

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет,
 часовой режим пребывания,
 Осенне-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 1 понедельник (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная пшеничная	200			7,4	8,9	30,5	234	0,9	185
	Пшено		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110	110						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	10	10	10	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Какао на молоке	200			3,9	4,1	16,5	120,3	0,6	397
	Какао порошок		3	3						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110	110						
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	180	180	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:	Салат из отварной свеклы	50			0,9	3,6	4,3	51,8	2,4	33
	Свекла	60	60							
	Масло растит.	4	4							
	Щи со сметаной	200			1,8	6,4	7,9	101,8	10,3	67
	Капуста белокочанная		52	41,6						
	Картофель х/о 30		30	25						
	Морковь х/о 25%		13	10						
	Лук репчатый		10	8,4						
	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		6	6						
	Сметана 15% жирн.		10	10						
	Котлета из мяса цыпленка	70			9,9	8,2	7,8	145,3	2,7	295
	Филе из мяса цыпленка		50	49,3						
	Картофель		12	10						
	Лук х/о 16%		12	10						
	Сухари панировочные		5	5						
	Пюре картофельное	150			3,2	4,8	21,4	142,3	10,3	321
	Картофель х/о 30%		174	128						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		10	10						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						

	Хлеб пшеничный	30	30	30	3,9	1,9	24,8	121	0	701
ПОЛДНИК:										
	Печенье	34			5,4	7,9	25,6	200,4	1	453В
	Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	сахар		11	11						
Итого за день 1 день					37,2	44,9	211,2	1414,2	25,9	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 2 вторник (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная ячневая	200			9	10,3	41	289,9	1,6	189
	Крупа ячневая		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110	110						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
Второй завтрак	Яблоко	180	180	160	0,6	0,6	12,3	71,8	21,7	368
ОБЕД										
	Овощная нарезка из свеж.огурцов раст.маслом	50			0,5	4,3	1,6	46	5,7	13
	Огурцы		52	50						
	Масло растительное	2	2							
	Суп картофельный с пшеном	200			1,8	2,3	13,4	102,6	5,3	80
	Пшено		4	4						
	Картофель х/о 30%		87	60						
	Морковь х/о 25%		11	10						
	Лук репчатый х/о 16%		11	10						
	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Тефтели мясные		80		5,4	6	6,8	103,4	0,3	287
	Филе цыпленка		50	50						
	Рис		8	8						
	Лук репчатый х/о 16%		20	15						
	Морковь		11	10						
	Мука пшен.		5	5						
	Капуста тушеная	150			4,5	7,2	19,1	161,3	37,5	132
	Капуста х/о 20%		200	165						

	Масло подсолнечн. рафинир.		7	7						
	Томатное пюре		6	6						
	Морковь х/о 25% до 01.01		13	9,6						
	Лук репчатый х/о 16%		10	10						
	Мука пшен.		4	4						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,1	60,2	0	701
ПОЛДНИК:										
	Оладьи с повидлом	45	45	45	1,1	1,8	11,2	65,4	0	б/н
	Мука пшенич в\с		34	34						
	Яйцо куриное 1С		1\8	5						
	Молоко пастер 3,2%		34	34						
	Дрожжи сухие		0,2	0,2						
	Сахар		1	1						
	Повидло фруктовое		20	20						
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		15	15						
Итого за 2 день:					36,8	38,1	208,7	1534,4	67,2	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 3 среда (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная манная	200			6,7	9	26	214	0,9	185
	Крупа манная		20	20						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110	110						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Батон с маслом сливочным и сыром	47			5,4	9,2	20	187,1	0,1	3
	Батон нарезной		30	30						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		7	7						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Второй завтрак	Яблоко свежее	120	120	106						
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	50			1,1	6	4,7	78	29	20
	Капуста белокочанная х/о 20%		60	48						
	Морковь		11	9						

	х/о 20% до 01.01									
	Лук репчатый х/о 16%		5	4						
	Сахар		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Борщ на курином бульоне	200			7	9,8	15,2	164,4	6,8	57
	Капуста белокочанная		21	17						
	Свекла х/о20%		40	34						
	Картофель х/о 30%		24	17						
	Морковь х/о 20% до 01.01		13	10						
	Лук репчатый х/о 16%		10	8						
	Томатное пюре		5	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Гуляш из отварной курицы	70			15,6	14,5	3,6	171,6	0,5	112
	Грудка цыплят бройлера		120	90						
	Лук		11	10						
	Морковь		13	11						
	Масло растит.		5	5						
	Томат пюре		2	2						
	Мука пшен.		4	4						
	Каша гречневая рассыпчатая	100			6,3	5,3	30,2	198,4	0	313
	Крупа гречневая		35	35						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	3,9	1,9	24,8	121	0	701
ПОЛДНИК:										
	Пудинг из творога с рисом	140			20,6	13,9	26,3	313,6	0,3	236
	Творог 9%		100	100						
	Рис		20	20						
	Сахар		10	10						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		8	8						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
	Яйцо куриное		1/5шт	8						
	Молоко сгущеное	30			1,2	1	2,4	35,3	0,09	113
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 3 день:					72,8	75,4	247,7	1993,2	42,3	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 4 четверг (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная рисовая вязкая	200			6,3	8,5	31,4	230	0,9	185
	Рис		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		130	130						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Повидло фруктовое	15	15	15	0,06	0	9,8	37,5	0,08	380
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	150	150	150	7,5	2,3	12,8	0,9	105	б/н
ОБЕД	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	50			1,1	6	4,7	78	29	20
	Капуста белокочанная х/о 20%		61	48						
	Морковь х/о 20%		11	9						
	Лук репчатый х/о 16%		8	6						
	Сахар		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп гороховый на курином бульоне	200			4,1	4,3	13	164,3	4,6	81
	Горох (очищенный)		16	16						
	Картофель х/о 30%		50	43						
	Морковь х/о 20% до 01.01		13	10						
	Лук х/о 16%		11	10						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур	210			14,7	13	15,8	241	11,9	332
	Грудка цыплят бройлера		90	85,6						
	Картофель х/о 30%		50	37						
	Морковь х/о 20%		30	28						
	Лук х/о 16%		18	15						
	Капуста белокочан. х/о 20%		40	35						
	Масло растительное		4	4						
	Мука пшен.		2	2						
	Сок фруктовый	200	200	180	1	2	20,2	92	4	705
	Хлеб пшеничный	30	30	630	3,5	1,6	24,4	117	0	701
ПОЛДНИК:										
	Блины со сгущенным	80/30			6,9	13,3	43,7	332	0	447

		МОЛОКОМ								
	Мука пшен.		45	45						
	Яйцо		1/8шт	5гр.						
	Сахар		3	3						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Молоко сгущенное		30	30						
	Кофейный напиток с молоком	200			3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
	Кофейный напиток (порошок)		3,3	3,3						
	Сахар		11	11						
Итого за 4 день:					54,6	51,4	242,4	1735,8	153,5	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая цен ность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
День 5 пятница (1 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная «Геркулес»	200			6,9	8,7	25,7	209,3	0,7	185
	Крупа овсяная «Геркулес»		23	23						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110	110						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Батон с маслом сливочным и сыром	47			5,4	9,2	20	187,1	0,1	3
	Батон нарезной		30	30						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		7	7						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	150	150	150	7,5	2,3	12,8	0,9	105	б/н
	Нарезка из свежих помидор	50			1	4	3,4	54	1,2	25
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Суп картофельный с рыбными консервами	200			4,1	4,3	13	106,6	4,6	87
	«Сайра в масле» Консервы		32	32						
	Картофель х/о 30%		60	54						
	Морковь х/о 20%		16	13						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Пшено		8	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Тефтели рыбные в	75/50			10,2	8,7	11,3	165	0,2	58

томатном соусе										
	Минтай потрошенный(обезглавлен- ный) х/о 50%		110	55						
	Рис		7	7						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		6	6						
	Мука пшен.		2	2						
	Морковь х/о 20% до 01.01		3	1,8						
	Томатное пюре(паста)		4	4						
	Лук		5	5						
	Макаронные изделия отварные с маслом	140			5	5,3	35	210,3	0	204
	Макаронные изделия		35	35						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
ПОЛДНИК:										
	Вафли	20	20	20						
	Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 5 день:					55,9	52,5	266,1	1784,7	134,1	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен- ность (ккал)	Вита- мин С (г)	№ рецеп- туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод- ы (г)			
День 6 понедельник (2 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная гречневая	200			6,9	10,4	25	222,4	0,9	185
	Крупа гречневая		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110	110						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Кофейный напиток с молоком	200			3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
	Кофейный напиток (порошок)		3,3	3,3						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер.		100	100						

	3,2% жирн.									
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	200	200	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:										
	Нарезка из св.капусты с огурцом	50			1	4,3	5,1			
	Капуста		36	36						
	Огурцы		10	10						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп картофельный с фасолью	200			5,7	0,6	19,1	138	6,7	47
	Фасоль х/о 1%		10,2	10						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		85	66						
	Морковь х/о 20% до 01.01		18	13						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Голубцы ленивые (формовые) в сметанном соусе	180			15,9	13,1	16,8	239,8	41,6	298
	Филе куриное		70	77						
	Капуста белокочан. х/о 20%		162	130						
	Рис		9	9						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Морковь х/о 20% до 01.01		17	13						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,1	60,2	0	701
ПОЛДНИК:										
	Икра кабачковая	60	62	60	0,5	3,5	3	47,6	2,1	б/н
	Хлеб пшен.	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 6 день:					47,7	48,8	241,9	1605	77,3	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 7 вторник (2 неделя)										
ЗАВТРАК:										
	Каша молочная манная	200								
	Крупа манная		20	20	6,7	9	26	214	0,9	185
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110	110						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн.		5	5						

	72,5% жирн.									
	Сыр «Российский»	10	10	10	2,3	2,9	0	36	0,2	3
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Йогурт	150	150	150	7,5	2,3	12,8	0,9	105	б/н
	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	50			1,1	6	4,7	78	29	20
	Капуста белокочанная х/о 20%		50	40						
	Морковь х/о 20%до 01.01		5	3						
	Лук репчатый х/о 16%		4	3						
	Сахар		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Борщ	200			1,9	5,4	10,7	136	6,8	57
	Капуста белокочанная х/о 20%		21	17						
	Свекла х/о 25%		40	34						
	Картофель х/о 30%		24	17						
	Морковь х/о 25%		14	10						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Томатное пюре		6	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Котлета мясная	80			13,5	17,1	12,8	258	0,1	282
	Филе куриное		50	50						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Сухари панировочные		14	14						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Морковь		14	10						
	Макаронные изделия отварные с маслом	140			5	5,3	35	210,3	0	204
	Макаронные изделия		45	45						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Соус томатный	50			0,3	0,9	2,9	21,4	0,6	116
	Мука пшен.		3	3						
	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Сахар		0,9	0,9						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	3,5	1,6	24,4	117	0	701
ПОЛДНИК:										
	Печенье Топленое молоко	50	50	50						
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						

	Пудинг из творога	150			21,4	18	24,8	362,8	1,8	150
	Творог 9 %		100	100						
	Сахар		14	14						
	Яйцо куриное		0,4	17гр						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		7	7						
	Сметана 15% жирн.		7	7						
	Соус фруктовый	50			0	0	5,9	24	9	379
	Концентрат киселя		20	20						
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 8 день:					72,6	66,9	229,6	1661	154,4	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
День 9 четверг (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Суп молочный с вермишелью	200			6	5,6	18,2	146,7	0,9	93
	Макаронные изделия		16	16						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		110	110						
	Сахар		1,6	1,6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Батон с маслом сливочным и сыром	47			5,4	9,2	20	187,1	0,1	3
	Батон нарезной		30	30						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		7	7						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		5	5						
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	180	180	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:	Овощная нарезка	50								
	Огурцы		21	21						
	Помидоры		20	20						
	Лук		6	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	200			7,9	12,5	15,1	131,3	5,5	74
	Картофель х/о 30%		53	40						
	Крупа рисовая		4	4						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	8						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло растительное		3	3						
	Рагу по домашнему из	70			11,1	10,6	5,8	169,4	0,5	278

		мясом птицы								
	Грудка ЦБ		100	80						
	Морковь		14	11						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Масло растительное		4	4						
	Мука пшен.		2	2						
	Пюре картофельное	150			3,2	4	36,9	198,5	0,4	315
	Картофель 30%		170	130						
	Молоко 3,2%		20	20						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13							
	Сахар		14							
	Хлеб пшеничный	30	30	30	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
ПОЛДНИК:	Маннй пудинг	140			5,6	7	28,7	204,4	0,1	195
	Крупа манная		33	33						
	Молоко пастер. 3,2 %		32	32						
	Сахар		7	7						
	Яйцо куриное		4	10гр.						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		7	7						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
	Сухари паниров.		4	4						
	Соус молочный сладкий	30			1,2	1	2,4	35,3	0,09	113
	Мука пшен.		3	3						
	Сахар		2	2						
Итого за 9 день:	Молоко пастер. 3,2% жирн.		30	30						
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	200						
	Сахар		11	0,6						

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	№ рецеп- туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод- ы (г)			
День 10 пятница (2 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Геркулес»	200			6,9	8,7	25,7	209,3	0,7	185
	Крупа овсяная «Геркулес»		23	23						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		130	130						
	Сахар		5,5	5,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Кофейный напиток с молоком	200	200	200	3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
	Кофейный напиток (порошок)		3,3	3,3						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		100	100						
Второй	Сок фруктовый	180	180	180	0,8	1,5	15,2	69	3	705

завтрак										
ОБЕД:										
	Овощная нарезка	50								
	Огурцы		21	21						
	Помидоры		20	20						
	Лук		6	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Щи	200			1,8	6,4	7,9	121,8	10,3	67
	Капуста белокочанная		52	41,6						
	Картофель х/о 30%		36	25						
	Морковь х/о 20%		14	10						
	Лук репчатый х/о 16%		10	8,4						
	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Рыба отварная тушенная с овощами	80			11,5	15	5	236	0,6	268
	Минтай потрошенный (обезглавленный, мороженный) х/о 50%		120	60						
	Мука пшен. высш. сорт		2	2						
	Морковь		11	10						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло растительное		4	4						
	Томатная паста		2	2						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Пюре картофельное	150			3,2	4,8	21,4	142,3	10,3	321
	Картофель х/о 25%		184	128						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		20	20						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	3,5	1,6	24,4	117	0	701
ПОЛДНИК:										
	Пряник	35	35	35						
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 10 день:					57,1	65,9	249,4	1580	155,7	
Итого за 10 дней:					547,9	586,2	2449	18530	913	
Среднее значение за 10 дней:					54,7	58,6	244,9	1853	91,3	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 11 понедельник(3 неделя)										
	Каша молочная «Дружба»	200			6,3	10,2	26,3	223,2	0,9	185
	Рис		10	10						
	Пшено		10	10						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		165	165						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	120	120	106	0,4	0,4	10,4	47,7	13,8	368
ОБЕД:										
	Нарезка из моркови с растительным маслом	40/60			0,7	4,3	5,8	63,5	1,9	41
	Морковь х/о 20% до 01.01		70	55						
	х/о 25% с 01.01		74	55						
	Сахар		1,2	1,2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Щи на мясном бульоне	150/200			7,6	11,3	8,8	172,8	10,6	67
	Капуста белокочанная		52	41,6						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		34	25						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		36	25						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		39	25						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		42	25						
	Морковь х/о 20% до 01.01		14	10						
	х/о 25% с 01.01		13	10						
	Лук репчатый х/о 16%		10	8,4						
	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Пудинг из говядины	80			19,3	7,6	0,9	149	0,1	290
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		131	111						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		16	16						

	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654- 2012		1/5шт	10гр.						
	Пюре гороховое	130			15	29,2	23	171,6	0	146
	Горох (очищенный)		60	60						
	Соль		0,5	0,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Соус томатный	50			0,3	0,9	2,9	21,4	0,6	116
	Мука пшен.		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1	1						
	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Сахар		0,9	0,9						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	110	0	700
ПОЛДНИК:	Маннй пудинг	140			5,6	7	28,7	204,4	0,1	195
	Крупа манная		33	33						
	Молоко пастер. 3,2 %		32	32						
	Сахар		7	7						
	Яйцо куриное		4	10гр.						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		7	7						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
Итого за 11 день:	Сухари паниров.		4	4						
	Соус молочный сладкий	30			1,2	1	2,4	35,3	0,09	113
	Мука пшен.		3	3						
	Сахар		2	2						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		33	33						

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен ность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецеп туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углев оды (г)			
День 12 вторник (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Макаронны отварные с маслом и сахаром	140			5	5,3	35	210,3	0	75
	Макаронные изделия		45	45						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Сахар		8	8						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Какао на молоке	200			3,9	4,1	16,5	120,3	0,6	397
	Какао порошок		2,2	2,2						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		122	122						

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	200	200	200	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:										
	Овощная нарезка	50								
	Огурцы		21	21						
	Помидоры		20	20						
	Лук		6	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	200			9,4	8,6	16,6	198,1	5,3	80
	Пшено		4	4						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		81	60						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		87	60						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		93	60						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		100	60						
	Морковь до 01.01		10	8						
	с 01.01		11	8						
	Лук репчатый		10	8						
	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Зразы манные с мясом	80			10,6	15	20,6	262,4	0,4	75
	Говядина 1 категории (бескостая) х/о 15%		54	56						
	Лук х/о 16%		13	11						
	Крупа манная		27	27						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		21	21						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654-2012		1/7шт	6 гр.						
	Сухари панировочные		5	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Пюре картофельное	150			3,2	4,8	21,4	142,3	10,3	321
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		171	128						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		184	128						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		198	128						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		214	128						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		24	24						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Соус сметанный с луком	50			0,8	2,3	3,6	44,8	/0,5	356
	Сметана 15% жирн.		11	11						
	Лук х/о 16%		12	10						
	Мука пшен.		3,5	3,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1	1						
	Томатное пюре		1	1						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						

	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	5,4	7,9	25,6	200,4		
ПОЛДНИК:	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Оладьи с повидлом	70/20			4,9	1,5	26	137,5	0,4	448
	Мука пшен. высш. сорт		34	34						
	Яйцо куриное		1/8шт.	5 гр.						
	Молоко пастер. 3,2 % жирн.		34	34						
Итого за 12 день:	Дрожжи (сухие)		0,2	0,2						
	Сахар		1	1						
	Повидло фруктовое	20	20	20	0,08	0	13	50	0,1	38

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 13 среда (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	200			6,7	9	26	214	0,9	185
	Крупа манная		20	20						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		170	170						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Батон с маслом сливочным и сыром	47			5,4	9,2	20	187,1	0,1	3
	Батон нарезной		30	30						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		7	7						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Чай с сахаром	200			0,2	0/0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	120	120	106	0,4	0,4	10,4	47,7	13,8	368
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	50			1,1	6	4,7	78	29	20
	Капуста белокочанная х/о 20%		61	48						
	Морковь х/о 20% до 01.01		11	9						
	х/о 25% с 01.01		12	9						
	Лук репчатый		8	6						
	Сахар		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Борщ на курином бульоне	200			7	9,8	15,2	164,4	6,8	57
	Капуста белокочанная		21	17						

	Свекла х/о20% до 01.01		42	34						
	х/о 25% с 01.01		46	34						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		23	17						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		24	17						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		26	17						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		28	17						
	Морковь х/о 20% до 01.01		13	10						
	х/о 25% с 01.01		14	10						
	Лук репчатый х/о 16%		10	8						
	Томатное пюре		6	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Сахар		2	2						
	Гуляш из отварного мяса птицы	80			12,2	11,7	2,8	166,7	0,4	277
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашенная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 26,1%		130	96						
	Морковь х/о 20% до 01.01		17	13						
	х/о 25% с 01.01		18	13						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Мука пшен. высш. сорт		2	2						
	Каша гречневая рассыпчатая	100			6,3	5,3	30,2	198,4	0	313
	Крупа гречневая		45	45						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	20	20	20	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	1		
ПОЛДНИК:										
	Пудинг из творога с рисом	140			20,6	10,9	20,8	246,4	0,2	236
	Творог 9%		106	106						
	Рис		20	20						
	Сахар		10	10						
	Яйцо куриное		1/5шт	8						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		8	8						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
	Молоко сгущенное	30	30	30	2,2	2,6	16,8	96	0,3	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200			3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
	Кофейный напиток (порошок)		3,3	3,3						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		100	100						
Итого за 13 день:					63	73,8	258,4	2064,2	42,4	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 14 четверг (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная «Геркулес»	200			6,9	8,7	25,7	209,3	0,7	185
	Крупа овсяная «Геркулес»		23	23						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		150	150						
	Сахар		5,5	5,5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Повидло фруктовое	15	15	15	0,06	0	9,8	37,5	0,08	380
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Какао на молоке	200			3,9	4,1	16,5	120,3	0,6	397
	Какао порошок		2,2	2,2						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		122	122						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	200	200	200	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:										
	Салат из отварной свеклы	50			1	4,3	5,1	62,1	2,9	33
	Свекла	40								
	Лук	6								
	Масло подсолнечн. рафинир.	4	4	4						
	Суп гороховый на курином бульоне	200			4,1	4,3	13	164,3	4,6	81
	Горох (очищенный)		16	16						
	Картофель		58	43						
	х/о 25% с 01.09.- 31.10									
	- х/о 30% с 01.11-31.12		62	43						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		67	43						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		72	43						
	Морковь		13	10						
	х/о 20% до 01.01									
	х/о 25% с 01.01		14	10						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Овощи тушеные в соусе с отварным мясом кур	210			14,7	13	15,8	241	11,9	332
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашенная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,6%		130	95,6						
	Картофель		50	37						
	х/о 25% с 01.09.- 31.10									
	- х/о 30% с 01.11-31.12		54	37						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		58	37						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		62	37						
	Морковь		49	39						

	х/о 20% до 01.01									
	х/о 25% с 01.01		52	39						
	Лук х/о 16%		18	15						
	Капуста белокочан. х/о 20%		50	40						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		32	32						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Мука пшен.		3,5	3,5						
	Сок фруктовый	200	200	180	1	2	20,2	92	4	705
	Хлеб пшеничный	20	20	20	2,3	0,2	14,9	72,9	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23			
ПОЛДНИК:										
	Повидло фруктовое	20	20	20						
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 14 день:					58,4	47,7	230,8	1651,3	151,5	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 15 пятница (3 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная рисовая вязкая	200			6,3	8,5	31,4	230	0,9	185
	Рис		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		182	182						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.	8	8	8	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	200	200	200	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:	Овощная нарезка	50					5,8	63,5	1,9	41
	Огурцы		21	21						
	Помидоры		20	20						
	Лук		6	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп картофельный с рыбными консервами	200			4,1	4,3	13	106,6	4,6	87
	«Сайра в масле» Консервы		32	32						

	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		75	56						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		80	56						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		86	56						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		93	56						
	Морковь х/о 20% до 01.01		16	13						
	х/о 25% с 01.01		17	13						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Пшено		8	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		3	3						
	Котлета рыбная любительская	65			16,7	2,3	4,5	102,5	0,4	256
	Минтай потрошенный (обезглавленный) х/о 50%		100	50						
	Морковь х/о 20% до 01.01		17	14						
	х/о 25% с 01.01		19	14						
	Лук х/о 16%		7	6						
	Хлеб пшен.		6	6						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		7	7						
	Масло подсолнечное рафинир. для смазывания		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3	3						
	Яйцо куриное		1/4шт	10 гр.						
	Каша ячневая рассыпчатая	150			4,5	4,5	26,2	166	0,8	128
	Крупа ячневая		50	50						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	20	20	20	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	11		
ПОЛДНИК:	Блины со сгущенным молоком	80/30			6,9	13,3	43,7	332	0	447
	Мука пшен.		45	45						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		60	60						
	Яйцо		1/8шт	5гр.						
	Сахар		3	3						
	Сахар		5	5						
Итого за 15 день:	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Молоко сгущенное		30	30						

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая цен- ность (ккал)	Вита- мин С (г)	№ рецеп- туры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод- ы (г)			
День 16 понедельник (4 неделя)										

ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	200			6,9	10,4	25	222,4	0,9	185
	Крупа гречневая		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		182	182						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		6	6						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Кофейный напиток с молоком	200			3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
	Кофейный напиток (порошок)		3,3	3,3						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		100	100						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	120	120	106	0,4	0,4	10,4	47,7	13,8	368
ОБЕД	Овощная нарезка	50								
	Огурцы		21	21			5,1	62,1	2,9	33
	Помидоры		20	20						
	Лук		6	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп картофельный с фасолью	200			5,7	0,6	19,1	138	6,7	47
	Фасоль х/о 1%		10,2	10						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		75	56						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		80	56						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		87	56						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		94	56						
	Морковь х/о 20% до 01.01		16	13						
	х/о 25% с 01.01		18	13						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Голубцы ленивые (формовые) в сметанном соусе	180			15,9	13,1	16,8	239,8	41,6	298
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		90	77						
	Капуста белокочан. х/о 20%		162	130						
	Рис		9	9						
	Лук х/о 16%		8	7						
	Морковь х/о 20% до 01.01		17	13						
	х/о 25% с 01.01		18	13						
	Масло подсолнечн. рафинир.		2	2						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4,5	4,5						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,3	0,2	14,1	60,2	0	701

	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,4	0,5	23	1		
ПОЛДНИК:										
	Икра кабачковая	60	62	60	0,5	3,5	3	47,6	2,1	6/н
	Хлеб пшен.	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	200						
	Сахар		11	0,6						
Итого за 16 день:					47,7	48,8	241,9	1563,8	77,3	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 17 вторник (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Каша молочная ячневая	200			9	10,3	41	289,9	1,6	189
	Крупа ячневая		25	25						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		155	155						
	Сахар		6	6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Сыр «Российский»	10	10	10	2,3	2,9	0	36	0,2	3
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	200	200	200	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:										
	Овощная нарезка из белокочанной капусты с раст. маслом	50			1,1	6	4,7	78	29	20
	Капуста белокочанная х/о 20%		61	48						
	Морковь х/о 20% до 01.01		11	9						
	х/о 25% с 01.01		12	9						
	Лук репчатый		8	6						
	Сахар		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200			9,5	11,9	17,3	221,5	6,8	57
	Капуста белокочанная		21	17						
	Свекла х/о20% до 01.01		42	34						
	х/о 25% с 01.01		46	34						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		23	17						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		24	17						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		26	17						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		28	17						
	Морковь		13	10						

	х/о 20% до 01.01									
	х/о 25% с 01.01		14	10						
	Лук репчатый		10	8						
	Томатное пюре		6	6						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Сахар		2	2						
	Сметана 15%		10	10						
	Макаронник с мясом	180			21	22	36	427	0,6	292
	Говядина 1 категории (бескостная) х/о 15%		108	92						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Макаронные изделия		48	48						
	Лук х/о 16%		18	16						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		3,3	3,3						
	Яйцо пищевое куриное стол. С1 ГОСТ 31654- 2012		1/8шт	5 гр.						
	Сухари панировочные		4	4						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Соус томатный	50			0,3	0,9	2,9	21,4	0,6	116
	Мука пшен.		3	3						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		1	1						
	Томатное пюре(паста)		3	3						
	Сахар		0,9	0,9						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	20	20	20	3,9	1,9	24,8	121	0	701
	Хлеб ржано- пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23	11		
ПОЛДНИК:										
	Маннй пудинг	140			5,6	7	28,7	204,4	0,1	195
	Крупа манная		33	33						
	Молоко пастер. 3,2 %		32	32						
	Сахар		7	7						
	Яйцо куриное		4	10гр.						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		7	7						
	Сметана 15% жирн.		4	4						
	Сухари паниров.		4	4						
	Соус молочный сладкий	30			1,2	1	2,4	35,3	0,09	113
	Мука пшен.		3	3						
	Сахар		2	2						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		33	33						
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	200						
	Сахар		11	0,6						
Итого 17 день:					59,8	65,2	251,1	1923,9	70,9	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая	Вита мин	№ рецеп туры
					Белки	Жиры	Углевод			

					(г)	(г)	ы (г)	цен ность (ккал)	С (г)	
День 18 среда (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	85			8,1	13,7	1,7	162,5	0,1	215
	Яйцо куриное		1,5шт	60гр						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		23	23						
	Икра кабачковая консервированная	60	63	60	0,5	3,5	3	47,6	2,1	б/н
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	120	120	106	0,4	0,4	10,4	47,7	13,8	368
ОБЕД:										
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50			1,7	4,4	2,2	55,5	4,8	7
	Капуста белокочанная х/о 20%		46	37						
	Горошек зеленый х/о 35%		16	10,5						
	Лук репчатый х/о 16%		10	8						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200			13,4	13,4	21,3	152,9	5,3	82
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		37	28						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		40	28						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		43	28						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		46	28						
	Морковь х/о 20%до 01.01		16	13						
	х/о 25%с 01.01		16	13						
	Макаронные изделия		16	16						
	Жаркое по-домашнему с с мясом птицы	170			9	9	16,5	207	3,5	276
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашенная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,1%		130	96						
	Томатное пюре(паста)		2	2						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		200	176						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		210	176						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		217	176						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		225	176						
	Морковь х/о 20%до 01.01		18	14						
	х/о 25%с 01.01		20	14						
	Лук х/о 16%		18	14						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						

	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	2,4	0,5	23	110	0	
ПОЛДНИК:										
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Оладьи с повидлом	70/20			4,9	1,5	26	137,5	0,4	448
	Мука пшен. высш. сорт		34	34						
	Яйцо куриное		1/8шт.	5 гр.						
	Молоко пастер. 3,2 % жирн.		34	34						
	Дрожжи (сухие)		0,2	0,2						
	Сахар		1	1						
	Повидло фруктовое	20	20	20	0,08	0	13	50	0,1	380
Итого за 18 день:					50	58,2	233,1	1565,2	39,7	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (г)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
День 19 четверг (4 неделя)										
ЗАВТРАК:	Суп молочный с вермишелью	200			6	5,6	18,2	146,7	0,9	93
	Макаронные изделия		16	16						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		140	140						
	Сахар		1,6	1,6						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Батон с маслом сливочным и сыром	47			5,4	9,2	20	187,1	0,1	3
	Батон нарезной		30	30						
	Масло сливочное 72,5% жирн.		7	7						
	Сыр «Российский»		10	10						
	Чай с сахаром и лимоном	200			0,2	0	10,4	43,3	1,1	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
	Лимон		8	8						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Сок фруктовый	200	200	200	0,8	1,5	15,2	69	3	705
ОБЕД:										
	Овощная нарезка	50					5,1	62,1	2,9	33
	Огурцы		21	21						
	Помидоры		20	20						
	Лук		6	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Суп картофельный с перловой крупой на	200			7,9	12,5	15,1	131,3	5,5	74

	курином бульоне									
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		53	40						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		58	40						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		62	40						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		68	40						
	Крупа перловая		4	4						
	Морковь х/о 20% до 01.01		10	8						
	х/о 25% с 01.01		11	8						
	Лук х/о 16%		10	8						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		2	2						
	Плов из отварного мяса птицы	180			26,8	20,9	83	617,9	1,2	52
	Тушка цыплят бройлера (1 сорт потрашенная, охлажденная ГОСТ 31962-2013) х/о 24,1%		130	96						
	Рис		45	45						
	Морковь х/о 20% до 01.01		15	12						
	х/о 25% с 01.01		17	12						
	Лук х/о 16%		12	10						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	/111	0,2	376
	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,5	1,6	24,4	117	0	701
	Хлеб ржано- пшеничный	30	30	30	2,4	0,5	23	1		
ПОЛДНИК:										
	Запеканка творожная с морковью	120			28,9	22,8	22,1	425	0,3	240
	Творог 9 %		100	100						
	Яйцо куриное		1/8штг	5 гр.						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		30	30						
	Морковь х/о 20% до 01.01		50	50						
	х/о 25% с 01.01		54	54						
	Крупа манная		10	10						
	Сахар		10	10						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Соус фруктовый	50			0	0	5,9	24	9	379
	Концентрат киселя		20	20						
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 19 день:					92	80,1	279,8	2167,7	147,2	

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С (г)	№ рецептур ы
					Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
День 20 пятница (4 неделя)										

ЗАВТРАК:	Каша молочная манная	200			6,7	9	26	214	0,9	185
	Крупа манная		20	20						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		170	170						
	Сахар		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Масло сливочное 72,5% жирн.	7	7	7	0,05	5	0,09	46	0	1
	Батон	30	30	30	2,3	0,2	14,8	72,9	0	701
	Кофейный напиток с молоком	200			3,1	3,1	17,1	109,3	0,5	395
	Кофейный напиток		3,3	3,3						
	Сахар		11	11						
	Молоко пастер. 3,2 %		100	100						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:										
	Яблоко	120	120	106	0,4	0,4	10,4	47,7	13,8	368
ОБЕД:										
	Овощная нарезка	50					3,5	37,5	5	
	Огурцы		21	21						
	Помидоры		20	20						
	Лук		6	5						
	Масло подсолнечн. рафинир.		4	4						
	Щи	200			1,8	6,4	7,9	101,8	10,3	67
	Капуста белокочанная		52	41,6						
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		34	25						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		36	25						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		39	25						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		42	25						
	Морковь х/о 20% до 01.01		14	10						
	х/о 25% с 01.01		13	10						
	Лук репчатый		10	8,4						
	Томатное пюре		2	2						
	Масло подсолнечн. рафинир.		5	5						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		4	4						
	Пюре картофельное	150			3,2	4,8	21,4	142,3	10,3	321
	Картофель х/о 25% с 01.09.- 31.10		171	128						
	- х/о 30% с 01.11-31.12		184	128						
	- х/о 35% с 01.01-28.02		198	128						
	- х/о 40% с 01.03-31.08		214	128						
	Молоко пастер. 3,2% жирн.		24	24						
	Масло сливочн. 72,5% жирн.		5	5						
	Котлета из мяса цыплят	60			26,8	20,9	83	617,9	1,2	52
	Мясо цыплят	50								
	Лук	10	8							
	Сухари панир.	5	5							
	Масло растительное	5	5							
	Компот из сухофруктов	200			0,4	0	26,9	111	0,2	376

	Сухофрукты (смесь)		13	13						
	Сахар		14	14						
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,5	0,16	9,9	48,4	0	701
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	2,4	0,5	23			
Полдник	Вафли «Артек»	40	40	40						
	Чай с сахаром	200			0,2	0	10,4	43,3	0	393
	Чай черный байховый		0,6	0,6						
	Сахар		11	11						
Итого за 20 день:					55,5	56,8	204,6	1415,1	171,3	
Итого за 10 дней:					613,4	646,4	2411,8	18252,8	840	
Среднее значение за 10 дней:					61,3	64,6	241,1	1825,2	84	
Среднее значение за 20 дней:					58	61,6	243	1996,1	87,6	