

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

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с №26
И.В.Черныш
Приказ: _____ от «*02*» *07* 2021г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Десятидневное меню на летнее-осенний период (с 3-7)

| | 1день | 2день | 3день | 4 день | 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) |
| | Омлет натуральный | Бутерброд с сыром и маслом Суп молочный с крупой | Суп молочный с макаронными изделиями | Бутерброд с сыром и маслом | Макаронные изделия отварные с сыром | Омлет натуральный | Бутерброд с маслом | Суп молочный макаронными изделиями | Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом |
| | Икра кабачковая | | | Каша пшеничная вязкая | | | | | Икра кабачковая | |
| | Чай с молоком | Какао с молоком | Чай с молоком | Чай с лимоном | Чай с молоком | Кофейный напиток с молоком | Чай с сахаром | Чай с молоком | Кофейный напиток с молоком | 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 | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| 10 часов | Сок фрукт. ягод. | Ряженка | Сок яблочный | яблоко | Ряженка | Сок фрукт. ягод. | яблоко | Молоко кипяченое Кондитерское изд. пряник | Яблоко | Сок яблочный |
| Обед | Овощи натуральные огурец свежий | Овощи натуральные помидор свежий | Помидор свежий | Овощи натуральные помидор свежий | Икра морковная | Овощи натуральные огурец свежий | Овощи натуральные огурец свежий | Икра свекольная | Зеленый горошек | Овощи натуральные помидор свежий |
| | Суп из овощей с фасолью | Рассольник ленинградский со сметаной | Борщ с капустой и картофелем | Суп картофельный с клецками на м/б | Суп картофельный с бобовыми | Свекольник со сметаной | Суп картофельный с макаронными изделиями | Суп крестьянский с крупой | Рассольник со сметаной | Щи из свежей капусты с картофелем |
| | Мясо отварное | Биточки рыбные | Плов из отварной птицы | Рыба, тушенная в сметанном соусе | Картофельная запеканка с мясом | Тефтели из говядины паровые | Бифштекс рубленный паровой | Плов из отварной говядины | Фрикадельки рыбные | Бефстроганов из отварной говядины |
| | Пюре картофельное | Капуста тушеная | | Пюре картофельное | | Сложный гарнир | Картофель отварной | | 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 | Сдоба обыкновенная | Запеканка из творога | Омлет натуральный | Пудинг из творога с рисом | Овощи натуральные помидор свежий | Булочка домашняя | Сырники, запеченные | Рагу овощное |
| Макаронные отварные | | Чай с лимоном | Соус молочный сладкий | Зеленый горошек | Соус молочный сладкий | Рыба отварная | Соус молочный сладкий | | Оладьи из печени по-купецки | Соус молочный сладкий |
| Печень говяжья по-строгановски | | | | Хлеб пшеничный | | Пюре картофельное | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | | Фрукты св. яблоко | Йогурт | Кофейный напиток с молоком | Молоко кипяченое | Чай с сахаром | Кофейный напиток с молоком | Ряженка | Чай с лимоном | Йогурт |
| Хлеб пшеничный | | | | Булочка домашняя | Фрукты св. яблоко | Хлеб пшеничный | | | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
 в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.
 летне-осенний
 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 | 421 | 380 | 248 | 420 | 147 | 200 | 560 | 214 | 385 | 3169 | 316,9 | 70,42 |
| творог | 39 | 0 | 0 | 72 | 0 | 81 | 0 | 0 | 89 | 0 | 72 | 314 | 31,4 | 80,51 |
| сметана | 11 | 20 | 5 | 8 | 14 | 3 | 2 | 15 | 3 | 5 | 23 | 98 | 9,8 | 89,09 |
| сыр | 6 | 0 | 13 | 0 | 13 | 11 | 0 | 0 | 0 | 13 | 0 | 50 | 5,0 | 83,33 |
| 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 | 2 | 63,6 | 10 | 68 | 1,6 | 42,5 | 25 | 2 | 288,7 | 28,87 | 72,18 |
| Картофель (25%) | 140 | 116 | 60 | 16 | 124 | 190 | 202 | 159 | 20 | 191 | 24 | 1102 | 110,2 | 78,71 |
| овощи , зелень | 220 | 231 | 311 | 174 | 184 | 120 | 388 | 97 | 146 | 156 | 148 | 1955 | 195,5 | 88,86 |
| фрукты(плоды) свежие | 100 | 36 | 131 | 0 | 150 | 150 | 36 | 133 | 0 | 160 | 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 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------|------|------|-----|------|------|------|------|------|-----|------|-------|----------------|---------------|
| 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 | 0,9 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5,1 | 0,51 | 85,00 |
| 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 | 0,9 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 0,35 | 70,00 |
| крахмал | 3 | 0 | 9 | 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 25 | 2,5 | 83,33 |
| соль | 5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 45 | 4,5 | 90,00 |
| | 1614,9 | | | | | | | | | | | | 1303,81 | 81,20 |

В среднем % выполнения норм = 81,2%

АНАЛИЗ

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)

в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

летне-осенний

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 | 148 | 200 | 389 | 216 | 207 | 2292 | 229,2 | |
| ряженка | | | 184 | | | 184 | | | 184 | | | 552 | 55,2 | |
| йогурт | | | | 185 | | | | | | | 185 | 370 | 37,0 | |
| творог | 40 | 0 | 0 | 73 | 0 | 82 | 0 | 0 | 90 | 0 | 73 | 318 | 31,8 | 79,50 |
| сметана | 11 | 20 | 5 | 8 | 14 | 3 | 2 | 15 | 3 | 5 | 23 | 98 | 9,8 | 89,09 |
| 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 | 1,54 | 0,256 | 1,72 | 0,04 | 1,063 | 0,625 | 0,05 | 7,224 | 0,7224 | 72,24 |
| картофель (25%) | 187 | 153 | 80 | 21 | 166 | 254 | 271 | 212 | 27 | 255 | 32 | 1471 | 147,1 | 78,66 |
| овощи , зелень | 275 | 267 | 368 | 204 | 231 | 146 | 452 | 107 | 183 | 211 | 171 | 2340 | 234 | 85,09 |
| 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 | |
| огурец свежий | | 40 | 85 | 85 | | | 125 | | | | | 335 | 33,5 | |
| зеленый горошек | | | | | 90 | | | | | 114 | | 204 | 20,4 | |
| огурец соленый | | | 13 | | | | | | | 13 | | 26 | 2,6 | |
| помидор свежий | | 87 | | 87 | | | 87 | 87 | | | 87 | 435 | 43,5 | |
| капуста квашенная | | | | 0 | | | | | | | | | | |
| 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 | 4,0 | |
| 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 | 0,9 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,9 | 0,4 | 0 | 5,1 | 0,51 | 85,00 |
| 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 | 0,9 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 0,35 | 70,00 |
| крахмал | 3 | 0 | 9 | 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 25 | 2,5 | 83,33 |
| соль | 5 | 4,5 | 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 | | | | | | | | | | | | 1980,4 | 83,10 |

В среднем % выполнения норм = 83,1%

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------------|--------|--------|-------|----------------|----------------|-----------------|-------------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|
| | 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 | | | | 70,09 Р | 63,91 Р | 200,17 Р | 1 599,80 Р | 1,35 Р | 67,04 Р | 484,85 Р | 20,67 Р |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-----------|--------|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 351 | Биточки рыбные | | | 1/80 | 11,12 | 1,68 | 7,68 | 90,4 | 0,056 | 0,32 | 28 | 0,48 |
| | минтай | 105,000 | 0,064 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 0,015 | 0,015 | | | | | | | | | |
| | яйца | 0,1270 | 0,005 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,0015 | 0,0015 | | | | | | | | | |
| | молоко | 0,0110 | 0,0110 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | 48,400 | 35,519 | 224,410 | 1348,380 | 0,650 | 65,734 | 820,940 | 10,321 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|----------|--------|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | лук репчатый | 0,019 | 0,015 | | | | | | | | | |
| | морковь | 0,012 | 0,009 | | | | | | | | | |
| | крупа рисовая | 0,042 | 0,042 | | | | | | | | | |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | | | 1/180 | 0,450 | 0,000 | 24,300 | 99,000 | 0,009 | 0,450 | 25,000 | 1,350 |
| | смесь сухофруктов | 0,022 | 0,022 | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,010 | 0,010 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| | Итого | | | | 52,880 | 46,651 | 219,705 | 1529,390 | 1,872 | 44,996 | 751,930 | 10,380 |

| № рец. | Наименование блюда | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
|-----------|--|----------|--------|----------|-------|-------|--------|---------|---------------|--------|------------------|--------|
| | | | | | | | | | B1 | C | Ca | Fe |
| | 4 день | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кисель витаминизированный | | | 1/50 | 0 | 0 | 4,6 | 18,5 | 0,08 | 4 | 0,48 | 0 |
| | кисель | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | |
| 97 | Бутерброд с сыром и маслом | | | 1/33 | 4,7 | 7,61 | 6,98 | 115,92 | 0,019 | 0,094 | 128,78 | 0,28 |
| | сыр российский | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 0,015 | 0,015 | | | | | | | | | |
| 262 | Каша пшеничная вязкая | | | 1/200 | 8,66 | 11,90 | 38,04 | 293,80 | 0,142 | 1,38 | 143,60 | 2,38 |
| | крупа пшеничная | 0,050 | 0,050 | | | | | | | | | |
| | молоко | 0,106 | 0,106 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,010 | 0,010 | | | | | | | | | |
| 503 | Чай с сахаром (2-й вариант) | | | 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 | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,020 | 0,020 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 118 | 10-00 Фрукты свежие яблоко | 0,168 | 0,150 | 1/150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,045 | 15 | 24 | 3,3 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные свежие | | | 1/81 | 0,64 | 0,081 | 2,02 | 11,34 | 0,02 | 8,10 | 18,63 | 0,49 |
| | огурец свежий | 0,085 | 0,081 | | | | | | | | | |
| 151 | Суп картофельный с клецками с мясом птицы | | | 1/180/18 | 0,86 | 1,87 | 6,32 | 45,5040 | 0,0045 | 4,1400 | 7,7400 | 0,4320 |
| | курица | 0,039 | 0,0270 | | | | | | | | | |
| | картофель | 0,053 | 0,040 | | | | | | | | | |
| | морковь | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | |
| 178 | Клецки мучные | | | 1/18 | 1,16 | 1,1 | 4,78 | 33,76 | 0,016 | 0,0062 | 13,76 | 0,13 |
| | мука пшеничная | 0,006 | 0,006 | | | | | | | | | |
| | яйца | 0,05 шт. | 0,0020 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,0006 | 0,0006 | | | | | | | | | |
| 348 | Рыба, тушенная в сметанном соусе | | | 1/72 | 9,7 | 5,1 | 4,5 | 97 | 0,065 | 1,6 | 31,5 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------------|-----------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | лук репчатый | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,004 | 0,004 | | | | | | | | | |
| 382 | Картофельная запеканка с мясом | | | 1/170 | 19,81 | 19,98 | 16,07 | 323 | 0,179 | 3,4 | 21,25 | 2,98 |
| | говядина котлетное мясо | 0,100 | 0,095 | | | | | | | | | |
| | картофель | 0,187 | 0,140 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,008 | 0,008 | | | | | | | | | |
| | яйца | 0,076 шт. | 0,003 | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 0,0025 | 0,0025 | | | | | | | | | |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | | | 1/180 | 0,45 | 0 | 24,3 | 99 | 0,009 | 0,45 | 25,5 | 1,35 |
| | смесь сухофруктов | 0,022 | 0,022 | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,010 | 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 | 0,035 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|--------|--------|--------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | (Картофель отварной с капустой тушеной) | | | 1/170 | 3,4 | 7,026 | 37,39 | 140,49 | 0,09 | 25,83 | 56,65 | 2,38 |
| | 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 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные свежие | | | 1/81 | 0,64 | 0,081 | 2,02 | 11,34 | 0,02 | 8,10 | 18,63 | 0,49 |
| | огурец свежий | 0,085 | 0,081 | | | | | | | | | |
| 338 | Рыба отварная | | | янв.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 | | | | 55,630 | 44,807 | 185,320 | 1267,94 | 0,765 | 83,855 | 450,55 | 15,302 |

| № рец. | Наименование блюд | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
|------------|---|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------|--------|---------------------|-------|
| | | | | | | | | | B1 | C | Ca | Fe |
| | 7день | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные | | | 1/81 | 0,890 | 0,160 | 3,080 | 19,440 | 0,050 | 20,250 | 11,340 | 0,730 |
| | помидор свежий | 0,087 | 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 | 0,0016 | | | | | | | | | |
| | шт. | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | 46,81 | 51,41 | 233,434 | 1572,27 | 0,851 | 61,111 | 414,26 | 13,094 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|-----------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 375 | Плов из отварной говядины | | | 1/180 | 13,61 | 13,39 | 35,42 | 316,8 | 0,05 | 0,29 | 16,56 | 2,02 |
| | 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 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------------|--------|--------|-------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| 112 | Овощи натуральные свежие | | | 1/81 | 0,890 | 0,160 | 3,080 | 19,440 | 0,050 | 20,250 | 11,340 | 0,730 |
| | помидор свежий | 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 | | | | | 64,518 | 64,234 | 215,442 | 1719,96 | 0,777 | 60,367 | 795 | 16,823 |

| | Б | Ж | У | Ккал | В1 | С | Ca | Fe |
|-----------------------------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|
| 1 день | 69,84 | 63,83 | 119,11 | 1591,7 | 1,32 | 54,89 | 492,14 | 20,43 |
| 2 день | 48,4 | 35,519 | 220,41 | 1346,38 | 0,65 | 65,734 | 820,94 | 10,321 |
| 3 день | 52,88 | 46,651 | 219,705 | 1529,39 | 1,872 | 44,996 | 751,93 | 10,38 |
| 4 день | 67,344 | 64,48 | 283,028 | 1938,93 | 1,288 | 41,549 | 721,497 | 18,89 |
| 5 день | 64,2 | 62,61 | 195,65 | 1611,94 | 1,154 | 35,89 | 882,2 | 13,785 |
| 6 день | 55,63 | 44,807 | 185,32 | 1267,94 | 0,765 | 83,855 | 450,55 | 15,302 |
| 7 день | 46,81 | 51,41 | 233,434 | 1572,27 | 0,851 | 61,111 | 414,26 | 13,094 |
| 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 | 1,387 | 58,674 | 626,7 | 20,525 |
| 10 день | 64,518 | 64,234 | 215,442 | 1719,96 | 0,777 | 60,367 | 795 | 16,823 |
| Всего на 1 реб. За 10 дней | 604,592 | 544,203 | 2121,209 | 15878,92 | 10,784 | 535,296 | 6899,107 | 151,1 |
| В среднем на 1 реб. в день | 60,46 | 54,42 | 212,12 | 1587,89 | 1,08 | 53,53 | 689,91 | 15,11 |