

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 26
СТАНИЦЫ КАЗАНСКАЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАВКАЗСКИЙ РАЙОН



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Десятидневное меню на зимнее-весенний период (с 3-7)

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
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)
	Макаронные изделия отварные с сыром	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	Макаронник
		Суп молочный с крупой		Каша из хлопьев овсяных «геркулес»						
	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 соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Икра морковная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Икра свекольная	Зеленый горошек	Овощи натуральные соленые (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 рубленный паровой	Картофельная запеканка с мясом	Тефтели 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 яблок	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 яблок	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 соленые (помидор)	Пудинг из творога с рисом	Булочка домашняя	Запеканка из творога	Овощи в молочном соусе	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Сдоба обыкновенная
	Омлет натуральный	Соус молочный сладкий	Рыба отварная	Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий	Колбасные изделия отварные	
			картофельное							
	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	Булочка домашняя	Хлеб пшеничный	Фрукты св. яблоко

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
 в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.
 зимне-весенний период

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнения норм
молоко и кисломол.прод.	450	192	520	380	248	420	147	198	570	214	380	3269	326,9	72,64
творог	40	0	0	72	0	81	0	0	89	0	72	314	31,4	78,50
сметана	11	20	5	8	14	3	2	15	3	5	23	98	9,8	89,09
сыр	6	0	13	0	13	10	0	0	0	13	0	49	4,9	81,67
мясо (бескостное)	55	97	0	0	0	95	58	72	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	158	27	0	0	0	0	0	0	185	18,5	77,08
субпродукты	25	103	0	0	0	0	0	0	0	80	0	183	18,3	73,20
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	64	0	61	0	98	0	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	40	68	6,4	2	65,2	10	68,8	1,6	42,5	25	2	291,5	29,15	72,88
Картофель (25%)	140	114	60	16	124	190	203	159	20	19	24	1101	110,1	78,64
овощи , зелень	220	233	311	157	184	120	390	97	148	156	148	1944	194,4	88,36
фрукты(плоды) свежие	100	36	131	0	150	150	36	133	0	16	133	929	92,9	92,90
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	15	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	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	8	20	34	50	31	0	40	59	44	72	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	16	0	29	0	8	15	0	0	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	1	61	9,5	62	3,5	1	62,5	7,8	18	10,5	236,8	23,68	81,66
масло сливочное	21	17,	19,	5,8	24,	17,8	17,	22	10,	30	19,	184,8	18,48	88,00

		5	5		6		5		8		3			
масло растительное	11	18	4	13	19	8	3	13	11	8	4	101	10,1	91,82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0,4	0	40	0	0	155,4	15,54	77,70
чай , фиточай	0,6	0,9	0,4	4,5	0,4	0,4	0,4	0,4	0,9	0,4	0	8,7	0,87	145,00
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	0	1,8	0	2	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	32	40	29	43	29	35	40	24	33	35	340	34	113,33
дрожжи	0,5	0	1	0	1,3	0	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	72,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	90,00
	1615,9													1312,8
														81,20

В среднем % выполнения норм = 81,2%

А Н А Л И З

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)

в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

зимне-весенний

период

наименование продуктов	среднесут. Наборы пищ.прод (брутто)											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнения норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	450	193	425	385	249	433	148	200	573	216	392	3214	321,4	71,42
молоко		193	241	200	249	249	106	200	389	216	207	2250		
ряженка			184			184			184			552		
йогурт				185							185	370		
творог	40	0	0	73	0	82	0	0	90	0	73	318	31,8	79,50
сметана	11	2	5	8	14	3	2	15	3	5	23	80	8	72,73
сыр	6	0	13	0	13	11	0	0	0	13	0	50	5	83,33
мясо (бескостное)	60,5	102	0	0	0	100	61	76	61	0	67	467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27	0	0	178	39	0	0	0	0	0	0	217	21,7	80,37
субпродукты	30	124	0	0	0	0	0	0	0	96	0	220	22	73,33
рыба св.мор.	39	0	102	0	82	0	132	0	0	87	0	403	40,3	103,33
яйцо куриное столовое	1	1,72	0,16	0,05	1,59	0,256	1,72	0,04	1,063	0,625	0,05	7,274	0,7274	72,74
картофель (25%)	187	153	80	21	166	254	271	212	27	255	32	1471	147,1	78,66
овощи , зелень	275	265	368	204	233	146	452	105	183	211	171	2338	233,8	85,02
морковь		14	23	25	34	104	18	10	32	35	20	315	31,5	
свекла		57		40			64		77			238	23,8	
капуста		38	217	20			96		30	25	50	476	47,6	
лук		26	17	29	22	31	52	10	35	19	12	253	25,3	
томат		5	13	3		11	10		9	5	2	58	5,8	
икра кабачковая		40					40					80	8	
зеленый горошек					90					114		204	20,4	
огурец соленый		85	98				85	85		13		366	36,6	
помидор соленый					87		87				87	261	26,1	
капуста квашенная				87								87	8,7	
фрукты(плоды) свежие	114	41	149	0	168	168	41	149	0	180	149	1045	104,5	91,67

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	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	8	20	42	50	31	0	40	59	44	72	366	36,6	85,12
рис				42		15			44	44	15	160	16	
гречка			16								46	62	6,2	
пшено											11	11	1,1	
пшенична			4		50							54	5,4	
геркулес								40				40	4	
перловая									8			8	0,8	
манная									7			7	0,7	
горох колотый						16						16	1,6	
фасоль		8										8	0,8	
макаронные изделия	12	30	0	16	0	29	0	8	15	0	0	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	1	61	9,5	62	3,5	1	62,5	7,8	18	10,5	236,8	23,68	81,66
масло сливочное	21	17,5	19,5	5,8	24,6	17,8	17,5	22	10,8	30	19,3	184,8	18,48	88,00
масло растительное	11	14	4	13	19	8	3	13	11	8	4	97	9,7	88,18
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,9	0,4	4,5	0,4	0,4	0,4	0,4	0,9	0,4	0	8,7	0,87	145,00
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	0	1,8	0	2	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	32	40	29	43	29	35	40	24	33	35	340	34	113,33
дрожжи	0,5	0	0	0	1,3	0	0	1,3	0	0	0	2,6	0,26	52,00
крахмал	3	0	0	0	9	0	0	0	0	7	0	16	1,6	53,33
соль	5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	90,00
	1708,4											0	1388,5	83,10

В среднем % выполнения норм = 83,1%

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	1 день											
	ЗАВТРАК											
1	Кисель витаминизированный			1/50	0,00	0,00	4,60	18,58	0,08	4,00	0,48	0,00
	кисель	0,005	0,005									
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,040	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	179,35	0,07	0,34	89,68	1,69
	яйца	1,72 шт.	0,068									
	молоко	0,042	0,042									
	масло сливочное	0,004	0,004									
2	Чай с молоком (2-й вариант)			1/180	1,35	1,17	15,61	78,30	0,36	1,17	58,50	0,36
	чай	0,0009	0,0009									
	молоко	0,045	0,045									
	сахар	0,010	0,010									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,04	0,04	1/40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	4,40	0,32
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
537	10-00 Сок фруктово - ягодный	0,15	0,15	1/150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	3,00	10,50	2,10
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,65	0,08	1,38	10,53	0,02	4,05	18,63	0,49
	огурец соленый	0,085	0,081									
148	Суп из овощей с фасолью			1/200/5	2,94	3,52	12,22	62,60	0,09	12,56	39,80	1,10
	картофель	0,040	0,032									
	капуста свежая	0,038	0,030									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль	0,080	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
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	86,40	0,02	3,87	19,80	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	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22

115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
3	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,20	0,02	4,74	26,40	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									
4	Макаронные изд. 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	Печень говяжья по-строгановски			1/110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,29	8,50	23,00	6,70
	печень говяжья	0,124	0,103									
	масло растительное	0,009	0,009									
	масса припущенной печени		0,070									
451	Соус сметанный			1/40	0,62	4,26	1,36	46,12	0,006	0,028	16,96	0,04
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,02	0,02									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,04	1,17	113,40	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	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
	Итого				70,29 Р	67,35 Р	200,54 Р	1 632,89 Р	1,32 Р	49,64 Р	499,34 Р	20,47 Р

428	Капуста тушеная			1/165	6,11	5,94	6,44	103,95	0,07	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	0,11	35,10	142,20	0,01	2,34	19,80	0,18
	сок пл.яг.	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0,00	11,97	0,79
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
503	Чай с сахаром			1/180	0,09	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
118	Фрукты свежие - яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,04	13,30	21,28	2,93
	итого				47,825	35,519	223,770	1347,570	0,632	61,684	820,940	10,325

114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,000	4,000	0,220
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,310	0,420	11,690	60,900	0,063	0,000	12,250	1,365
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/78	12,440	13,030	12,390	220,390	0,036	0,310	153,960	0,520
	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	0,520	1,270	3,140	26,100	0,007	0,146	18,020	0,030
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
536	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,1850	0,1800									
					53,014	52,955	218,545	1579,710	1,832	36,836	768,110	10,030

		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									
6	Кисель из сока плодового ягодного				1/180	0,18	0,108	35,1	142,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
		сок пл.яг.	0,054	0,054									
		крахмал картофельный	0,009	0,009									
		сахар	0,010	0,010									
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		0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК												
307	Омлет натуральный				1/97	8,34	12,95	2,23	157,82	0,060	0,30	78,92	1,49
		яйца	1,5 шт.	0,060									
		молоко	0,037	0,037									
		масло сливочное	0,0035	0,0035									
8	Зеленый горошек пром. произ.		0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
583	Булочка домашняя				1/80	6	10,4	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
	итого					67,595	64,48	283,848	1943,79	1,276	45,599	710,967	19,05

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
	ПОЛДНИК											
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*									
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	0,081									
	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	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									
118	Фрукты свежие — яблоко	168,0	150,0	1/150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0045	15	24	3,3
	итого				64,20	62,61	195,65	1611,94	1,154	35,89	882,20	13,785

	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	19,80	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
	ПОЛДНИК											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	0,008	12,15	8,10	0,891
	помидор соленый	0,087	0,081									
338	Рыба отварная			январ.80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,048	0,48	18,40	0,32
	минтай	0,1310	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	0,09	3,4	26,00	0,7
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4,00	0,22
503	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
	итого				56,079	48,248	186,517	1305,89	0,717	70,505	454,51	15,503

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в- ва	
									В1	С	Са	Fe
	7 день											
	ЗАВТРАК											
1	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
99	Бутерброд с маслом			1/25	1,54	4,28	10,37	84,4	0,022	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,02	0,02									
253	Каша из хлопьев овсяных Геркулес»			1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7
	крупа "Геркулес"	0,040	0,040									
	молоко	0,110	0,110									
	масло сливочное	0,004	0,004									
503	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									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
	огурец соленый	0,085	0,081									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,084	6,60	12,20	0,76
	картофель	0,080	0,060									
	макаронные изд.	0,008	0,008									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,002	0,002									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/50	14,48	9,017	1,49	144,84	0,0355	0	6,39	1,42
	говядина котлетное мясо	0,076	0,072									
	масло сливочное	0,0015	0,0015									
451	Соус сметанный			1/30	0,462	3,189	1,014	34,59	0,005	0,021	12,72	0,033
	сметана	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,00075	0,00075									
	масло сливочное	0,00075	0,00075									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	картофель	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
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	0,010	0,010									
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
	ПОЛДНИК											
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									
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									
	итого				46,57	51,33	231,731	1563,36	0,817	44,911	421,55	12,850

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
	ПОЛДНИК											
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	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,003
	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									
	ИТОГО				65,29	59,65	215,41	1648,36	0,72	28,23	943,89	11,55

	сахар	0,010	0,010									
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
	ПОЛДНИК											
404	Оладьи из печени по-кунцевски			1/100	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	0,425 шт.	0,017									
	масло сливочное	0,010	0,010									
9	Рагу из овощей			1/70	1,68	4,23	6,42	70,32	0,003	7,18	32,65	0,59
	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									
	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									
503	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									
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
	итого				69,68	51,012	233,7	1652,05	1,387	58,674	626,7	20,525

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	10 день											
	ЗАВТРАК											
1	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
99	Бутерброд с маслом			1/25	1,72	4,28	9,88	84,4	0,02	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,02	0,02									
266	Каша дружба			1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,6
	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									
5	Какао с молоком			1/180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,04	1,17	111,6	0,72
	какао-порошок	0,0024	0,0024									
	молоко	0,090	0,090									
	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
537	10-00 Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,891	0,081	2,84	13,2	0,008	12,15	8,1	0,891
	помидор соленый	0,087	0,081									
147	Щи из свежей капусты с картофелем			1/200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,046	14,78	27,20	0,64
	капуста белокачанная	0,050	0,040									
	картофель	0,032	0,024									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	томатная паста	0,002	0,002									
	масло растительное	0,004	0,004									
372	Бефстроганов из отварной говядины			1/40	16,32	10,16	1,68	163,00	0,037	0,533	21,32	1,759
	говядина	0,067	0,064									
	морковь	0,007	0,055									
	лук репчатый	0,0002	0,0002									
451	Соус сметанный			1/40	0,616	4,252	1,352	46,120	0,007	0,028	16,960	0,044
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	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	0,010	0,010									
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
	ПОЛДНИК												
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	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
		йогурт	0,185	0,180									
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко		0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	итого					64,519	64,155	215,202	1713,72	0,735	52,267	792	16,984

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Ca	Fe
1 день	70,29	67,35	200,54	1632,89	1,32	49,64	499,34	20,47
2 день	47,825	35,519	219,77	1345,57	0,632	61,684	820,94	10,325
3 день	53,014	52,955	218,545	1477,11	1,832	36,836	768,1	10,03
4 день	67,595	64,48	283,848	1943,79	1,276	45,599	710,967	19,05
5 день	64,2	62,61	195,65	1611,94	1,154	35,89	882,2	13,785
6 день	56,079	48,248	186,517	1305,89	0,717	70,505	454,51	15,503
7 день	46,57	51,33	231,731	1563,36	0,817	44,911	421,55	12,85
8 день	65,29	59,65	215,41	1648,36	0,72	28,23	943,89	11,55
9 день	69,68	51,012	233,7	1652,05	1,38	58,674	626,7	20,525
10 день	64,159	63,825	212,702	1699,32	0,759	52,137	779	16,904
Всего на 1 реб. За 10 дней	604,702	556,979	2198,413	15880,28	10,607	484,106	6907,197	150,992
В среднем на 1 реб. в день	60,47	55,70	219,84	1588,03	1,06	48,41	690,72	15,10