

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №

А.И.Черн

«01» февраля 2021г.

Перспективное

десятидневное меню

МБДОУ д/с №30 х.Привольный
(для детей от 1 до 3 лет)

зимне — весенний период

583	Булочка домашняя		1/80	6	10.4	56.92	310.7	0.08	0	12	0.66
		мука пшеничная				0.055					
		сахар				0.008					
		масло растительное				0.011					
		яйца				0.0013					
		дрожжи прессованные				0.0013					
118	Фрукты свежие (яблоко)		1/133	0.53	0.53	13.03	62.5	0.04	13.3	21.28	2.93
	Итого			52.06	50.52	241.84	1506	1.727	61.57	658.03	16.35

№ рец.	Наименование	блюد	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	2 день											
	ЗАВТРАК											
97	Бутерброд с сыром			1/25	3.57	5.75	5.28	87.86	0.017	0.09	117.43	0.26
		сыр российский				0.011						
		хлеб пшеничный				0.015						
266	Каша " Дружба "			1/200	5.26	11.66	25.06	226.2	0.08	1.32	126.6	0.56
		крупа рисовая				0.015						
		крупа пшеничная				0.011						
		молоко				0.102						
		сахар				0.005						
		масло сливочное				0.005						
506	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1.35	1.17	15.70	78.30	0.04	1.17	58.50	0.40
		чай -заварка				0.0009						
		сахар				0.013						
		молоко				0.045						
114	Хлеб пшеничный			1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
						0.020						
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	216.00	0.18
		ряженка				0.184						
	ОБЕД											
112	Овощи натуральным куском			1/100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	14	0.9
		помидоры свежие				0.107						
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/200	2.16	2.28	15.06	89.00	0.08	6.60	12.20	0.76
		картофель				0.080						
		макаронные изд.				0.008						
		морковь				0.010						
		лук репчатый				0.010						
		масло растительное				0.002						
411	Плов из отварной птицы			1/180	13.71	13.63	32.48	307.70	0.03	1.11	28.30	1.11
		курица				0.178						
		масло растительное				0.009						
		лук репчатый				0.019						
		морковь				0.012						
		крупа рисовая				0.034						
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.45	25.5	1.35
		сок пл.яг.				0.054						

	итого			55.06	48.94	190.28	1437.00	0.53	68.57	628.15	11.95
--	--------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	--------------

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
5 день												
ЗАВТРАК												
99	Бутерброд с маслом			1/25	1.54	4.28	9.88	84.4	0.02	0.1	4.6	0.23
		масло сливочное	0.005									
		хлеб пшеничный	0.02									
253	Каша из хлопьев овсяных			1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7
		крупа " геркулес"	0.040									
		молоко	0.110									
		масло сливочное	0.005									
506	Чай с сахаром			1/180	0.09	0	13.5	54	0	0	4.5	0.36
		чай-заварка	0.0009									
		сахар	0.0130									
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	216.00	0.18
		ряженка	0.184									
ОБЕД												
112	Овощи натуральным куском			1/100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	14	0.9
		помидор свежий	0.107									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,15	6,94	15,2	0,74
		картофель	0.067									
		крупа гороховая	0.016									
		морковь	0.013									
		лук репчатый	0.010									
		масло сливочное	0.004									
351	Биточки рыбные			1/80	11,1	1,68	7,6	90,4	0,056	0,32	28	0,48
		треска филе	0.064									
		хлеб пшеничный	0.015									
		яйца	0.005									
		масло сливочное	0.0015									
		молоко	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									
		масло сливочное	0.007									
		морковь	0.013									
		лук репчатый	0.012									
		томатная паста	0.005									
		мука пшеничная	0.002									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.45	25.5	1.35
		смесь сухофруктов	0.022									
		сахар	0.018									
114	Хлеб пшеничный			1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной			1/35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.06	0.00	12.25	1.36
ПОЛДНИК												
201	Рагу из овощей			1/120	2.40	6.42	10.20	108.00	0.07	9.18	40.80	0.84

		картофель	0.091									
		морковь	0.029									
		капуста белокочанная	0.036									
		лук репчатый	0.014									
		масло растительное	0.006									
108	Колбаса вареная			1/55	5.72	10.29	0.11	116.05	0.12	0.00	17.05	0.88
		колбаса вареная	0.056									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2.88	2.43	14.31	71.10	0.04	1.17	113.40	0.09
		кофейный напиток	0.0018									
		молоко	0.090									
		сахар	0.009									
114	Хлеб пшеничный			1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
			0.020									
	итого				30.86	34.80	121.11	905.40	0.56	72.53	556.75	8.28
№ рец.	Наименование	блюد	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	6 день											
	ЗАВТРАК											
121	Икра кабачковая(пром.произ.)		0.040	1/40	0.76	3.56	3.08	47.60	0.01	2.80	16.40	0.28
307	Омлет натуральный			1/110	9.48	14.72	2.54	179.38	0.07	0.34	89.69	1.69
		яйца	0.068									
		молоко	0.042									
		масло сливочное	0.0040									
508	Какао с молоком			1/180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,36	1,17	111,6	0,72
		какао-порошок	0.0024									
		молоко	0.090									
		сахар	0.015									
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
608	Кондитерское изделие (пряник)		0.040	1/40	2.36	1.88	30	146.4	0.04	0	5.5	0.4
537	10-00 Сок фруктово-ягодный		0.180	1/180	0.90	0.00	22.86	99.00	0.04	7.20	36.00	0.36
	ОБЕД											
	Зеленый горошек пром. произ.		0.090	1/90	2.81	0.14	6.32					
136	Свекольник			1/200	1.74	3.56	9.62	77.60	0.05	7.34	30.20	1.22
		свекла	0.064									
		морковь	0.010									
		лук репчатый	0.011									
		картофель	0.046									
		масло сливочное	0.004									
		томатная паста	0.001									
372	Бефстроганов из отварной говядины			1/80	12.11	11.04	1.92	155.20	0.04	0.53	21.33	1.76
		говядина	0.064									
		морковь	0.004									
		лук репчатый	0.002									
		морковь	0.005									
		Соус сметанный №451	1/40									
		мука пшеничная	0.0010									
		масло сливочное	0.0010									
		сметана	0.0200									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/100	5.70	5.20	24.72	168.60	0.14	0.00	9.20	3.00

524	Кисель из сока плодового ягодного	крупa гречневая масло сливочное	0.046 0.0045	1/180	0.18	0.11	35.10	142.20	0.07	2.34	19.80	0.18
114	Хлеб пшеничный	сок плодовый или ягодный крахмал	0.0540 0.009	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной	кислота лимонная сахар	0.0003 0.018	1/40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	14.00	1.56
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	0.04	0.186	89	0.47
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	0.006	0.146	18.02	0.036
535	Кисломолочный напиток	йогурт	0.185	1/180	9.00	5.76	15.30	156.60	0.01	1.08	214.20	0.18
итого					65.37	58.77	201.24	1570.34	0.62	88.09	571.34	11.58

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва		
								B1	C	Ca	Fe	
7 день ЗАВТРАК												
97	Бутерброд с сыром	сыр российский хлеб пшеничный	0.016 0.015	1/30	5	8.1	7.4	123	0.02	0.1	137	0.3
262	Каша пшеничная вязкая	крупa пшеничная молоко масло сливочное	0.050 0.106 0.005	1/200	8.66	11.90	38.04	293.80	0.14	1.38	143.60	2.38
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	0.00	1.26	4.50	0.36
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
118	10-00 Фрукты свежие -банан		0.195	1/150	2.25	0.75	31.50	144.00	0.06	15	12	0.9
ОБЕД												
112	Овощи натуральным куском	огурец свежий	0.105	1/100	0.8	0.1	2.5	14	0.06	25	14	0.9
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	курица картофель морковь	0.0390 0.053 0.010	1/200/35	9.11	7.57	6.51	130.50	0.07	1.65	20.24	0.98

		лук репчатый	0.010									
		масло растительное	0.0020									
		клецки мучные №178	0.020	1.17	1.10	4.78	33.76	0.01	0.06	13.76	0.13	
		мука пшеничная	0.006									
		яйца	0.002									
		масло сливочное	0.0007									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/100	9.70	5.20	2.90	97.00	0.07	1.60	31.50	0.50
		треска филе	0.061									
		морковь	0.023									
		лук репчатый	0.012									
		масло растительное	0.005									
		Соус сметанный №451	0.028									
		мука пшеничная	0.001									
		масло сливочное	0.001									
		сметана	0.014									
434	Картофельное пюре			1/100	2.10	4.40	10.90	9.20	1.09	3.40	26.00	0.70
		картофель	0.113									
		молоко	0.016									
		масло сливочное	0.0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.45	25.5	1.35
		смесь сухофруктов	0.022									
		сахар	0.018									
114	Хлеб пшеничный			1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной			1/40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	14.00	1.56
		ПОЛДНИК										
203	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)			1/200	4.00	13.50	16.00	201.00	0.10	17.20	83.00	1.10
		морковь	0.065									
		картофель	0.040									
		капуста белокочанная	0.050									
		горошек зеленый (консерв.)	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	0.08	0	12	0.66
		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	0.04	1.17	113.40	0.09
		кофейный напиток	0.0018									
		молоко	0.090									
		сахар	0.009									
114	Хлеб пшеничный			1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
		ИТОГО			59.41	66.41	272.64	1792.56	1.88	68.27	662.50	12.57

		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	0.07	7.20	32.40	0.54
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
115	Хлеб ржаной		0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.9	0.063	0	12.25	1.36
ПОЛДНИК												
338	Рыба отварная			1/80	14.24	0.56	0.32	63.20	0.05	0.48	18.40	0.32
		треска филе	0.0980									
		лук репчатый	0.003									
		морковь	0.003									
434	Картофельное пюре			1/100	2.10	4.40	10.90	9.20	1.09	3.40	26.00	0.70
		картофель	0.113									
		молоко	0.016									
		масло сливочное	0.0045									
520	Кисель из яблок			1/180	0.09	0.11	21.06	86.40	0.05	1.62	10.80	0.54
		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	0.02	0.00	4.00	0.22
Итого					45.23	32.92	187.67	1051.63	4.861	278.208	2850.2	45.592

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва		
								B1	C	Ca	Fe	
10 день ЗАВТРАК												
97	Бутерброд с сыром		1/25	3.57	5.75	5.28	87.86	0.017	0.09	117.43	0.26	
		сыр российский	0.011									
		хлеб пшеничный	0.015									
298	Макаронник		1/100	2.10	3.85	26.40	162.00	0.06	0.50	58.00	2.80	
		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	0.04	1.17	58.50	0.40	
		чай -заварка	0.0009									
		сахар	0.013									
		молоко	0.045									
114	Хлеб пшеничный		0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
535	10-00 Кисломолочный напиток		1/180	9.00	5.76	15.30	156.60	0.01	1.08	214.20	0.18	
		йогурт	0.185									
ОБЕД												

112	Овощи натуральным куском		1/100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	14	0.9
	помидор свежий	0.107									
147	Щи из свежей капусты с картофелем		1/200	1.40	3.98	6.22	66.40	0.05	14.78	27.20	0.64
	капуста белокочанная	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	0.06	0.24	40	0.64
	треска филе	0.064									
	хлеб пшеничный	0.011									
	яйца	0.008									
	молоко	0.016									
179	Картофель отварной		1/100	3.1	4.2	15.4	112	0.11	12.8	44	0.8
	картофель	0.132									
	масло сливочное	0.004									
527	Компот из смеси сухофруктов		1/180	0.45	0.00	24.30	99.00	0.01	0.45	25.50	1.35
	смесь сухофруктов	0.022									
	сахар	0.014									
114	Хлеб пшеничный	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной	0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.07	0.00	14.00	1.56
	ПОЛДНИК										
583	Булочка домашняя		1/80	6	10.4	56.92	310.7	0.08	0	12	0.66
	мука пшеничная	0.055									
	сахар	0.011									
	масло растительное	0.011									
	яйца	0.0013									
	дрожжи прессованные	0.0013									
534	Молоко кипяченое		1/180	5.22	4.50	8.64	95.40	0.07	2.34	216.00	0.18
	молоко	0.189									
118	Фрукты свежие -апельсин	0.195	1/150	1.62	0.36	14.58	77.40	0.08	108.00	61.20	0.54
	ИТОГО			52.35	42.65	231.66	1519.66	0.74	166.45	910.03	11.35

	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
					В1	С	Са	желез
всего за 10 дней	567.30	536.20	2137.30	15256.43	8.76	684.89	6114.20	108.08
в среднем за каждый день	56.73	53.62	213.73	1525.64	0.87	68.49	611.4	10.8

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
 в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	161	361	329	291	460	240	250	471	212	351	3126	312.6	80.15
творог	30	0	0	67	0	66	0	0	54	0	66	253	24.9	83.00
сметана	9	4.5	7	0	20	0	4	14	2	5	20	76.5	7.65	85.00
сыр	4	0	12	0	11	0	0	0	0	12	0	35	3.5	87.50
мясо (бескостное)	50	78	0	75	0	0	42	58	48	0	64	365	36.5	73.00
птица 1 кат.пот.	20	0	0	0	24	132	0	0	0	0	0	156	15.6	78.00
субпродукты(печень,язык,сердц рыба (филе) , в т.ч. слабо	20	83	0	0	0	0	0	0	0	64	0	147	14.7	73.50
солленое	32	0	64	0	61	0	98	0	0	64	0	287	24.6	76.88
яйцо куриное столовое	40	61	5.3	7	62.8	1.5	61	1	1.8	24	41.5	266.9	26.69	66.73
картофель (25%)	120	81	54	156	103	27	157	133	18	165	22	916	91.6	76.33
овощи , зелень	180	213	214	97	135	108	244.2	82	120	153	132	1498.2	149.82	83.23
фрукты(плоды) свежие	95	29	0	150	120	0	29	115	0	162	133	738	76.1	80.11
фрукты (плоды) сухие	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7.2	80.00
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84.00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75.00
хлеб пшеничный	60	45	57	30	60	30	53	60	30	69	45	479	47.9	79.83
крупы , бобовые	30	0	17.6	50	11	34	0	11	48	11	41	223.6	22.36	74.53
макаронные изделия	8	25	0	0	0	14	0	7	14	0	14	74	7.4	92.50
мука пшеничная	25	0	4	0	2	57	4	57	4.8	2	60	190.8	19.08	76.32
масло сливочное	18	11	16.1	17.3	24.2	8.2	13.6	12.3	9.6	19.8	13.6	145.7	14.57	80.94
масло растительное	9	13.6	3.6	6	15.8	8	2	11.8	9	8	3.6	81.4	8.14	90.44
кондитерские изделия	12	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	10	83.33
чай , фиточай	0.5	0.7	0.36	0	0.36	0.36	0.72	0.36	0.36	0.36	0	3.58	0.358	71.60
какао-порошок	0.5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0.4	80.00
кофейный напиток	1	1.5	0	1.5	0	1.5	0	1.5	0	1.5	0	7.5	0.75	75.00
сахар	25	23	31.8	26.5	30	31.4	24	30	17.4	23.5	23.4	261	26.1	104.4
дрожжи	0.4	0	0.9	0	1	0	0	1	0	0	0	2.9	0.29	72.50
крахмал	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1.4	70.00
соль	3	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	29	2.9	96.66
	1333.4												1056.108	79.20

В среднем % выполнения норм = 79,2 %

0.094

Икра свекольная
свекла

Молоко кипяченое

Фрукты свежие -апельсин

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
 в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет.

наименование продуктов	среднесут.на боры пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	161	365	336	229	332	88	178	489	212	370	2760	276	70.77
творог	30	0	0	67	0	66	0	0	54	0	66	253	25.3	84.33
сметана	9	24.5	5	2	14	2	2	10	2	5	22	88.5	8.85	81.00
сыр	4	0	12	0	11	0	0	0	0	12	0	35	3.5	87.50
мясо (бескостное)	55	82	0	79	0	0	44	61	51	0	67	384	38.4	69.82
птица 1 кат.пот.	23	0	0	0	28	149	0	0	0	0	0	177	17.7	76.96
субпродукты	24	100	0	0	0	0	0	0	0	77	0	177	17.7	73.75
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	34	0	89	0	66	0	117	0	0	74	0	346	34.6	101.76
яйцо куриное столовое	1 шт.	1.53	0.133	0.177	1.6	0.038	1.53	0.025	0.045	0.531	1.038	6.647	0.647	64.70
картофель (25%)	160	109	72	208	138	36	209	178	24	221	29.0	1224	122.4	76.50
овощи , зелень	216	244	252	110	150	139	359.2	89	148	176	149.8	1817	181.7	84.12
фрукты(плоды) свежие	108	33	155	195	162	0	33	149	0	188	149	1064	106.4	98.52
фрукты (плоды) сухие	9	0	0	18	0	18	0	18	0	0	18	72	7.2	80.00
соки фруктовые (овощные)	100	150	45	150	45	0	150	0	150	0	150	840	84	84.00
хлеб ржаной	40	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	75.00
хлеб пшеничный	60	45	57	30	60	30	53	60	30	69	45	479	47.9	79.83
крупы , бобовые	30	0	17.6	50	11	34	0	11	48	11	41	223.6	22.36	74.53
макаронные изделия	8	25	0	0	0	14	0	7	14	0	14	74	7.4	92.50
мука пшеничная	25	1	60	3	53	3	1	47.5	4.8	15	2	190.8	19.08	76.32
масло сливочное	18	11	16.1	17.3	24.2	8.2	13.6	12.3	9.6	19.8	13.6	145.7	14.57	80.94
масло растительное	9	13.6	3.6	6	15.8	8	2	11.8	9	8	3.6	81.4	8.14	90.44
кондитерские изделия	12	25	0	25	0	25	0	0	25	0	0	100	10	83.33
чай , фиточай	0.5	0.7	0.36	0	0.36	0.36	0.72	0.36	0.36	0.36	0	3.58	0.358	71.60
какао-порошок	0.5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4	0.4	80.00
кофейный напиток	1	1.5	0	1.5	1.5	0	0	1.5	0	1.5	0	7.5	0.75	75.00
сахар	25	23	31.8	26.5	30	31.4	24	30	17.4	23.5	23.4	261	26.1	104.40
дрожжи	0.4	0	0.9	0	1	0	0	1	0	0	0	2.9	0.29	72.50
крахмал	2	0	7	0	7	0	0	0	0	0	0	14	1.4	70.00
соль	3	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	29	2.9	96.67
	1436.4												1116.045	77.70

В среднем % выполнения норм =77,7%

0.094

Икра свекольная
свекла

Молоко кипяченое

Фрукты свежие -апельсин

	томатная паста	0.005	0.005									
	масло растительное	0.003	0.003									
297	Макаронные изд. отварные			1/75	2.83	0.34	14.52	72.45	0.02	0.008	2.85	0.39
	макаронные изд.	0.025	0.025									
	масло сливочное	0.003	0.003									
403	Печень говяжья по-строгановски			1/97	15.3	11.73	3.65	181.05	0.25	7.22	19.55	5.69
	Печень говяжья	0.100	0.084									
	масло растительное	0.007	0.007									
	масса припущенной печени		0.057									
451	Соус сметанный		0.040									
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.001	0.001									
	сметана	0.020	0.020									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2.3	1.94	11.44	56.8	0.028	1.11	90.72	0.07
	кофейный напиток	0.0015	0.0015									
	молоко	0.072	0.072									
	сахар	0.007	0.007									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
	Итого				57.64	52.854	154.262	1286.81	0.743	38.9608	449.08	17.341

	томатная паста	0.008	0.008									
	мука пшеничная	0.001	0.001									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0.15	0.089	29.1	118	0.0059	1.94	16.4	0.15
	сок пл.яг.	0.045	0.045									
	крахмал картофельный	0.007	0.007									
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6.78	3.27	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									
506	Чай с лимоном (1-ой вариант)			1/150	0.07	0	11.35	45.5	0	1.04	3.7	0.29
	чай-заварка	0.00036	0.00036									
	сахар	0.008	0.008									
	лимон	0.006	0.006									
118	Фрукты св.(яблоко,банан,апельсин)	0.149	133.0	1/133	0.532	0.532	13.03	62.51	0.04	13.3	21.28	2.93
	ИТОГО				42.353	30.523	182.46	1178.23	0.7439	38.432	671.77	6.722

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
3 день												
ЗАВТРАК												
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5.1	4.73	17.08	131	0.068	0.83	147.9	0.32
	молоко	0.126	0.126									
	масло сливочное	0.0018	0.0018									
	сахар	0.0014	0.0014									
	вермишель	0.014	0.014									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1.12	0.97	11.87	60.51	0.029	0.97	94.86	0.29
	чай	0.00036	0.00036									
	молоко	0.037	0.037									
	сахар	0.008	0.008									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0.025	0.025	1/25	1.46	1.16	18.6	90.7	0.019	0	2.7	0.19
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
537	10-00 Сок фруктово - ягодный	0.150	0.150	1/150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	3	10.5	2.1
ОБЕД												
124	Икра морковная			01/80	1.9	5.7	8.3	92	0.02	6.3	35	1.4
	морковь	0.075	0.060									
	лук репчатый	0.017	0.014									
	томатная паста	0.009	0.009									
	масло растительное	0.006	0.006									
133	Борщ с капустой и картофелем			1/180/5	1.31	3.6	7.66	68.4	0.034	7.42	24.84	0.86
	свекла	0.036	0.029									
	капуста свежая	0.018	0.014									
	картофель	0.019	0.014									
	морковь	0.012	0.009									
	лук репчатый	0.009	0.007									
	масло растительное	0.0036	0.0036									
	томатная паста	0.005	0.005									
	сметана	0.0045	0.0045									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/135	15.64	15.78	12.7	255	0.141	2.7	16.78	2.35
	говядина котлетное мясо	0.079	0.075									
	картофель	0.148	0.111									
	масло сливочное	0.006	0.006									
	яйца	0,05 шт.	0.002									
	мука пшеничная	0.002	0.002									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0.37	0	20.2	82	0.007	0.37	21	1.12
	смесь сухофруктов	0.018	0.023									
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
ПОЛДНИК												

324	Пудинг из творога с рисом			1/80	12.06	11.89	16.3	224.4	0.04	0.17	101.5	0.58
	творог	0.067	0.066									
	сахар	0.005	0.005									
	масло сливочное	0.002	0.002									
	яйца	0,127 шт.	0.0050									
	крупа рисовая	0.0130	0.0130									
	сметана	0.0020	0.0020									
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			1/150	7.47	4.78	12.7	129.9	0.044	0.89	177.8	0.15
	йогурт	0.154	0.150									
	ИТОГО				63.045	51.852	168.304	1355.85	0.5023	22.82	525.17	11.559

	масло сливочное	0.004	0.004									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0.15	0.089	29.1	118	0.0059	1.94	16.4	0.15
	сок пл.яг.	0.045	0.045									
	крахмал картофельный	0.007	0.007									
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	ПОЛДНИК											
307	Омлет натуральный			1/100	8.53	13.25	2.29	161.41	0.061	0.31	80.71	1.52
	яйца	1,53 шт.	0.061									
	молоко	0.038	0.038									
	масло сливочное	0.0036	0.0036									
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0.060	0.060	1/60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.012	4.20	24.60	0.42
583	Булочка домашняя			1/70	5.220	9.05	42	270.21	0.07	0	10.44	0.58
	мука пшеничная	0.047	0.047									
	сахар	0.007	0.007									
	масло растительное	0.010	0.010									
	яйца	0,025 шт.	0.001									
	дрожжи прессованные	0.001	0.001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2.3	1.94	11.44	56.8	0.028	1.11	90.72	0.07
	кофейный напиток	0.0015	0.0015									
	молоко	0.072	0.072									
	сахар	0.007	0.007									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
	ИТОГО				45.66	57.36	204.025	1491.88	0.583	39.648	587.95	8.144

	крупa манная	0.004	0.004									
	яйца	0,038 шт.	0.0015									
	сахар	0.004	0.004									
	сметана	0.002	0.002									
	мука пшеничная	0.002	0.002									
	масло сливочное	0.002	0.002									
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									
118	Фрукты свеж. (апельс,яблоко,банан	0.195	0.150	1/150	1.62	0.36	14.58	77.40	0.08	108.00	61.20	0.54
	ИТОГО				54.12	62.82	179.68	1487.70	0.776	136.10	858.91	10.070

	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
ПОЛДНИК												
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0.703	0.064	2.24	12.8	0.006	9.59	6.4	0.703
	помидор соленый	0.073	0.068									
338	Рыба отварная			01/70	12.38	0.49	0.28	55	0.041	0.42	16	0.28
	треска филе	0.117	0.0850									
	лук репчатый	0.003	0.002									
	морковь	0.003	0.002									
434	Картофельное пюре			1/80	1.68	3.52	8.72	74	0.07	2.72	21	0.56
	картофель	0.090	0.067									
	молоко	0.013	0.012									
	масло сливочное	0.004	0.004									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0.07	0	11.21	45	0	0	3.73	0.3
	чай-заварка	0.00036	0.00036									
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
	Итого				44.471	39.458	136.852	1011.48	0.493	52.488	370.67	12.565

№ рец.	Наименование блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
7 день												
ЗАВТРАК												
97	Бутерброд с маслом			1/20	1.23	3.42	8.29	67.5	0.017	0.000	3.7	0.18
	масло сливочное	0.005	0.005									
	хлеб пшеничный	0.015	0.015									
170	Суп молочный из хл.овсяных Геркулес			1/180	4.33	4.64	14.86	119	0.05	1.15	140	0.23
	крупа Геркулес	0.011	0.011									
	молоко	0.126	0.126									
	масло сливочное	0.0018	0.0018									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0.07	0	11.21	45	0	0	3.73	0.3
	чай-заварка	0.00036	0.00036									
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
118	10-00 Фрукты свежие -апельсин	0.149	0.115	1/115	1.24	0.28	11.22	59.59	0.06	83.16	47.12	0.42
ОБЕД												
17	Капуста квашеная			1/52	0.76	2.11	1.26	27.8	0.0084	12.62	20.2	0.252
	капуста квашеная	0.066	0.050									
	масло растительное	0.002	0.002									
152	Суп картофельный с макаронными изд.			1/180	1.94	2.05	13.55	80.00	0.08	6.00	11.00	0.68
	картофель	0.072	0.0540									
	макаронные изд.	0.007	0.007									
	морковь	0.009	0.007									
	лук репчатый	0.009	0.007									
	масло растительное	0.0018	0.0018									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/40	11.58	7.210	1.190	115.87	0.028	0.000	5.11	1.14
	говядина котлетное мясо	0.061	0.058									
	масло сливочное	0.0010	0.0010									
451	Соус сметанный			1/20	0.30	2.120	0.670	23.06	0.00	0.01	8.48	0.02
	мука пшеничная	0.0005	0.0005									
	масло сливочное	0.0005	0.0005									
	сметана	0.010	0.010									
179	Картофель отварной			1/80	1.50	3.30	10.20	76.00	0.08	11.10	8.80	0.60
	картофель	0.106	0.079									
	масло сливочное	0.004	0.004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0.37	0	20.2	82	0.007	0.37	21	1.12
	смесь сухофруктов	0.018	0.230									
	сахар	0.008	0.008									
114	Хлеб пшеничный	0.030	0.030	1/30	2.28	0.14	14.76	70.5	0.034	0	6	0.34
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
ПОЛДНИК												
583	Булочка домашняя			1/70	5.220	9.05	42	270.21	0.07	0	10.44	0.58

	мука пшеничная	0.047	0.047									
	сахар	0.007	0.007									
	масло растительное	0.010	0.010									
	яйца	0,025 шт.	0.001									
	дрожжи прессованные	0.001	0.001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2.3	1.94	11.44	56.8	0.028	1.11	90.72	0.07
	кофейный напиток	0.0015	0.0015									
	молоко	0.072	0.072									
	сахар	0.007	0.007									
	итого				36.220	36.73	178.160	1180.38	0.532	115.552	389.710	7.26

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									В1	С	Ca	Fe
8 день												
ЗАВТРАК												
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5.1	4.73	17.08	131	0.068	0.83	147.9	0.32
	молоко	0.126	0.126									
	масло сливочное	0.0018	0.0018									
	сахар	0.0014	0.0014									
	вермишель	0.014	0.014									
306	Яйцо вареное			1/40	5.1	4.6	0.3	62	0.03	0	22	1.0
	яйца	1шт.	0.040									
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/150	1.12	0.97	12.99	64.90	0.029	0.97	48.50	0.336
	чай -заварка	0.00070	0.00070									
	сахар	0.008	0.008									
	молоко	0.037	0.037									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
534	10-00 Молоко кипяченое			1/150	4.33	3.70	7.17	79.10	0.059	1.94	179.00	0.15
	молоко	0.157	0.150*									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0.025	0.025	1/25	1.46	1.16	18.6	90.7	0.019	0	2.7	0.19
ОБЕД												
124	Икра свекольная			1/60	1.44	4.26	6.06	55.2	0.018	4.74	26.4	1.02
	свекла	0.058	0.045									
	лук репчатый	0.013	0.011									
	томатная паста	0.017	0.017									
	масло растительное	0.005	0.005									
160	Суп крестьянский с крупой			1/180	1.50	3.67	10.47	81.00	0.039	7.13	18.90	0.52
	капуста белокачанная	0.027	0.022									
	картофель	0.024	0.018									
	перловая крупа	0.007	0.007									
	морковь	0.009	0.007									
	лук репчатый	0.009	0.007									
	масло растительное	0.004	0.004									
375	Плов из отварной говядины			1/150	11.29	11.11	29.39	262.9	0.04	0.24	13.74	1.67
	говядина (бескостное мясо)	0.051	0.048									
	морковь	0.018	0.015									
	масло сливочное	0.006	0.006									
	лук репчатый	0.007	0.006									
	крупа рисовая	0.037	0.037									
537	Сок фруктово-ягодный			1/150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	3	10.5	2.1
	сок яблочный	0.150	0.150									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
ПОЛДНИК												

327	Сырники из творога запеченные			1/60	9.60	7.40	12.40	154.47	0.04	0.16	82.03	0.40
	творог	0.054	0.053									
	крупа манная	0.004	0.004									
	яйца	0,045 шт.	0.0018									
	сахар	0.006	0.006									
	мука пшеничная	0.004	0.004									
	сметана	0.002	0.002									
	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			1/150	4.35	3.75	5.80	72.00	0.057	1.00	172.80	0.14
	ряженка	0.154	0.150									
	Итого				48.03	45.9	160.62	1237.07	0.485	20.048	738.38	8.87

	мука пшеничная	0.014	0.014									
	яйцо	0.014	0.014									
	масло сливочное	0.008	0.008									
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	0.008									
	зеленый горошек консервированный	0.024	0.016									
462	масло растительное	0.004	0.004	1/30	0.32	1.12	2.08	19.68	0.0036	0.47	1.35	0.11
	Соус томатный											
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.001	0.001									
	томатное пюре	0.005	0.005									
	сахар	0.0005	0.0005	1/150	0.07	0	11.21	45	0	0	3.73	0.3
506	Чай с лимоном (1-ой вариант)			1/150	0.07	0	11.35	45.5	0	1.04	3.7	0.29
	чай-заварка	0.00036	0.00036									
	сахар	0.008	0.008									
	лимон	0.006	0.006									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015									
	итого				49.42	43.044	149.9	1174.94	0.717	70.922	536.0	13.8

	сахар	0.011	0.011									
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
115	Хлеб ржаной	0.030	0.030	1/30	1.96	0.35	9.93	51.80	0.053	0.0278	10.41	1.160
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			70	11.18	11.74	11.13	197.98	0.032	0.279	138.35	0.47
	творог	0.066	0.065									
	крупа манная	0.004	0.004									
	яйца	0,038 шт.	0.0015									
	сахар	0.004	0.004									
	сметана	0.002	0.002									
	мука пшеничная	0.002	0.002									
	масло сливочное	0.002	0.002									
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			1/150	7.47	4.78	12.7	129.9	0.044	0.89	177.8	0.15
	йогурт	0.154	0.150									
118	Фрукты свежие -банан	0.149	133.000	1/133	0.532	0.532	13.03	62.51	0.04	13.3	21.28	2.93
	итого				57.211	57.668	180.182	1483.31	0.810	43.624	701	15.076

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1-ый день	45.74	44.364	152.362	1182.38	0.412	30.0228	339.28	13.981
2-ой день	47.273	40.263	149.64	1153.1	0.7025	37.817	816.2	6.443
3-ий день	63.045	51.852	168.304	1355.85	0.5023	46.64	525.17	11.559
4-ый день	46.69	43.66	160.572	1236.51	0.493	37.991	553.93	8.894
5-ый день	49.02	58.22	179.38	1425.75	0.773	130.07	836.91	9.07
6-ой день	47.438	51.314	142.152	1174.86	0.458	40.233	611.39	11.568
7-ой день	41.113	52.63	205.132	1436.05	0.609	46.829	615.97	8.08
8-ой день	48.03	45.9	160.62	1237.07	0.485	20.048	738.38	8.87
9-ый день	50.81	44.284	148	1184.37	0.738	70.352	536.6	13.8
10-ый день	57.761	46.768	207.692	1497.34	0.879	42.839	613	15.185
	496.92	479.255	1673.854	12883.28	6.0518	502.8418	6186.83	107.45
	49.69	47.92	167.385	1288.33	0.605	50.28	61.86	10.74

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