 до 7 лет)

зимне - весенний период

меню летнее

№ рец.	Наименование	блюد	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
1 день								
ЗАВТРАК								
99	Бутерброд с маслом			1/25	1.54	4.28	10.37	84.4
		масло сливочное	0.005					
		хлеб пшеничный	0.02					
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5.7	5.26	18.9	146
		молоко	0.140					
		масло сливочное	0.002					
		сахар	0.002					
		вермишель	0.015					
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2.88	2.43	14.31	71.1
		кофейный напиток	0.002					
		молоко	0.090					
		сахар	0.009					
608	Кондитерское изделие (пряник)		0.040	1/40	2.36	1.88	30	146.4
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47
	10-00 Кисель витаминизированный			1/180	0.9	0.18	18.2	82.8
		кисель	0.022					
ОБЕД								
112	Овощи натуральным куском			1/100	0.8	0.1	2.5	14
		огурец свежий	0.105					
133	Борщ с капустой и картофелем			1/200/5	1.46	4	8.52	76
		свекла	0.040					
		капуста свежая	0.020					
		картофель	0.021					
		морковь	0.013					
		лук репчатый	0.010					
		масло растительное	0.004					
		томатная паста	0.003					
		сметана	0.005					
363	Мясо отварное			1/60	16.32	11.64	0.00	169.80
		мясо говядина	0.097					
		морковь	0.003					
		лук репчатый	0.003					
434	Картофельное пюре			1/100	2.10	4.40	10.90	9.20
		картофель	0.113					
		молоко	0.016					
		масло сливочное	0.0045					
537	Сок яблочный		0.180	1/180	0.9	0.18	18.18	82.8
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47
115	Хлеб ржаной		0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.9
ПОЛДНИК								
534	Молоко кипяченое			1/180	5.22	4.50	8.64	95.40
		молоко	0.189					
583	Булочка домашняя			1/80	6	10.4	56.92	310.7
		мука пшеничная	0.055					
		сахар	0.008					
		масло растительное	0.011					
		яйца	0.0013					
		дрожжи прессованные	0.0013					
118	Фрукты свежие (яблоко)		0.149	1/133	0.53	0.53	13.03	62.5
Итого					52.06	50.52	241.84	1506

№ рец.	Наименование	блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
2 день								
ЗАВТРАК								
97	Бутерброд с сыром			1/25	3.57	5.75	5.28	87.86
		сыр российский	0.011					

266	Каша " Дружба "	хлеб пшеничный	0.015	1/200	5.26	11.66	25.06	226.2
		крупа рисовая	0.015					
		крупа пшеничная	0.011					
		молоко	0.102					
		сахар	0.005					
		масло сливочное	0.005					
506	Чай с молоком (1-й вариант)	чай -заварка	0.0009	1/180	1.35	1.17	15.70	78.30
		сахар	0.013					
		молоко	0.045					
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47
535	10-00 Кисломолочный напиток	ряженка	0.184	1/180	5.22	4.50	7.20	90.00
	ОБЕД							
112	Овощи натуральным куском	помидоры свежие	0.107	1/100	1.1	0.2	3.8	24
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	картофель	0.080	1/200	2.16	2.28	15.06	89.00
		макаронные изд.	0.008					
		морковь	0.010					
		лук репчатый	0.010					
		масло растительное	0.002					
411	Плов из отварной птицы	курица	0.178	1/180	13.71	13.63	32.48	307.70
		масло растительное	0.009					
		лук репчатый	0.019					
		морковь	0.012					
		крупа рисовая	0.034					
524	Кисель из сока плодового ягодного	сок пл.яг.	0.054	1/180	0.45	0	24.3	99
		крахмал картофельный	0.009					
		сахар	0.022					
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
115	Хлеб ржаной		0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.90
	ПОЛДНИК							
319	Запеканка из творога	творог	0.091	1/108	16	16,8	15,9	283
		мука пшеничная	0.008					
		изюм	0.008					
		яйца	0.003					
		сахар	0.006					
		сметана	0.003					
		мука пшеничная	0.003					
		масло сливочное	0.003					
449	Соус молочный сладкий	молоко	0.015	1/20	0.52	1.27	3.14	26.1
		мука пшеничная	0.001					
		масло сливочное	0.0008					
		сахар	0.002					
526	Компот из свежих плодов	яблоки свежие	0.0410	1/180	0.45	0.18	20.7	86.4
		сахар	0.013					
	ИТОГО				55.14	55.39	184.09	1269.46

№ рец.	Наименование	блюды	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
	3 день							
	ЗАВТРАК							
99	Бутерброд с маслом	масло сливочное	0.005	1/25	1.54	4.28	10.37	84.4
		хлеб пшеничный	0.02					
259	Каша рисовая вязкая			1/200	6.28	11.82	37	279.4

		молоко	0.110					
		крупа рисовая	0.044					
		масло сливочное	0.005					
508	Какао с молоком			1/180	3,24	2,97	22,5	129,6
		какао-порошок	0.0024					
		молоко	0.090					
		сахар	0.015					
607	Вафли		0.045	1/45	1.26	1.485	34.785	157.5
537	10-00 Сок яблочный		0.180	1/180	0.9	0.18	18.18	82.8
ОБЕД								
17	Капуста квашеная			1/75	1.2	7.57	2.25	81.7
		капуста квашеная	0.107					
		масло растительное	0.003					
139	Распльник ленинградский со сметаной			1/200/5	1,64	4,3	13	97
		картофель	0.080					
		крупа пшеничная	0.004					
		морковь	0.010					
		лук репчатый	0.005					
		огурцы соленые	0.013					
		масло растительное	0.004					
		сметана	0.005					
382	Картофельная запеканка с мясом			1/170	19,81	19,98	16,07	323
		говядина котлетное мясо	0.105					
		картофель	0.161					
		масло сливочное	0.008					
		яйца	0.003					
		мука пшеничная	0.0025					
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)			1/30	1.029	2.085	2.65	33.51
		молоко	0.030					
		мука пшеничная	0.0015					
		масло сливочное	0.0010					
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0.45	0	24.3	99
		смесь сухофруктов	0.022					
		сахар	0.018					
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47
115	Хлеб ржаной		0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.9
ПОЛДНИК								
124	Икра свекольная			1/80	1,92	5,68	8,32	92
		свекла	0.076					
		лук репчатый	0.017					
		томатная паста	0.009					
		масло растительное	0.007					
307	Омлет натуральный			1/90	7,75	12,04	2,07	95,4
		яйца	0.055					
		молоко	0.035					
		масло сливочное	0.003					
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2.88	2.43	14.31	71.1
		кофейный напиток	0.002					
		молоко	0.090					
		сахар	0.009					
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47
					20.889	30.59	175.215	1044.31

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
4 день								
ЗАВТРАК								
99	Бутерброд с маслом			1/25	1.54	4.28	10.37	84.4
		масло сливочное	0.005					
		хлеб пшеничный	0.02					
301	Макаронные изд. отварные с сыром			1/100	6.05	5.05	17.00	137.50
		макронные изд.	0.029					
		масло сливочное	0.002					
		сыр	0.011					
506	Чай с фруктовый			1/180	0.09	0	13.7	54.9

		чай-заварка фруктовая	0.0009						
		сахар	0.013						
609		Кондитерское изделие (печенье)	0.030	1/30	2.25	2.94	22.32	125.1	
118	10-00	Фрукты свежие -яблоко	0.149	1/133	0.53	0.53	13.03	62.5	
		ОБЕД							
112		Овощи натуральным куском		1/100	0.8	0.1	2.5	14	
		огурец свежий	0.105						
148		Суп из овощей с фасолью		1/200	1.32	3.88	5.6	62.6	
		картофель	0.040						
		капуста свежая	0.038						
		морковь	0.015						
		лук репчатый	0.005						
		фасоль	0.008						
		масло сливочное	0.004						
376		Бифштекс рубленый паровой		1/50/30	10.2	6.35	1.05	102	
		говядина котлетное мясо	0.069						
		масло сливочное	0.002						
		Соус сметанный натуральный №452	1/30						
		сметана	0.030						
		мука пшеничная	0.002						
		масло сливочное	0.002						
179		Картофель отварной		1/100	3.1	4.2	15.4	112	
		картофель	0.132						
		масло сливочное	0.004						
526		Компот из свежих плодов		1/180	0.45	0.18	20.7	86.4	
		яблоки свежие	0.0410						
		сахар	0.013						
114		Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	
115		Хлеб ржаной	0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.90	
		ПОЛДНИК							
324		Пудинг из творога с рисом		1/108	13.86	13.66	18.8	258	
		творог	0.076						
		крупа рисовая	0.015						
		изюм	0.008						
		яйца	0.007						
		сахар	0.007						
		масло сливочное	0.003						
		сметана	0.003						
449		Соус молочный сладкий		1/20	0.52	1.27	3.14	26.1	
		молоко	0.015						
		мука пшеничная	0.001						
		масло сливочное	0.0008						
		сахар	0.002						
114		Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	
535		Кисломолочный напиток		1/180	9	5.76	15.3	156.6	
		йогурт	0.185						
		Итого			55.06	48.94	190.28	1437.00	

№ рец.	Наименование	блюد	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
		5 день						
		ЗАВТРАК						
99		Бутерброд с маслом		1/25	1.54	4.28	9.88	84.4
		масло сливочное	0.005					
		хлеб пшеничный	0.02					
253		Каша из хлопьев овсяных		1/200	8,56	14,12	31,52	287,4
		крупа " геркулес"	0.040					
		молоко	0.110					
		масло сливочное	0.005					
506		Чай с сахаром		1/180	0.09	0	13.5	54
		чай-заварка	0.0009					
		сахар	0.0130					
535	10-00	Кисломолочный напиток		1/180	5.22	4.50	7.20	90.00
		ряженка	0.184					

		ОБЕД						
112	Овощи натуральным куском	помидор свежий	0.107	1/100	1.1	0.2	3.8	24
149	Суп картофельный с бобовыми	картофель	0.067	1/200	1,84	3,4	12,1	86,4
		крупа гороховая	0.016					
		морковь	0.013					
		лук репчатый	0.010					
		масло сливочное	0.004					
351	Биточки рыбные	треска филе	0.064	1/80	11,1	1,68	7,6	90,4
		хлеб пшеничный	0.015					
		яйца	0.005					
		масло сливочное	0.0015					
		молоко	0.0110					
428	Капуста тушеная	капуста белокачанная	0.217	1/165	6.11	5.94	6.44	103.95
		масло сливочное	0.007					
		морковь	0.013					
		лук репчатый	0.012					
		томатная паста	0.005					
		мука пшеничная	0.002					
527	Компот из смеси сухофруктов	смесь сухофруктов	0.022	1/180	0.45	0	24.3	99
		сахар	0.018					
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
115	Хлеб ржаной		0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.90
		ПОЛДНИК						
201	Рагу из овощей	картофель	0.091	1/120	2.40	6.42	10.20	108.00
		морковь	0.029					
		капуста белокачанная	0.036					
		лук репчатый	0.014					
		масло растительное	0.006					
108	Колбаса вареная	колбаса вареная	0.056	1/55	5.72	10.29	0.11	116.05
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	кофейный напиток	0.0018	1/180	2.88	2.43	14.31	71.10
		молоко	0.090					
		сахар	0.009					
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
ИТОГО					30.86	34.80	121.11	905.40

№ рец.	Наименование	блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
6 день								
ЗАВТРАК								
121	Икра кабачковая(пром.произ.)		0.040	1/40	0.76	3.56	3.08	47.60
307	Омлет натуральный	яйца	0.068	1/110	9.48	14.72	2.54	179.38
		молоко	0.042					
		масло сливочное	0.0040					
508	Какао с молоком	какао-порошок	0.0024	1/180	3,24	2,97	22,5	129,6
		молоко	0.090					
		сахар	0.015					
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
608	Кондитерское изделие (пряник)		0.040	1/40	2.36	1.88	30	146.4
537	10-00 Сок фруктово-ягодный		0.180	1/180	0.90	0.00	22.86	99.00
ОБЕД								
	Зеленый горошек пром. произ.		0.090	1/90	2.81	0.14	6.32	
136	Свекольник	свекла	0.064	1/200	1.74	3.56	9.62	77.60
		морковь	0.010					
		лук репчатый	0.011					
		картофель	0.046					
		масло сливочное	0.004					

372	Бефстроганов из отварной говядины	томатная паста говядина морковь лук репчатый морковь Соус сметанный №451 мука пшеничная масло сливочное сметана	0.001 0.064 0.004 0.002 0.005 1/40 0.0010 0.0010 0.0200	1/80	12.11	11.04	1.92	155.20
243	Каша гречневая рассыпчатая	крупа гречневая масло сливочное	0.046 0.0045	1/100	5.70	5.20	24.72	168.60
524	Кисель из сока плодового ягодного	сок плодовый или ягодный крахмал кислота лимонная сахар	0.0540 0.009 0.0003 0.018	1/180	0.18	0.11	35.10	142.20
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
115	Хлеб ржаной		0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	69.60
ПОЛДНИК								
331	Вареники ленивые	творог мука пшеничная яйца сахар масло сливочное	0.073 0.010 0.006 0.005 0.005	1/100	14.13	10.73	13.6	208.06
449	Соус молочный сладкий	молоко мука пшеничная масло сливочное сахар	0.015 0.001 0.0008 0.002	1/20	0.52	1.27	3.14	26.1
535	Кисломолочный напиток	йогурт	0.185	1/180	9.00	5.76	15.30	156.60
Итого					65.37	58.77	201.24	1570.34

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	
7 день								
ЗАВТРАК								
97	Бутерброд с сыром	сыр российский хлеб пшеничный	0.016 0.015	1/30	5	8.1	7.4	123
262	Каша пшеничная вязкая	крупа пшеничная молоко масло сливочное	0.050 0.106 0.005	1/200	8.66	11.90	38.04	293.80
504	Чай с лимоном (1-й вариант)	чай-заварка сахар лимон	0.0009 0.013 0.007	1/180	0.09	0.00	13.70	54.90
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
118	10-00 Фрукты свежие -банан		0.195	1/150	2.25	0.75	31.50	144.00
ОБЕД								
112	Овощи натуральным куском	огурец свежий	0.105	1/100	0.8	0.1	2.5	14
151	Суп картофельный с клецками с мясом ПТИЦЫ	курица картофель морковь лук репчатый масло растительное клецки мучные №178 мука пшеничная яйца масло сливочное	0.0390 0.053 0.010 0.010 0.0020 0.020 0.006 0.002 0.0007	1/200/35	9.11	7.57	6.51	130.50
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/100	9.70	5.20	2.90	97.00

		треска филе	0.061					
		морковь	0.023					
		лук репчатый	0.012					
		масло растительное	0.005					
		Соус сметанный №451	0.028					
		мука пшеничная	0.001					
		масло сливочное	0.001					
		сметана	0.014					
434	Картофельное пюре			1/100	2.10	4.40	10.90	9.20
		картофель	0.113					
		молоко	0.016					
		масло сливочное	0.0045					
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0.45	0	24.3	99
		смесь сухофруктов	0.022					
		сахар	0.018					
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
115	Хлеб ржаной		0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	69.60
		ПОЛДНИК						
203	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)			1/200	4.00	13.50	16.00	201.00
		морковь	0.065					
		картофель	0.040					
		капуста белокочанная	0.050					
		горошек зеленый (консер.)	0.032					
		масло сливочное	0.010					
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)		1/75					
		молоко	0.075					
		мука пшеничная	0.004					
		масло сливочное	0.004					
583	Булочка домашняя			1/80	6	10.4	56.92	310.7
		мука пшеничная	0.055					
		сахар	0.011					
		масло растительное	0.008					
		яйца	0.0013					
		дрожжи прессованные	0.0013					
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2.88	2.43	14.31	71.10
		кофейный напиток	0.0018					
		молоко	0.090					
		сахар	0.009					
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
	ИТОГО				59.41	66.41	272.64	1792.56

№ рец.	Наименование	блюد	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
		8 ДЕНЬ						
		ЗАВТРАК						
99	Бутерброд с маслом			1/25	1.54	4.28	9.88	84.4
		масло сливочное	0.005					
		хлеб пшеничный	0.02					
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5.70	5.26	18.90	146.00
		молоко	0.140					
		масло сливочное	0.002					
		сахар	0.002					
		вермишель	0.015					
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/180	1.35	1.17	15.70	78.30
		чай -заварка	0.0004					
		сахар	0.013					
		молоко	0.045					
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
	10-00 Кисель витаминизированный			1/180	0.9	0.18	18.2	82.8
		кисель	0.022					
		ОБЕД						
112	Овощи натуральным куском			1/100	1.1	0.2	3.8	24
		помидор свежий	0.107					
160	Суп крестьянский с крупой			1/200	1.70	4.08	11.64	90.00
		капуста белокачанная	0.030					

		картофель	0.027					
		перловая крупа	0.008					
		морковь	0.010					
		лук репчатый	0.010					
		масло растительное	0.004					
375	Плов из отварной говядины			1/180	13.6	13.4	35.42	316.8
		говядина (бескостное мясо)	0.081					
		морковь	0.020					
		масло сливочное	0.007					
		лук репчатый	0.008					
		крупа рисовая	0.044					
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2.88	2.43	14.31	71.10
		кофейный напиток	0.002					
		молоко	0.090					
		сахар	0.009					
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
115	Хлеб ржаной		0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	69.60
ПОЛДНИК								
327	Сырники из творога запеченные			1/100	16.00	12.30	20.60	257.30
		творог	0.088					
		крупа манная	0.007					
		яйца	0.003					
		сахар	0.010					
		мука пшеничная	0.007					
		сметана	0.003					
		масло сливочное	0.0010					
449	Соус молочный сладкий			1/20	0.52	1.27	3.14	26.1
		молоко	0.015					
		мука пшеничная	0.001					
		масло сливочное	0.0008					
		сахар	0.002					
535	Кисломолочный напиток			1/180	5.22	4.50	7.20	90.00
		ряженка	0.184					
ИТОГО					56.19	49.87	191.83	1430.40

№ рец.	Наименование	блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
9 день								
ЗАВТРАК								
99	Бутерброд с маслом			1/25	1.54	4.28	9.88	84.4
		масло сливочное	0.005					
		хлеб пшеничный	0.02					
170	Суп молочный с крупой			1/200	4.82	5.16	16.52	131.80
		молоко	0.140					
		крупа гречневая	0.020					
		сахар	0.002					
		масло сливочное	0.002					
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2.88	2.43	14.31	71.10
		кофейный напиток	0.0018					
		молоко	0.090					
		сахар	0.009					
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко		0.149	1/133	0.53	0.53	13.03	62.5
ОБЕД								
112	Овощи натуральным куском			1/100	0.8	0.1	2.5	14
		огурец свежий	0.105					
138	Рассольник со сметаной			1/200/5	1.48	4.06	11.28	87.60
		картофель	0.080					
		огурец соленый	0.013					
		лук репчатый	0.010					
		масло растительное	0.004					
		сметана	0.005					
386	Тефтели из говядины паровые			1/60	8.28	7.62	5.22	122.4
		говядина котлетное мясо	0.058					
		хлеб пшеничный	0.008					
		масло сливочное	0.002					

439	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	лук репчатый 0.023						
		картофель 0.112	1/170	3.4	7.026	37.4	140.53	
		масло растительное 0.003						
		капуста свежая 0.096						
		масло сливочное 0.003						
		морковь 0.007						
		лук репчатый 0.006						
		томатная паста 0.003						
		мука пшеничная 0.001						
537	Сок фруктово-ягодный	0.180	1/180	1.26	0.18	23.76	108.00	
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	
115	Хлеб ржаной	0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.9	
ПОЛДНИК								
338	Рыба отварная		1/80	14.24	0.56	0.32	63.20	
		треска филе 0.0980						
		лук репчатый 0.003						
		морковь 0.003						
434	Картофельное пюре		1/100	2.10	4.40	10.90	9.20	
		картофель 0.113						
		молоко 0.016						
		масло сливочное 0.0045						
520	Кисель из яблок		1/180	0.09	0.11	21.06	86.40	
		яблоки свежие 0.031						
		сахар 0.018						
		кислота лим. 0.0001						
		крахмал картофельный 0.007						
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	
Итого				45.23	32.92	187.67	1051.63	

№ рец.	Наименование	блюды	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
10 день								
ЗАВТРАК								
97	Бутерброд с сыром			1/25	3.57	5.75	5.28	87.86
		сыр российский 0.011						
		хлеб пшеничный 0.015						
298	Макаронник			1/100	2.10	3.85	26.40	162.00
		макаронные изд. 0.030						
		молоко 0.040						
		сахар 0.004						
		яйца 0.008						
		мука пшеничная 0.002						
		масло сливочное 0.002						
506	Чай с молоком			1/180	1.35	1.17	15.70	78.30
		чай -заварка 0.0009						
		сахар 0.013						
		молоко 0.045						
114	Хлеб пшеничный	0.020		1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	9.00	5.76	15.30	156.60
		йогурт 0.185						
ОБЕД								
112	Овощи натуральным куском			1/100	1.1	0.2	3.8	24
		помидор свежий 0.107						
147	Щи из свежей капусты с картофелем			1/200	1.40	3.98	6.22	66.40
		капуста белокачанная 0.050						
		картофель 0.032						
		морковь 0.013						
		лук репчатый 0.010						
		томатная паста 0.0008						
		масло растительное 0.004						
353	Фрикадельки рыбные			1/80	11.76	1.68	6.08	86.4
		треска филе 0.064						

		хлеб пшеничный	0.011					
		яйца	0.008					
		молоко	0.016					
179	Картофель отварной			1/100	3.1	4.2	15.4	112
		картофель	0.132					
		масло сливочное	0.004					
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0.45	0.00	24.30	99.00
		смесь сухофруктов	0.022					
		сахар	0.014					
114	Хлеб пшеничный			1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
115	Хлеб ржаной			1/40	2.64	0.48	13.36	69.60
		ПОЛДНИК						
583	Булочка домашняя			1/80	6	10.4	56.92	310.7
		мука пшеничная	0.055					
		сахар	0.011					
		масло растительное	0.011					
		яйца	0.0013					
		дрожжи прессованные	0.0013					
534	Молоко кипяченое			1/180	5.22	4.50	8.64	95.40
		молоко	0.189					
118	Фрукты свежие -апельсин			1/150	1.62	0.36	14.58	77.40
	Итого				52.35	42.65	231.66	1519.66

	белки	жиры	углев.	Ккал.
всего за 10 дней	567.30	536.20	2137.30	15256.43
в среднем за каждый день	56.73	53.62	213.73	1525.64

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe

0.022 0 4.6 0.23

0.076 0.92 164.4 0.36

0.036 1.17 113.4 0.09

0.04 0 5.5 0.4

0.022 0 4 0.22

0.018 3.6 12.6 2.52

0.06 25 14 0.9

0.038 8.24 27.6 0.96

0.04 0.00 7.80 2.10

1.09 3.40 26.00 0.70

0.018 3.6 12.6 2.52

0.022 0 4 0.22

0.063 0 12.25 1.36

0.07 2.34 216.00 0.18

0.08 0 12 0.66

0.04 13.3 21.28 2.93

1.727 61.57 658.03 16.35

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe

0.017 0.09 117.43 0.26

0.08 1.32 126.6 0.56

0.04 1.17 58.50 0.40

0.022 0 4 0.22

0.07 1.26 216.00 0.18

0.06 25 14 0.9

0.08 6.60 12.20 0.76

0.03 1.11 28.30 1.11

0.009 0.45 25.5 1.35

0.02 0.00 4.00 0.22

0.06 0.00 12.25 1.36

0,046 0,4 198 0,67

0.006 0.146 18.02 0.036

0.018 3.87 19.8 0.99

0.52 41.02 656.60 8.35

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe

0.022 0 4.6 0.23

0.06 1.43 131 0.56

0,36 1,17 111,6 0,72

0.0135 0 7.2 0.675
0.018 3.6 12.6 2.52

0.015 14.17 32.2 0.45

0,044 6,14 12,4 0,74

0,17 3,4 21,25 2,98

0.012 0.195 35.91 0.051

0.009 0.45 25.5 1.35

0.022 0 4 0.22
0.063 0 12.25 1.36

0,024 6,32 35,2 1,36

0,3 0,27 73,3 1,38

0.036 1.17 113.4 0.09

0.022 0 4 0.22

0.2925	21.015	382.66	7.726
---------------	---------------	---------------	--------------

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe

0.022 0 4.6 0.23

0.04 0.05 103.50 0.55

0 1.26 4.5 0.36

0.024	0	8.7	0.63
0.04	13.3	21.28	2.93
0.06	25	14	0.9
0.022	10.86	34.2	0.88

0.025	0	4.5	1
-------	---	-----	---

0.11	12.8	44	0.8
0.018	3.87	19.8	0.99
0.022	0	4	0.22
0.06	0.00	12.25	1.36
0.05	0.2	116.6	0.66

0.006	0.146	18.02	0.036
-------	-------	-------	-------

0.022	0	4	0.22
0.005	1.08	214.2	0.18

0.53	68.57	628.15	11.95
-------------	--------------	---------------	--------------

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe

0.02	0.1	4.6	0.23
0,18	1,42	154,6	1,7
0	0	4.5	0.36
0.07	1.26	216.00	0.18

0.06 25 14 0.9

0,15 6,94 15,2 0,74

0,056 0,32 28 0,48

0.066 28.05 100.65 1.65

0.009 0.45 25.5 1.35

0.02 0.00 4.00 0.22

0.06 0.00 12.25 1.36

0.07 9.18 40.80 0.84

0.12 0.00 17.05 0.88

0.04 1.17 113.40 0.09

0.02 0.00 4.00 0.22

0.56	72.53	556.75	8.28
Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe

0.01 2.80 16.40 0.28

0.07 0.34 89.69 1.69

0,36 1,17 111,6 0,72

0.02 0.00 4.00 0.22

0.04 0 5.5 0.4

0.04 7.20 36.00 0.36

0.05 7.34 30.20 1.22

0.04 0.53 21.33 1.76

0.14 0.00 9.20 3.00

0.07 2.34 19.80 0.18

0.02 0.00 4.00 0.22

0.07 0.00 14.00 1.56

0.04 0.186 89 0.47

0.006 0.146 18.02 0.036

0.01 1.08 214.20 0.18

0.62	88.09	571.34	11.58
Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe

0.02 0.1 137 0.3

0.14 1.38 143.60 2.38

0.00 1.26 4.50 0.36

0.02 0.00 4.00 0.22

0.06 15 12 0.9

0.06 25 14 0.9

0.07 1.65 20.24 0.98

0.01 0.06 13.76 0.13

0.07 1.60 31.50 0.50

1.09 3.40 26.00 0.70

0.009 0.45 25.5 1.35

0.02 0.00 4.00 0.22

0.07 0.00 14.00 1.56

0.10 17.20 83.00 1.10

0.08 0 12 0.66

0.04 1.17 113.40 0.09

0.02 0.00 4.00 0.22

1.88	68.27	662.50	12.57
-------------	--------------	---------------	--------------

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe

0.02 0.1 4.6 0.23

0.08 0.92 164.40 0.36

0.04 1.17 58.50 0.40

0.02 0.00 4.00 0.22

0.018 3.6 12.6 2.52

0.06 25 14 0.9

0.04 7.96 21.00 0.58

0.05 0.19 16.5 2.02

0.04 1.17 113.40 0.09

0.02 0.00 4.00 0.22

0.07 0.00 14.00 1.56

0.06 0.27 136.60 0.70

0.006 0.146 18.02 0.036

0.07 1.26 216.00 0.18

0.59	79.18	885.08	10.02
-------------	--------------	---------------	--------------

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe

0.02 0.1 4.6 0.23

0.06 1.28 155.60 0.26

0.04 1.17 113.40 0.09

0.04 13.3 21.28 2.93

0.06 25 14 0.9

0.07 8.08 16.20 0.76

0.036 1.5 11.4 1.32

0.09 25.84 56.67 2.38

0.07 7.20 32.40 0.54
0.022 0 4 0.22
0.063 0 12.25 1.36

0.05 0.48 18.40 0.32

1.09 3.40 26.00 0.70

0.05 1.62 10.80 0.54

0.02 0.00 4.00 0.22

4.861	278.208	2850.2	45.592
--------------	----------------	---------------	---------------

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe

0.017 0.09 117.43 0.26

0.06 0.50 58.00 2.80

0.04 1.17 58.50 0.40

0.02 0.00 4.00 0.22
0.01 1.08 214.20 0.18

0.06 25 14 0.9

0.05 14.78 27.20 0.64

0.06 0.24 40 0.64

0.11	12.8	44	0.8
0.01	0.45	25.50	1.35
0.02	0.00	4.00	0.22
0.07	0.00	14.00	1.56
0.08	0	12	0.66

0.07	2.34	216.00	0.18
0.08	108.00	61.20	0.54

0.74	166.45	910.03	11.35
-------------	---------------	---------------	--------------

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
В1	С	Са	желез
8.76	684.89	6114.20	108.08
0.87	68.49	611.4	10.8

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей

в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8
молоко и кисломол.прод.	450	435	346	355	200	395	332	287	474
творог	40		91		76		73		88
сметана	11	5	3	5	33		20	14	3
сыр	6.4		11		11			16	
мясо (бескостное)	60.5	97		105	69		64		81
птица 1 кат.пот.	27		178					39	
колб.изд.	7					56			
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	39					64		61	
яйцо куриное столовое	24	1.3	3	58	7	5	74	3	3
картофель (25%)	187	134	80	241	172	158	46	206	27
овощи , зелень	325	205	158	237	163	469.2	227	307	184
фрукты(плоды) свежие	114	149	41		190			202	
фрукты (плоды) сухие	11		8	22		22		14	
соки фруктовые (овощные)	100	180	54	180			234		
напиток витаминизированный	50	180							180
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	35	40	40	40
хлеб пшеничный	80	60	55	60	60	75	40	75	60
крупы , бобовые	43		60	48	23	56	46	50	59
макаронные изделия	12	15	8		29				15
мука пшеничная	29	55	12	4	3	2	12.5	66	8
масло сливочное	21	11.5	8.8	22	22.8	22.5	19.3	25.2	15.8
масло растительное	11	15	11	14		6		15	4
кондитерские изделия	20	40		45	30		40		
чай , фиточай	0.6		0.9		0.9	0.9		0.9	0.4
какао-порошок	0.6			2.4			2.4		
кофейный напиток	1.2	2		2		1.8			2
сахар	47	19	57	42	35	35	40	43	36
дрожжи	0.5	1						1	
крахмал	3		9				9		
соль	6	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9

В среднем % выполнения норм =79,2 %

0.094

Икра свекольная
свекла

Молоко кипяченое

Фрукты свежие -апельсин

9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполне ния норм
246	475	3465	346.5	77.00
		328	32.8	82.00
5		89	8.9	81.00
	11	49	4.9	76.56
58		474	47.4	78.35
		217	21.7	80.37
		56	5.6	80.00
98	64	287	28.7	73.59
	17.3	171.6	17.16	71.50
305	164	1533	153.3	81.98
269	180.8	2400	240	73.85
180	195	957	95.7	83.95
	22	88	8.8	80.00
180		828	82.8	82.80
		360	36	72.00
35	40	370	37	74.00
68	66	619	61.9	77.38
20		362	36.2	84.19
	30	97	9.7	80.83
1	57	220.5	22.05	76.03
16.5	6	180	18	85.71
7	15	87	8.7	79.09
		155	15.5	77.50
	0.9	4.9	0.49	81.67
		4.8	0.48	80.00
1.8		9.6	0.96	80.00
29	39	375	37.5	79.79
1	1	4	0.4	80.00
7		25	2.5	83.33
4.9	4.9	49	4.9	81.67

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8
молоко и кисломол.прод.	450	192	421	380	248	420	147	200	560
творог	40	0	0	72	0	81	0	0	89
сметана	11	20	5	8	14	3	2	15	3
сыр	6	0	13	0	13	11	0	0	0
мясо (безкостное)	55	97	0	0	0	95	58	72	58
птица 1 кат.пот.	24	0	0	158	27	0	0	0	0
субпродукты	25	103	0	0	0	0	0	0	0
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	64	0	61	0	98	0	0
яйцо куриное столовое	40	68	6	2	81.6	10	68	1.6	42.5
картофель (25%)	140	114	60	16	124	190	202	159	20
овощи , зелень	220	233	311	146	184	120	421	87	148
фрукты(плоды) свежие	100	36	140	0	157	150	36	133	0
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180
напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35	40
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40
крупы , бобовые	43	8	20	42	50	31	0	40	59
макаронные изделия	12	30	0	16	0	29	0	8	15
мука пшеничная	29	1	61	9.5	62	3.5	1	55.75	7.8
масло сливочное	21	17.5	19.5	5.8	24.7	17.8	18	15.25	10.8
масло растительное	11	14	4	16	19	8	3	13	11
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40
чай , фиточай	0.6	0.9	0.4	0.9	0.4	0.4	0.4	0	0.9
какао-порошок	0.6	0	2.4	0	0	0	0	0	0
кофейный напиток	1.2	2	0	0	1.8	0	2	1.8	0
сахар	30	29	37	29	40	29	29	37	24
дрожжи	0.5	0	1	0	1.3	0	0	1.3	0
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0
соль	5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5
	1615.9								

В среднем % выполнения норм = 82,38%

ния детей (нетто)

9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнения норм
216	387	3171	317.1	70.47
0	72	314	31.4	78.50
5	23	98	9.8	89.09
13	0	50	5	83.33
0	64	444	44.4	80.73
0	0	185	18.5	77.08
80	0	183	18.3	73.20
64	0	287	28.7	77.57
25	2	306.7	30.67	76.68
191	24	1100	110	78.57
152	149	1951	195.1	88.68
167	133	952	95.2	95.20
0	22	88	8.8	80.00
0	150	888	88.8	88.80
50	50	500	50	100.00
35	40	370	37	74.00
86	60	617	61.7	77.13
44	72	366	36.6	85.12
0	0	98	9.8	81.67
18	2.85	222.4	22.24	76.69
25	19.3	173.65	17.365	82.69
8	4	100	10	90.91
0	0	155	15.5	77.50
0.4	0	4.7	0.47	78.33
0	2.4	4.8	0.48	80.00
1.8	0	9.4	0.94	78.33
30	32	316	31.6	105.33
0	0	3.6	0.36	72.00
7	0	25	2.5	83.33
4.5	4.5	45	4.5	90.00
			1302.825	2470.93

АНАЛИЗ

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с

АНАЛИЗ

наименование продуктов	среднесут. наборы пищ.прод (брутто)							
		1	2	3	4	5	6	7
молоко и кисломол.прод.	450	193	425	385	249	433	148	200
творог	40	0	0	73	0	82	0	0
сметана	11	20	5	8	14	3	2	15
сыр	6	0	13	0	13	11	0	0
мясо (бескостное)	60.5	102	0	0	0	100	61	76
птица 1 кат.пот.	27	0	0	178	39	0	0	0
субпродукты	30	124	0	0	0	0	0	0
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	39	0	102	0	83	0	134	0
яйцо куриное столовое	1	1.72	0.16	0.5	2.04	0.94	1.72	0.04
картофель (25%)	187	153	80	21	166	254	271	212
овощи , зелень	275	265	370	204	233	146	452	105
фрукты(плоды) свежие	114	41	156	0	202	195	41	149
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0
Напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80
крупы , бобовые	43	8	20	34	50	31	0	40
макаронные изделия	12	30	0	16	0	29	0	8
мука пшеничная	29	1	61	9.5	62	3.5	1	55.75
масло сливочное	21	17.5	19.5	5.8	24.7	17.8	18	15.25
масло растительное	11	14	4	16	19	8	3	13
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0
чай , фиточай	0.6	0.9	0.4	0.9	0.4	0.4	0.4	0.4
какао-порошок	0.6	0	2.4	0	0	0	0	0
кофейный напиток	1.2	2	0	0	1.8	0	2	1.8
сахар	30	29	37	29	40	29	29	37
дрожжи	0.5	0	1	0	1.3	0	0	1.3
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0
соль	5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5
	1708.4							

В среднем % выполнения норм = 83,85%

(брутто)

3 - 7 лет.

8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнени я норм
573	216	392	3214	321.4	71.42
90	0	73	318	31.8	79.50
3	5	23	98	9.8	89.09
0	13	0	50	5	83.33
61	0	67	467	46.7	77.19
0	0	0	217	21.7	80.37
0	96	0	220	22	73.33
0	87	0	406	40.6	104.10
1.063	0.625	0.05	8.858	0.8858	88.58
27	255	32	1471	147.1	78.66
183	211	171	2340	234	85.09
0	187	149	1120	112	98.25
0	0	22	88	8.8	80.00
180	0	150	888	88.8	88.80
50	50	50	500	50	100.00
40	35	40	370	37	74.00
40	86	60	617	61.7	77.13
59	44	72	358	35.8	83.26
15	0	0	98	9.8	81.67
7.8	18	2.85	222.4	22.24	76.69
10.8	25	19.3	173.65	17.365	82.69
11	8	4	100	10	90.91
40	0	0	155	15.5	77.50
0.9	0.4	0	5.1	0.51	85.00
0	0	2.4	4.8	0.48	80.00
0	1.8	0	9.4	0.94	78.33
24	30	32	316	31.6	105.33
0	0	0	3.6	0.36	72.00
0	7	0	25	2.5	83.33
4.5	4.5	4.5	45	4.5	90.00
			1390.9	2515.56	

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
	1 день							
	ЗАВТРАК							
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4.6	18.58
	кисель	0.005	0.005					
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0.040	0.040	1/40	0.76	3.56	3.08	47.60
307	Омлет натуральный			1/110	9.48	14.72	2.54	179.35
	яйца	1,72 шт.	0.068					
	молоко	0.042	0.042					
	масло сливочное	0.004	0.004					
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1.35	1.17	14.31	72.9
	чай	0.0009	0.0009					
	молоко	0.045	0.045					
	сахар	0.010	0.010					
608	Кондитр издел(пряник,печенье,вафл)	0.04	0.04	1/40	2.36	1.88	30	146.4
114	Хлеб пшеничный	0.02	0.02	1/20	1.52	0.16	9.84	47
537	10-00 Сок фрукт - ягодн.(в ассортим.)	0.15	0.15	1/150	0.75	0.15	15.15	69
	ОБЕД							
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0.648	0.081	1.377	10.53
	огурец соленый(помидор солен.)	0.085	0.081					
148	Суп из овощей с фасолью			1/200	2.94	3.52	12.22	62.6
	картофель	0.040	0.030					
	капуста свежая	0.038	0.030					
	морковь	0.010	0.008					
	лук репчатый	0.010	0.008					
	фасоль	0.008	0.008					
	масло сливочное	0.004	0.004					
363	Мясо отварное			1/60	16.32	11.64	0.00	169.80
	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
	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
	яблоки свежие	0.041	0.036					
	сахар	0.010	0.010					
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47
115	Хлеб ржаной	0.035	0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.9
	ПОЛДНИК							
124	Икра свекольная			1/60	1.44	4.26	6.06	55.2
	свекла	0.057	0.045					
	лук репчатый	0.013	0.011					
	томатная паста	0.005	0.005					
	масло растительное	0.005	0.005					
297	Макаронные изд. отварные			1/90	3.32	0.396	17.037	85.01
	макаронные изд.	0.030	0.030					
	масло сливочное	0.004	0.004					
403	Печень говяжья по-строгиновски			1/110	18.00	13.80	4.30	213.00
	печень говяжья	0.124	0.103					
	масло растительное	0.009	0.009					
	масса припущенной печени		0.070					
	Соус сметанный		0.040					
	мука пшеничная	0.001	0.001					
	масло сливочное	0.001	0.001					
	масса соуса		0.02					
	сметана	0.02	0.02					

514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2.88	2.43	14.31	71.1
	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
	ИТОГО				69.668	63.087	197.884	1581.37

0.036	1.17	113.4	0.09
0.022	0	4	0.22
1.311	49.6088	538.184	20.481

	дрожжи прессованные	0.001	0.001				
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0.09	0.00	13.68
	чай-заварка	0.0004	0.0004				
	сахар	0.010	0.010				
	лимон	0.007	0.007				
118	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельс	0.149	0.133	1/133	0.53	0.53	13.03
	ИТОГО				48.651	35.519	221.41

Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
	B1	C	Ca	Fe
18.5	0.08	4	0.48	0
115.62	0.019	0.094	128.78	0.28
131.80	0.06	1.28	155.60	0.26
129.6	0.36	1.17	111.6	0.72
35.25	0.017	0	3	0.165
90.00	0.072	1.26	216.00	0.18
16.2	0.008	12.15	8.1	0.891
97	0.072	6.14	12.4	0.74
90,4	0,056	0,32	28	0,48
103.95	0.066	28.05	100.65	1.65
140.2	0.0072	2.34	19.8	0.18
47.00	0.022	0.00	4.00	0.22
60.90	0.063	0.00	12.25	1.365
248.71	0.08	0	11.97	0.789

54.90	0.00	1.26	4.50	0.36
62.51	0.0360	13.3	21.28	2.926
1352.140	0.9622	71.044	810.41	10.726

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.
	3 день							
	ЗАВТРАК							
	Кисель витаминизированный				1/50	0	0	4.6
		кисель	0.005	0.005				
171	Суп молочный с мак. изд.				1/200	5.7	5.26	18.98
		молоко	0.140	0.140				
		масло сливочное	0.002	0.002				
		сахар	0.002	0.002				
		вермишель	0.016	0.016				
508	Чай с молоком (1-й вариант)				1/180	1.35	1.17	14.31
		чай	0.0009	0.0009				
		молоко	0.045	0.045				
		сахар	0.010	0.010				
607	Кондит. изд. (вафли, пряник, печенье)		0.045	0.045	1/45	1.26	1.485	34.785
114	Хлеб пшеничный		0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84
537	10-00	Сок в ассорти.	0.150	0.150	1/150	0.75	0.15	15.15
	ОБЕД							
124	Икра морковная				1/100	2.4	7.1	10.4
		морковь	0.094	0.075				
		лук репчатый	0.021	0.018				
		томатная паста	0.011	0.011				
		масло растительное	0.008	0.008				
133	Борщ с капустой и картофелем				1/200/5	1.46	4	8.52
		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				
382	Картофельная запеканка с мясом				1/170	19.81	19.98	16.07
		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
		смесь сухофруктов	0.022	0.022				
		сахар	0.010	0.010				
114	Хлеб пшеничный		0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84
115	Хлеб ржаной		0.035	0.035	1/35	2.31	0.42	11.69
	ПОЛДНИК							
324	Пудинг из творога с рисом				1/108	14.98	14.76	20.3
		творог	0.082	0.081				
		крупа рисовая	0.015	0.015				
		яйца	0,18 шт.	0.007				
		сахар	0.007	0.007				
		масло сливочное	0.003	0.003				
		сметана	0.003	0.003				
449	Соус молочный сладкий				1/20	0.52	1.27	3.14
		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
		йогурт	0.185	0.180				

					#NAME?	#NAME?	#NAME?
--	--	--	--	--	--------	--------	--------

Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
	B1	C	Ca	Fe
18.5	1.08	4	0.48	0
146	0.076	0.92	164.4	0.36
72.9	0.36	1.17	114.3	0.36
157.5	0.014	0	7.2	0.675
47	0.022	0	4	0.22
69	0.015	3	10.5	2.1
115	0.03	7.9	44	1.7
76	0.038	8.24	27.6	0.96
323	0.179	3.4	21.25	2.98
99	0.009	0.45	25	1.35
47	0.022	0	4	0.22
60.9	0.063	0	12.25	1.365
278.64	0.05	0.216	126	0.72
26.1	0.0066	0.146	18.02	0.03
156.6	0.054	1.08	214.2	0.18

#NAME?	#NAME?	#NAME?	#NAME?	#NAME?
--------	--------	--------	--------	--------

	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
	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
	ИТОГО				69.340	64.94	294.654

Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
	B1	C	Ca	Fe
18.5	0.08	4	0.48	0
115.62	0.019	0.094	128.78	0.28
293.80	0.142	1.38	143.60	2.38
54.90	0.00	1.26	4.50	0.36
47.00	0.022	0.00	4.00	0.22
144	0.06	15	12	0.9
16.2	0.008	12.15	8.1	0.891
50.60	0.05	4.60	8.60	0.48
33.76	0.016	0.062	13.76	0.13
97.00	0.065	1.60	31.50	0.50
32.28	0.01	0.02	3.39	0.03
92.00	0.09	3.40	26.00	0.70
140.2	0.0072	2.34	19.8	0.18
47	0.022	0	4	0.22
70.00	0.07	0.00	14.00	1.56
157.82	0.060	0.30	78.92	1.49
181.62	0.48	0.00	69	5.64
310.59	0.08	0	11.997	0.67

71.10	0.036	1.17	113.40	0.09
47.00	0.022	0.00	4.00	0.22
2020.99	1.336	47.375	699.827	16.94

№ рец.	Наименование блюد	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
	5 день							
	ЗАВТРАК							
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4.6	18.5
	кисель	0.005	0.005					
301	Макаронные изд. отварные с сыром			1/100	6.05	5.05	17.00	137.50
	макаронные изд.	0.029	0.029					
	масло сливочное	0.002	0.002					
	сыр	0.011	0.011					
	масло сливочное	0.0040	0.0040					
506	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1.35	1.17	15.66	78.30
	чай -заварка	0.0004	0.0004					
	сахар	0.010	0.010					
	молоко	0.045	0.045					
	сахар	0.009	0.009					
609	Кондитер.изд. (печенье,вафли,пря	0.030	0.030	1/30	2.25	2.94	22.32	125.1
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	5.22	4.50	7.20	90.00
	ряженка(кефир)	0.184	0.180					
	ОБЕД							
17	Капуста квашеная			1/64	1.098	3.061	1.83	40.3
	капуста квашеная	0.087	0.061					
	масло растительное	0.003	0.003					
149	Суп картофельный с бобовыми			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4
	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					
411	Плов из отварной птицы			1/180	13.71	13.626	32.48	307.66
	курица	0.178	0.158					
	масло растительное	0.009	0.009					
	лук репчатый	0.019	0.015					
	морковь	0.012	0.009					
	крупа рисовая	0.034	0.034					
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0.45	0	24.3	99
	смесь сухофруктов	0.022	0.022					
	сахар	0.010	0.010					
114	Хлеб пшеничный	0.020		1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
115	Хлеб ржаной	0.035		1/35	2.31	0.42	11.69	60.90
	ПОЛДНИК							
534	Молоко кипяченое			1/180	5.22	4.50	8.64	95.40
	молоко	0.189	0,180*					
319	Запеканка из творога			1/78	12.44	13.03	12.39	220.39
	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
	молоко	0.015	0.015					
	мука пшеничная	0.001	0.001					
	масло сливочное	0.0008	0.0008					
	сахар	0.002	0.002					
118	Фрукты свеж.(апельс,яблоко,банан	0.195	0.150	1/150	1.62	0.36	14.58	77.40
	ИТОГО				55.28	50.25	195.51	1470.55

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe
0.08	4	0.48	0
0.04	0.05	103.50	0.55
0.036	1.17	58.50	0.405
0.024	0	8.7	0.63
0.022	0.00	4	0.22
0.072	1.26	216.00	0.18
0.0122	18.3	29.28	0.366
0.156	6,94	15,2	0,74
0.026	1.11	28.28	1.11
0.009	0.45	25.5	1.35
0.022	0.00	4.00	0.22
0.063	0.00	12.25	1.365
0.072	2.34	216.00	0.18
0.036	0.31	153.96	0.52
0.006	0.146	18.02	0.03
0.08	108.00	61.20	0.54
0.751	137.14	939.67	7.666

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
	6 день							
	ЗАВТРАК							
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4.6	18.5
	кисель	0.005	0.005					
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0.040	0.040	1/40	0.76	3.56	3.08	47.60
307	Омлет натуральный			1/110	9.48	14.72	2.54	179.35
	яйца	1,72 шт.	0.068					
	масло сливочное	0.004	0.004					
	молоко	0.042	0.042					
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2.88	2.43	14.31	71.1
	кофейный напиток	0.002	0.002					
	сахар	0.009	0.009					
	молоко	0.090	0.090					
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
537	10-00 Сок фрукт-ягод.(в ассортим.)	0.150	0.150	1/150	0.75	0.15	15.15	69
	ОБЕД							
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0.648	0.081	1.377	10.53
	огурец соленый(помидор соленый)	0.085	0.081					
136	Свекольник со сметаной			1/200	1.74	3.56	9.62	77.60
	свекла	0.064	0.051					
	морковь	0.010	0.008					
	лук репчатый	0.011	0.009					
	картофель	0.046	0.034					
	масло сливочное	0.004	0.004					
	томатная паста	0.003	0.003					
	сметана	0.002	0.002					
386	Тефтели из говядины паровые			1/60	11.45	10.54	7.22	169.32
	говядина котлетное мясо	0.061	0.058					
	хлеб пшеничный	0.011	0.011					
	масло сливочное	0.002	0.002					
	лук репчатый	0.032	0.027					
439	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)			1/170	3.4	7.026	37.39	140.49
	картофель	0.112	0.084					
	масло растительное	0.003	0.003					
	капуста свежая	0.096	0.071					
	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
	яблоки свежие	0.0410	0.0360					
	сахар	0.010	0.010					
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
115	Хлеб ржаной	0.040	0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	69.60
	ПОЛДНИК							
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0.891	0.081	2.84	16.2
	помидор соленый(огурец соленый)	0.087	0.081					
338	Рыба отварная			Jan-80	14.24	0.56	0.32	63.2
	треска филе	0.1340	0.098					
	лук репчатый	0.003	0.002					
	морковь	0.003	0.002					
434	Картофельное пюре			1/100	2.1	4.4	10.9	92
	картофель	0.113	0.084					
	молоко	0.016	0,015*					
	масло сливочное	0.005	0.005					

114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47
506	Чай с сахаром			1/180	0.09	0	13.5	54
	чай-заварка	0.0004	0.0004					
	сахар	0.010	0.010					
	итого				56.079	48.248	186.517	1305.89

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe
0.08	4	0.48	0
0.008	2.80	16.40	0.28
0.068	0.34	89.68	1.69
0.036	1.17	113.4	0.09
0.022	0.00	4.00	0.22
0.015	3	10.5	2.1
0.016	4.05	18.63	0.486
0.052	7.34	30.20	1.22
0.05	2.075	15.77	1.826
0.09	25.83	56.65	2.38
0.018	3.87	19.8	0.99
0.022	0.00	4.00	0.22
0.072	0.00	14.00	1.56
0.008	12.15	8.1	0.891
0.048	0.48	18.4	0.32
0.09	3.4	26	0.7

0.022	0	4	0.22
0	0	4.5	0.36
0.717	70.505	454.51	15.553

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe
0.08	4	0.48	0
0.022	0	4.6	0.23
0.18	1.42	154.6	1.7
0	0	4.5	0.36
0.022	0	4	0.22
0.04	13.3	21.28	2.93
0.0122	18.3	29.28	0.366
0.084	6.60	12.20	0.76
0.0355	0	6.39	1.42
0.005	0.021	12.72	0.033
0.1	13.9	11	0.8
0.009	0.45	25.5	1.35
0.044	0	8	0.44
0.063	0.00	12.25	1.37
0.08	0	12	0.666
0.036	1.17	113.40	0.09
0.813	59.161	432.20	12.730

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
	8 день							
	ЗАВТРАК							
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4.6	18.5
	кисель	0.005	0.005					
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5.70	5.26	18.98	146.00
	молоко	0.140	0.140					
	масло сливочное	0.002	0.002					
	сахар	0.002	0.002					
	вермишель	0.015	0.015					
306	Яйца вареные			1/40	5.1	4.6	0.3	62
	1 шт.		0.040					
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/180	1.35	1.17	14.31	72.90
	чай -заварка	0.0009	0.0009					
	сахар	0.010	0.010					
	молоко	0.045	0.045					
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
608	Кондитер.изд. (пряник,печенье,вафл	0.040	0.040	1/40	2.36	1.88	30	146.4
534	10-00 Молоко кипяченое			1/180	5.22	4.50	8.64	95.40
	молоко	0.189	0.180					
	ОБЕД							
124	Икра свекольная			Jan-80	1.92	5.68	8.08	73.6
	свекла	0.077	0.060					
	лук репчатый	0.017	0.014					
	томатная паста	0.009	0.009					
	масло растительное	0.007	0.007					
160	Суп крестьянский с крупой			1/200	1.70	4.08	11.64	90.00
	капуста белокачанная	0.030	0.024					
	картофель	0.027	0.020					
	перловая крупа	0.008	0.008					
	морковь	0.010	0.008					
	лук репчатый	0.010	0.008					
	масло растительное	0.004	0.004					
375	Плов из отварной говядины			1/180	13.61	13.39	35.42	316.8
	говядина (бескостное мясо)	0.061	0.058					
	морковь	0.022	0.018					
	масло сливочное	0.007	0.007					
	лук репчатый	0.008	0.007					
	крупа рисовая	0.044	0.044					
537	Сок фруктово-ягодный			1/180	0.90	0.18	18.18	82.80
	сок в ассорти.	0.180	0.180					
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
115	Хлеб ржаной	0.040	0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	70.00
	ПОЛДНИК							
327	Сырники из творога запеченные			1/100	16.01	12.34	20.68	257.46
	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
	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

	ряженка(кефир,йогурт)	0.184	0.180					
	ИТОГО				65.07	60.50	211.74	1638.86

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe
0.08	4	0.48	0
0.076	0.92	164.40	0.36
0.03	0	22	1.0
0.036	1.17	114.30	0.36
0.022	0.00	4.00	0.22
0.032	0	4.4	0.32
0.072	2.34	216.00	0.18
0.024	6.32	35.2	1.36
0.044	7.92	21.00	0.58
0.05	0.29	16.56	2.02
0.018	3.60	12.60	2.52
0.022	0.00	4.00	0.22
0.07	0.00	14.00	1.56
0.06	0.27	136.73	0.67
0.003	0.01	8.5	0.02
0.072	1.26	216.00	0.18

0.71	28.10	990.17	11.57

№ рец.	Наименование	блюды	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.
	9 день								
	ЗАВТРАК								
	Кисель витаминизированный				1/50	0	0	4.6	18.5
		кисель	0.005	0.005					
97	Бутерброд с маслом и сыром				1/33	4.7	7.61	6.69	115.62
		сыр российский	0.013	0.013					
		масло сливочное	0.005	0.005					
		хлеб пшеничный	0.015	0.015					
259	Каша рисовая вязкая				1/200	6.28	11.82	37	279.4
		молоко	0.110	0.110					
		крупа рисовая	0.044	0.044					
		масло сливочное	0.005	0.005					
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)				1/180	2.88	2.43	14.31	71.10
		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
118	10-00Фрукты свеж.(яблоко,банан,апельс		0.149	0.133	1/133	0.53	0.53	13.03	62.51
	ОБЕД								
	Зеленый горошек пром. произ.		0.090	0.060	1/60	13.80	0.72	31.98	181.62
138	Рассольник со сметаной				1/200/5	1.48	4.06	11.28	87.60
		картофель	0.080	0.060					
		огурец соленый	0.013	0.012					
		лук репчатый	0.010	0.008					
		масло растительное	0.004	0.004					
		сметана	0.005	0.005					
353	Фрикадельки рыбные				1/80	11.76	1.68	6.08	86.4
		треска филе	0.087	0.064					
		хлеб пшеничный	0.011	0.011					
		яйца	0,2 шт.	0.008					
		молоко	0.016	0.016					
179	Картофель отварной				1/100	1.9	4.1	12.7	95
		картофель	0.132	0.099					
		масло сливочное	0.004	0.004					
520	Кисель из яблок				1/180	0.09	0.11	21.06	86.40
		яблоки свежие	0.031	0.027					
		крахмал	0.007	0.007					
		сахар	0.010	0.010					
114	Хлеб пшеничный		0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47
115	Хлеб ржаной		0.035	0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.9
	ПОЛДНИК								
408	Оладьи из печени по-кунцевски				1/110	17.3	11.7	11.8	222
		печень говяжья	0.096	0.080					
		морковь	0.015	0.011					
		мука пшеничная	0.017	0.017					
		яйца	0,425 шт.	0.017					
		масло сливочное	0.010	0.010					
362	Рагу из овощей				1/70	1.754	4.112	5.244	65.80
		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
		мука пшеничная	0.001	0.001					
		масло сливочное	0.001	0.001					

	томатное пюре	0.005	0.005					
	сахар	0.001	0.001					
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0.09	0.00	13.68	54.90
	чай-заварка	0.0004	0.0004					
	сахар	0.010	0.010					
	лимон	0.007	0.007					
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00
	ИТОГО				69.76	50.894	232.7	1648.43

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe
0.08	4	0.48	0
0.019	0.094	128.78	0.28
0.06	1.42	131	0.56
0.036	1.17	113.40	0.09
0.022	0.00	4.00	0.22
0.04	13.3	21.28	2.93
0.48	0.00	69	5.64
0.072	8.08	16.20	0.76
0.064	0.24	40	0.64
0.1	13.9	11	0.8
0.054	1.62	10.80	0.54
0.022	0	4	0.22
0.06	0	12.25	1.365
0.25	7.2	22	5.2
0.0468	26.60	34.96	0.60
0.00	0.47	1.35	0.11

0.00	1.26	4.50	0.36
0.022	0.00	4.00	0.22
1.431	79.354	629.0	20.535

	масло сливочное	0.0008	0.0008					
	сахар	0.002	0.002					
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5.76	15.3	156.6
	йогурт	0.185	0.180					
118	Фрукты свеж.(банан,яблоко,апельсин)	0.149	0.133	1/133	0.53	0.53	13.03	62.51
	ИТОГО				64.157	63.823	212.702	1699.32

Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
B1	C	Ca	Fe
0.08	4	0.48	0
0.02	0	4.6	0.23
0.08	1.32	126.6	0.56
0.064	1.04	99.2	0.64
0.022	0.00	4.00	0.22
0.015	3	10.5	2.1
0.008	12.15	8.1	0.891
0.046	14.78	27.20	0.64
0.037	0.533	21.32	1.759
0.007	0.028	16.960	0.044
0.14	0.00	9.50	3.03
0.01	0.45	25.50	1.35
0.022	0.00	4.00	0.22
0.07	0.00	14.00	1.56
0.036	0.31	153.96	0.52
0.0066	0.146	18.02	0.03

0.054	1.08	214.2	0.18
0.036	13.3	21.28	2.926
0.755	52.137	779	16.900

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Ca	Fe
1 день	68.188	63.567	194.184	1594.77	1.261	45.2888	525.984	20.281
2 день	48.651	35.519	221.41	1352.14	0.9622	71.044	810.41	10.726
3 день	45.658	43.312	205.555	1374.85	1.8298	41.97	611.47	9.836
4 день	69.34	62.37	294.654	2020.99	1.336	47.375	699.827	16.94
5 день	65.22	48.248	195.58	1618.84	0.936	128.93	919.4	11.07
6 день	56.079	51.33	186.517	1305.89	0.717	70.505	454.51	15.553
7 день	46.57	55.9	231.731	1563.36	0.817	44.911	421.55	12.85
8 день	59.97	50.894	211.44	1761.32	0.68	28.1	698.17	10.57
9 день	69.257	68.423	232.7	1648.43	1.431	79.354	629	20.535
10 день	70.047	61.813	231.002	1672.62	0.785	52.137	801	17.9
	598.98	541.376	2204.773	15913.21	10.755	609.6148	6571.321	146.261
	59.90	54.14	220.48	1591.32	1.08	60.96	657.13	14.63

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