



Утверждаю

Руководитель МДОБУ № 93

Красовская О.В.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ
С 10,5 – 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая	С
					жиры	углев	я	
1 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
№168 Каша молочная овсяная	180							
Овсяные хлопья «геркулес»		37,70	37,70					
Молоко		139,00	139,00					
Соль йодир.		0,40	0,40					
Сахар		5,00	5,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
				4,70	6,60	23,60	173,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Сыр твердый	10	10,40	10,00	2,63	2,66	0,00	37,50	0,07
№397 Какао с молоком	180							
Какао-порошок		2,00	2,00					
Молоко		110,00	110,00					
Вода		80,00	80,00					
Сахар-песок		10,00	10,00					
				3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
2 завтрак								
Сок фруктовый	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	79,00	6,00
Обед								
Огурец соленый	40	72,73	40,00	0,32	0,04	0,70	5,20	2,00
№81 Суп картофельный с бобовыми	200							
Картофель		57,10	40,00					
Горох		16,20	16,00					
Лук репчатый		9,50	8,00					
Морковь		12,50	10,00					
Масло растительное		4,00	4,00					
Вода		140,00	140,00					
Соль йодир.		1,00	1,00					
Зелень		2,60	2,00					
				4,40	4,20	13,10	108,00	4,60
№276 Жаркое по-домашнему	60/110							
Говядина б/к		100,20	97,20					
Картофель		185,70	130,00					
Лук репчатый		10,20	8,60					
Масло сливочное		2,90	2,90					
Томатная паста		2,90	2,90					
Масса отварного мяса			60,00					
Масса готовых овощей			110,00					
Соль йодир.		1,00	1,00					
				22,00	5,60	18,50	218,00	8,10
№372 Компот из св. фруктов	150							
Яблоки		34,00	30,00					
или груша		33,00	30,00					
или слива		33,00	30,00					
или вишня		31,60	30,00					
Сахар		15,00	15,00					
Кислота лимонная		0,15	0,15					
Вода		129,00	129,00					
				0,12	0,12	17,91	73,20	1,29
Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	45	45,00	45,00	2,80	0,58	17,00	81,00	0,00

Сахар		15,00	15,00					
Кислота лимонная		0,15	0,15					
Вода		129,00	129,00					
				0,12	0,12	17,91	73,20	1,29
Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	40	40,00	40,00	2,70	0,52	16,00	80,40	0,00
Полдник								
№169 Каша вязкая молочная с тыквой	200/5							
		26,00	26,00					
Крупа пшено		25,00	25,00					
или рисовая		100,00	70,00					
тыква		100,00	100,00					
молоко		67,00	67,00					
или молоко		33,00	33,00					
и вода		3,00	3,00					
сахар		200,00	200,00					
Масса каши		5,00	5,00					
масло сливочное				8,41	7,69	38,66	258,00	3,45
				2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Кефир	180	180,00	180,00	0,6	0,6	14,7	70,5	15
Фрукт по сезону	150	150,00	150,00	0,12	0,02	12	49	0
Кондитерское изделие	15	15,00	15,00					
				57,68	43,3	232,72	1560,1	44,33
итого за день								

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
2 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
№237 Запеканка из творога с джемом	100/20							
Творог		92,00	92,00					
Крупа манная		6,00	6,00					
Сахар		8,00	8,00					
Яйца		1/10 шт	4,00					
Масло сливочное		4,00	4,00					
Сухари		4,00	4,00					
Сметана		4,00	4,00					
Масса готовой запеканки			100,00					
Джем или повидло		20,00	20,00					
				22,80	15,67	22,30	321,10	0,31
№378 Кисель витаминизированный	150							
Концентрат киселя		15,00	15,00					
Вода		150,00	150,00					
				0,13	0,06	20,30	145,50	5,70
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
2 завтрак								
Кефир	160	160,00	160,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Обед								
Икра кабачковая консервированная	50	52,00	50,00					
				1,14	5,34	4,62	71,40	4,20
№76 Рассольник ленинградский со сметаной	200/10							
Картофель		92,30	60,00					
Крупа рисовая		4,00	4,00					
Морковь		10,70	8,00					
Лук репчатый		4,80	4,00					
Огурцы соленые		21,80	12,00					
Масло растительное		4,00	4,00					
Вода		150,00	150,00					
Соль йодир.		0,60	0,60					
Сметана		10,00	10,00					
				1,60	4,00	13,50	122,00	6,00
№284 Тефтели из печени с рисом	100/60							
Печень говяжья		60,00	50,00					
Крупа рисовая		15,00	15,00					
Лук репчатый		22,60	19,00					
Масло сливочное		2,50	2,50					
Масса припущенного лука			13,80					
Яйца		8,70	8,70					
Масса рассыпчатого риса			42,00					
Масса полуфабриката			115,00					
Вода		20,00	20,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Масса готовых тефтелей			100,00					
№352 Соус молочный			60,00					
Молоко		30,00	30,00					
Масло сливочное		6,60	6,60					
Мука пшеничная		6,60	6,60					
Вода		30,00	30,00					

Соль йодир.		0,50	0,50						
				10,28	11,84	17,45	271,00	7,48	
№318 Картофель отварной	100								
Картофель		153,80	100,00						
Масло сливочное		3,40	3,40						
Соль йодир.		0,40	0,40	2,86	4,32	23,01	143,35	21,00	
№375 Компот из замор. ягод	150								
Ягоды свежеморож.		22,50	22,50						
Сахар		15,00	15,00						
Вода		130,00	130,00	0,12	0,12	17,90	73,20	1,30	
Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	40	40,00	40,00	2,70	0,52	16,00	80,40	0,00	
Полдник									
№168 Каша рисовая молочная	160								
Крупа рисовая		24,00	24,00						
Молоко		126,00	126,00						
Соль йодир.		0,50	0,50						
Сахар		4,00	4,00						
Масло сливочное		2,00	2,00	2,32	3,96	28,97	200,50	0,00	
№394 Чай с сахаром и молоком	180								
Чай-заварка №391		30,00	30,00						
Сахар		10,00	10,00						
Молоко		92,00	90,00						
Вода		60,00	60,00						
№391 Чай-заварка	30								
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30						
Вода		32,40	32,40	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
Тыква запеченная	50	89,00	62,50	0,60	0,85	2,40	20,00	3,20	
Кондитерское изделие (печенье или зефир)	15	15,00	15,00	0,73	1,00	20,00	59,50	0,00	
Итого за день				57,73	55,00	237,48	1827,95	51,65	

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
3 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
№179 Каша манная (с изюмом и яблоком) или фруктами	200/5							
Крупа манная		22,00	22,00					
Молоко		106,00	106,00					
Сахар		4,00	4,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Вода		53,00	53,00					
Изюм		4,40	4,00					
Яблоки		37,00	26,00					
				5,52	5,92	29,63	194,00	1,99
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Сыр голландский	10	10,40	10,00	2,63	2,66	0,00	37,50	0,07
№392 Чай с сахаром	180							
Чай-заварка №391		30,00	30,00					
Сахар		10,00	10,00					
Вода		150,00	150,00					
№391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30					
Вода		32,40	32,40					
				0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
2 завтрак								
Сок фруктовый	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	79,00	6,00
Обед								
Огурец соленый	30	54,50	30,00	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
№85 Суп на курином бульоне с клецками	200							
Картофель		66,70	40,00					
Морковь		10,70	8,00					
Лук репчатый		9,50	8,00					
Масло растительное		2,00	2,00					
Бульон куриный		150,00	150,00					
Клецки готовые			20,00					
Соль йодир.		0,60	0,60					
№120 Клецки	20							
Мука пшеничная		6,20	6,20					
Масло сливочное		0,70	0,70					
Яйца		1/20 шт	1,80					
Молоко		9,70	9,70					
Соль йодир.		0,20	0,20	1,68	2,69	9,71	99,65	4,60
№304 Плов из птицы	60/120							
Цыпленок-бройлер		113,80	110,40					
Масса отварной птицы (мякоть)			60,00					
масло сливочное		8,00	8,00					
морковь		17,30	13,00					
лук репчатый		11,00	9,00					
томатное пюре		7,00	7,00					
крупа рисовая		42,40	42,40					
Масса готового риса с овощами			120,00					
				15,12	12,76	26,76	282,00	0,41
№376 Компот из сухофруктов	180							
Сухофрукты		18,00	18 / (45 вар.)					

[illegible]

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
4 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
№93 Суп молочный с макарон изделиями	180							
Молоко		126,00	126,00					
Вода		54,00	54,00					
Макаронные изделия		14,40	14,40					
Сахар		1,40	1,40					
Масло сливочное		1,80	1,80					
				5,20	4,70	17,10	132,00	0,83
Сыр голландский	10	10,40	10,00	2,63	2,66	0,00	37,50	0,07
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,60	0,28	17,20	82,00	0,00
№394 Чай с сахаром и молоком	180							
Чай-заварка №391		30,00	30,00					
Сахар		10,00	10,00					
Вода		60,00	60,00					
Молоко		92,00	90,00					
№391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30					
Вода		32,40	32,40					
				2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
2 завтрак								
Кефир	180	180,00	180,00	5,80	5,00	8,14	101,00	1,40
Обед								
Огурец соленый	40	72,73	40,00	0,32	0,04	0,70	5,20	2,00
№83 Суп картофельный с мясными фрикадельками	200 /40							
Картофель		114,30	80,00					
Лук репчатый		9,50	8,00					
Морковь		10,00	8,00					
Масло растительное		2,00	2,00					
Вода		140,00	140,00					
Соль йодир.		0,60	0,60					
Томатная паста		0,60	0,60					
№121 Фрикадельки мясные	40							
Говядина б/к		47,00	45,60					
Лук репчатый		4,80	4,00					
Яйца		3,20	3,20					
Вода		3,20	3,20					
Масса полуфабриката			56,00					
Соль йодиров.		0,30	0,30					
Зелень		2,60	2,00					
				6,90	5,40	16,00	210,00	12,00
№255 Котлеты или биточки рыбные запеченные	80/5							
Минтай с/м без гол.		74,10	60,00					
Хлеб пшеничный		14,00	14,00					
Молоко		20,00	20,00					
Масса полуфабриката			92,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Масса запеченных биточков			80,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Соль йодир.		0,80	0,80					

				10,64	3,76	7,67	107,00	0,34
№321 Картофельное пюре	150							
Картофель		213,80	128,30					
Масло сливочное		5,20	5,20					
Молоко		23,70	23,70					
Соль йодир.		0,40	0,40					
				3,00	4,80	20,00	137,00	18,15
№372 Компот из св.фруктов	180							
Яблоки		40,80	36,00					
Сахар		18,00	18,00					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Вода		155,00	155,00					
				0,20	0,20	23,20	98,00	1,70
Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	40	40,00	40,00	2,70	0,52	16,00	80,40	0,00
Полдник								
№93 Суп молочный с макарон изделиями	180							
Молоко		126,00	126,00					
Вода		54,00	54,00					
Макаронные изделия		14,40	14,40					
Сахар		1,40	1,40					
Масло сливочное		1,80	1,80					
				5,20	4,70	17,10	132,00	0,83
№392 Чай с сахаром	180							
Чай-заварка №391		30,00	30,00					
Сахар		10,00	10,00					
Вода		150,00	150,00					
№391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30					
Вода		32,40	32,40					
				0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Сыр голландский	10	10,40	10,00	2,63	2,66	0,00	37,50	0,07
Печенье или зефир	20	20,00	20,00	0,16	0,02	15,96	65,00	0,00
Фрукты по сезону	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,60	0,28	17,20	82,00	0,00
Итого за день				51,34	41,88	202,04	1471,90	72,81

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность ккал	С
					жиры	углев		
5 день 1 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
№230 Ленивые вареники с маслом сливочным	100/5							
Вареники ленивые п/ф			95,00					
Масса вареных вареников			100,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
№229 Ленивые вареники (п/ф)	95							
Творог		78,00	78,00					
Мука пшеничная		11,00	11,00					
Яйца		1/8 шт	5,70					
Сахар		5,70	5,70					
Соль йодир.		0,20	0,20					
				14,83	10,86	15,31	218,00	0,19
№395 Кофейный напиток	180							
Кофейный напиток		3,00	3,00					
Вода		108,00	108,00					
Сахар		10,00	10,00					
Молоко		90,00	90,00					
				2,34	2,00	10,63	91,00	0,98
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
2 завтрак								
№378 Кисель витаминизированный	150							
Концентрат киселя		15,00	15,00					
Вода		150,00	150,00					
				0,13	0,06	20,30	145,50	5,70
Обед								
№33 Салат из свеклы отварной	40							
Свекла		52,00	38,8/38					
Масло растительное		5,00	5,00					
				0,57	2,43	3,80	37,60	3,80
№57 Борщ с капустой и картофелем	200/10							
Свекла		42,70	32,00					
Капуста свежая		20,00	16,00					
Картофель		26,70	16,00					
Морковь		13,30	10,00					
Лук репчатый		12,00	10,00					
Лук репчатый		9,50	8,00					
Томатная паста		2,40	2,40					
Масло растительное		4,00	4,00					
Сахар		2,00	2,00					
Вода или бульон		160,00	160,00					
Соль йодир.		1,00	1,00					
Сметана		10,00	10,00					
				2,00	2,20	10,80	98,48	8,60
№287 Тефтели из говядины	80							
Говядина б/к		52,60	51,00					
или говядина фарш		51,00	51,00					
Вода		8,00	8,00					

Крупа рисовая		7,00	7,00					
Масса готового рассыпчат риса			20,00					
Лук репчатый		18,00	15,00					
Масса припущенного лука			12,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Мука пшеничная		5,00	5,00					
Масса полуфабриката			95,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Соль йодир.		0,30	0,30					
Масса готовых тефтелей			80,00					
Вода		16,00	16,00					
№354 Соус сметанный	80		60,00					
Сметана		20,00	20,00					
Мука пшеничная		6,00	6,00					
Вода		60,00	60,00					
Соль йодир.		0,50	0,50					
				10,91	12,53	13,79	212,00	0,61
№205 Макароны отварные с маслом	120/3							
Макаронные изделия		42,00	42,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Соль йодир.		3,00	3,00					
				4,50	3,50	21,60	135,70	0,00
№392 Чай с сахаром	180							
Чай-заварка №391		30,00	30,00					
Сахар		10,00	10,00					
Вода		150,00	150,00					
№391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30					
Вода		32,40	32,40					
				0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	40	40,00	40,00	2,70	0,52	16,00	80,40	0,00
Полдник								
№137 Рагу из овощей	155							
Картофель		83,30	50,00					
Морковь		32,00	24,00					
Лук репчатый		24,00	20,00					
Капуста свежая белокачанная		71,25	57,00					
Масло растительное		6,00	6,00					
Томат паста		5,00	5,00					
Зеленый горошек консер.		27,70	18,00					
Масса рагу			150,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
				1,86	9,21	11,14	135,00	7,79
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,60	0,28	17,20	82,00	0,00
Кефир	180	180,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Печенье или кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,16	0,02	15,96	65,00	0,00
Фрукт по сезону	150	150,00	150,00	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
итого за день				50,56	48,77	198,28	1548,18	38,96

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
1 день 2 неделя	2	3	4		6	7	8	11
Завтрак								
Икра кабачковая (консерв.)	50/5	52,00	50,00					
с маслом растительным		5,00	5,00					
				0,76	3,56	3,08	47,60	2,80
№213 Яйца вареные	40	1 шт	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Сыр голландский	10	10,40	10,00	2,63	2,66	0,00	37,50	0,07
№397 Какао с молоком	180							
Какао-порошок		2,00	2,00					
Молоко		110,00	110,00					
Вода		80,00	80,00					
Сахар-песок		10,00	10,00					
				3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
2 завтрак								
Сок фруктовый	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	79,00	6,00
Обед								
№54 Икра морковная	50							
морковь		53,70	40,2/40					
Лук репчатый		9,80	8,20					
Томатная паста		5,50	5,50					
Масло растительное		2,50	2,50					
Сахар		0,60	0,60					
Соль йодир.		0,10	0,10					
				1,12	2,25	6,12	50,00	3,36
№84 Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/40							
Картофель		133,30	80,00					
Фрикадельки рыбные			40,00					
Морковь		10,70	8,00					
Лук репчатый		9,50	8,00					
Масло растительное		2,00	2,00					
Вода		140,00	140,00					
Соль йодир.		0,20	0,20					
№124 Фрикадельки рыбные								
Минтай с/м без голов		46,40	37,60					
Яйца		2,00	2,00					
Лук репчатый		9,50	8,00					
Соль йодир.		0,36	0,36					
Масса полуфабриката			50,00					
				5,00	7,00	15,60	133,80	9,80
№284 Тефтели из печени с рисом	100/60							
Печень говяжья		60,00	50,00					
Крупа рисовая		15,00	15,00					
Лук репчатый		22,60	19,00					
Масло сливочное		2,50	2,50					
Масса припущенного лука			13,80					
Яйца		8,70	8,70					
Масса рассыпчатого риса			42,00					
Масса полуфабриката			115,00					
Вода		20,00	20,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Масса готовых тефтелей			100,00					

№352 Соус молочный			60,00					
Молоко		30,00	30,00					
Масло сливочное		6,60	6,60					
Мука пшеничная		6,60	6,60					
Вода		30,00	30,00					
Соль йодир.		0,50	0,50					
				10,28	11,84	17,45	271,00	7,48
№315 Рис отварной	100							
Рис крупа		35,60	35,60					
Масло сливочное		4,50	4,50					
Соль йодир.		2,80	2,80					
				2,40	3,60	24,50	139,80	0,00
№376 Компот из сухофруктов	180							
Сухофрукты		18,00	18,45					
Сахар		14,00	14,00					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Вода		183,00	183,00					
				0,05	0,00	32,64	101,70	6,48
							80,40	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	40,00	40,00	2,70	0,52	16,00		
Полдник								
№185 Каша пшенная молочная	180							
Крупа пшено		34,40	34,40					
Молоко		100,00	100,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Сахар		4,50	4,50					
Соль йодир.		0,02	0,02					
Вода		44,00	44,00					
				5,67	5,28	37,44	220,00	
Кефир	180	180,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Печенье или кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,16	0,02	15,96	65,00	0,00
Тыква печеная	100	178,00	125,00	0,60	0,85	2,40	20,00	3,20
итого за день				48,518	50,11	227,43	1576,30	41,88

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
2 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
№168 Каша молочная овсяная	160							
Овсяная крупа		37,50	37,50					
Молоко		120,00	120,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
Сахар		5,00	5,00					
Соль йодир.		0,40	0,40	6,60	3,50	22,00	162,00	0,00
№392 Чай с сахаром	180							
Чай-заварка №391		30,00	30,00					
Сахар		10,00	10,00					
Вода		150,00	150,00					
№391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30					
Вода		32,40	32,40					
				0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Сыр голландский	10	10,40	10,00	2,63	2,66	0,00	37,50	0,07
2 завтрак								
Молоко кипяченое	180	189,00	180,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
Обед								
№54 Икра свекольная	50							
Свекла		54,4	40,8/40					
Лук репчатый		9,80	8,20					
Томатная паста		5,50	5,50					
Масло растительное		2,50	2,50					
Сахар		0,60	0,60					
Соль йодир.		0,10	0,10					
				1,12	2,25	6,12	50,00	3,36
№80 Суп картофельный с крупой	200							
Картофель		100,00	60,00					
Крупа манная		6,00	6,00					
Лук репчатый		9,50	8,00					
Морковь		10,70	8,00					
Масло растительное		2,00	2,00					
Бульон		140,00	140,00					
Соль йодир.		0,80	0,80					
				1,86	2,26	12,80	78,98	6,00
№277 Гуляш из отварного мяса	50/50							
Говядина б/к		83,50	81,00					
Масло сливочное		3,30	3,30					
Лук репчатый		10,00	8,30					
Морковь		22,00	16,60					
Мука пшеничная		2,50	2,50					
Вода или овощной отвар			33,00					
Томат паста		3,00	3,00					
Соль йодир.		0,30	0,30					
				10,28	8,30	2,64	126,00	0,40
№205 Макароны отварные с маслом	120/3							

Соль йодир.		3,00	3,00	5,00	4,30	27,25	171,00	0,00
№372 Компот из св. фруктов	180							
Яблоки		40,80	36,00					
Сахар		18,00	18,00					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Вода		155,00	155,00					
				0,12	0,12	17,90	73,20	1,30
Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	40	40,00	40,00	2,80	0,58	17,00	81,00	0,00
Полдник								
№219 Омлет натуральный с зеленым горошком	80/5							
Яйца		1 шт	40,00					
Мука пшеничная		4,00	4,00					
Молоко		30,00	30,00					
Масса омлетной массы			74,00					
Горошек зеленый консервиров.		15,40	10,00					
Масло сливочное		4,00	4,00					
Соль йодир.		0,30	0,30					
Масса готового омлета			80,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
				6,52	8,07	8,41	137,00	0,70
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,60	0,28	17,20	82,00	0,00
№394 Чай с сахаром и молоком	180							
Чай-заварка №391		30,00	30,00					
Сахар		10,00	10,00					
Молоко		92,00	90,00					
Вода		60,00	60,00					
№391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30					
Вода		32,40	32,40					
				2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
Кондитерское изделие	20	20,00	20,00	0,16	0,02	15,96	65,00	0,00
Итого за день				49	40,29	192,12	1352,18	15,16

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
3 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
№237 Запеканка из творога с молоком сгущенным	110/20							
Творог		102,20	101,20					
Крупа манная		6,60	6,60					
Сахар		8,80	8,80					
Яйца		1/10 шт	4,40					
Масло сливочное		4,40	4,40					
Сухари		4,40	4,40					
Сметана		4,40	4,40					
Масса готовой запеканки			110,00					
молоко сгущенное		20,00	20,00					
				25,00	17,20	24,50	353,00	0,34
№378 Кисель витаминизированный	150							
Концетрат киселя		15,00	15,00					
Вода		150,00	150,00					
				0,15	0,07	24,30	174,60	6,84
Хлеб пшеничный	30	30,00	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
2 завтрак								
Сок фруктовый	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	79,00	6,00
Обед								
№33 Свекла отварная	50							
свекла		60,80	47,6*					
Масло растительное		3,00	3,00					
Соль йодир.		0,10	0,10					
				0,57	2,43	3,80	38,00	3,80
№84 Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/40							
Картофель		114,30	80,00					
Фрикадельки рыбные			40,00					
Морковь		10,00	8,00					
Лук репчатый		9,50	8,00					
Томат паста		2,00	2,00					
Масло растительное		2,00	2,00					
Вода		140,00	140,00					
Соль йодир.		0,20	0,20					
№124 Фрикадельки рыбные	40							
Минтай с/м без голов		46,40	37,60					
Яйца		2,00	2,00					
Лук репчатый		9,50	8,00					
Соль йодир.		0,36	0,36					
Масса полуфабриката			50,00					
				5,00	7,00	15,60	133,80	9,80
№302 Курица, тушенная в соусе с овощами	50/50/100							
Цыпленок-бройлер		95,00	92,00					
Масса отварной птицы			50,00					
Картофель		67,10	47,00					
Морковь		50,00	40,00					
Лук репчатый		27,40	23,00					
Горошек зеленый консервированный		15,00	10,00					

Соль йодир.		0,40	0,40				
№376 Компот из сухофруктов	180			11,54	6,20	18,30	167,80
Сухофрукты							
Сахар		18,00	18/45				
Кислота лимонная		14,00	14,00				
Вода		0,18	0,18				
		183,00	183,00				
				0,05	0,00	32,64	101,70
Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	45	45,00	45,00	2,80	0,58	17,00	81,00
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,60	0,28	17,20	82,00
Полдник							
Фрукты по сезону	130	130,00	130,00	0,52	0,52	12,70	61,10
№449 Оладьи	120/10						
Мука пшеничная		57,70	57,70				
Яйца		2,88	2,88				
Молоко		57,70	57,70				
Дрожжи сушеные		0,42	0,42				
Сахар		2,00	2,00				
Соль йодир.		1,10	1,00				
Масло растительное		6,00	6,00				
Повидло или джем		10,00	10,00				
или булочка сдобная	100			9,06	8,11	55,77	332,00
№394 Чай с молоком и сахаром	180						
Чай-заварка №391		30,00	30,00				
Сахар		10,00	10,00				
Молоко		92,00	90,00				
Вода		60,00	60,00				
№391 Чай-заварка	30						
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30				
Вода		32,40	32,40				
				0,06	0,02	9,99	40,00
Кондитерское изделие	15	15,00	15,00	0,16	0,02	15,96	65,00
сок фруктовый	130	130,00	130,00	0,65	0,00	13,13	57,00
итого за день				61,008	40,27	290,54	1802,4

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Белки			Энергетическая ценность	С
					жиры	углев		
4 день 2 неделя	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
№185 Каша молочная овсяная	160							
Овсяные хлопья «геркулес»		25,00	25,00					
Молоко		141,00	141,00					
Соль йодир.		0,40	0,40					
Сахар		5,00	5,00					
Масло сливочное		5,00	5,00	6,60	3,50	22,00	162,00	
Сыр голландский	10	10,40	10,00	2,63	2,66	0,00	37,50	0,07
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,60	0,28	17,20	82,00	0,00
№394 Чай с сахаром и молоком	180							
Чай-заварка №391		30,00	30,00					
Сахар		10,00	10,00					
Молоко		92,00	90,00					
Вода		60,00	60,00					
№391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30					
Вода		32,40	32,40					
				2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
2 завтрак								
Кефир	180	180,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Обед								
№76 Рассольник ленинградский со сметаной	200/10							
Картофель		85,70	60,00					
Крупа рисовая		4,00	4,00					
Морковь		10,00	8,00					
Лук репчатый		4,80	4,00					
Огурцы соленые		21,82	12,00					
Масло растительное		4,00	4,00					
Вода		150,00	150,00					
Соль йодир.		0,50	0,50					
Сметана		10,00	10,00					
№287 Тефтели из говядины	80			1,70	2,00	11,60	113,90	9,40
Говядина фарш		51,00	51,00					
Вода		8,00	8,00					
Крупа рисовая		7,00	7,00					
Масса готового рассыпчат риса			20,00					
Лук репчатый		18,00	15,00					
Масса припущенного лука			12,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Мука пшеничная		5,00	5,00					
Масса полуфабриката			95,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Соль йодир.		0,30	0,30					
Масса готовых тефтелей			80,00					
Вода		16,00	16,00					
№354 Соус сметанный	80		60,00					
Сметана		20,00	20,00					
Мука пшеничная		6,00	6,00					

Говядина фарш		51,00	51,00					
Вода		8,00	8,00					
Крупа рисовая		7,00	7,00					
Масса готового рассыпчат риса			20,00					
Лук репчатый		18,00	15,00					
Масса припущенного лука			12,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Мука пшеничная		5,00	5,00					
Масса полуфабриката			95,00					
Масло сливочное		3,00	3,00					
Соль йодир.		0,30	0,30					
Масса готовых тефтелей			80,00					
Вода		16,00	16,00					
№354 Соус сметанный	80		60,00					
Сметана		20,00	20,00					
Мука пшеничная		6,00	6,00					
Вода		60,00	60,00					
Соль йодир.		0,50	0,50	10,91	12,53	13,79	212,00	0,61
№137 Рагу из овощей	100/5							
Картофель		55,50	33,30					
Морковь		21,30	16,00					
Лук репчатый		16,00	13,30					
Капуста свежая белокачанная		47,50	38,00					
Масло растительное		4,00	4,00					
Томат паста		3,30	3,30					
Зеленый горошек консер.		18,50	12,00					
Масса рагу			100,00					
Масло сливочное		5,00	5,00	1,26	7,26	7,49	100,00	5,21
№372 Компот из св. фруктов	150							
Яблоки		34,00	30,00					
или слива		33,00	30,00					
или вишня		31,60	30,00					
Сахар		15,00	15,00					
Кислота лимонная		0,15	0,15					
Вода		129,00	129,00	0,12	0,12	17,90	73,20	1,30
Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	45	45,00	45,00	2,80	0,58	17,00	81,00	0,00
Полдник								
№131 Тыква припущенная с яблоками и изюмом	100							
Тыква		114,00	80,00					
Яблоки свежие		40,00	28,00					
Изюм		11,00	10,00					
Сахар		4,00	4,00					
Масло сливочное		3,00	3,00	1,12	2,89	14,25	87,00	4,80
№213 Яйца вареные	20	0/5 шт	20,00	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00
Хлеб пшеничный	40	40,00	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
№394 Чай с сахаром и молоком	180							
Чай-заварка №391		30,00	30,00					
Сахар		10,00	10,00					
Молоко		92,00	90,00					
Вода		60,00	60,00					
№391 Чай-заварка	30							

Наименование блюда	Масса порции	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	С
				белки	жиры	углев.		
5 день 2 неделя	2	3	4		6	7	8	11
Завтрак								
№219 Омлет натуральный с зеленым горошком	100/5							
Яйца		1,25	50,00					
Молоко		37,50	37,50					
Мука пшеничная		5,00	5,00					
Масса омлетной массы			92,50					
Масло сливочное		4,00	4,00					
Горошек зеленый консерв.		18,50	12,00					
Соль йодир.		0,40	0,40					
Масса готового омлета			100,00					
Масло сливочное		5,00	5,00					
				8,00	10,00	10,50	171,00	0,88
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Масло сливочное	10	10,40	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
№394 Чай с сахаром и молоком	180							
Чай-заварка №391		30,00	30,00					
Сахар		10,00	10,00					
Молоко		92,00	90,00					
Вода		60,00	60,00					
№391 Чай-заварка	30							
Чай высшего и 1 сорта		0,30	0,30					
Вода		32,40	32,40	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
2 завтрак								
Сок фруктовый	180	180,00	180,00	0,90	0,00	18,18	79,00	6,00
Обед								
Огурцы соленые	30	54,50	30,00	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
№83 Суп картофельный с мясными фрикадельками	200 /40							
Картофель		133,30	80,00					
Лук репчатый		9,50	8,00					
Морковь		10,70	8,00					
Масло растительное		2,00	2,00					
Вода		140,00	140,00					
Соль йодир.		0,60	0,60					
Томатная паста		0,60	0,60					
№121 Фрикадельки мясные	40							
Говядина фарш		46,70	45,30					
Лук репчатый		4,80	4,00					
Яйца		3,20	3,20					
Вода		4,00	4,00					
Масса полуфабриката			56,50					
Соль йодиров.		0,30	0,30					
				5,20	4,10	12,20	157,18	9,00
№ 284 Тефтели из печени с рисом	100/60							
Печень говяжья		60,00	50,00					
Крупа рисовая		15,00	15,00					
Масло сливочное		22,63	22,60					
Масса припущенного лука			13,80					
Яйца		8,70	8,70					
Масса рассыпчатого риса			42,00					

Масса полуфабриката								
Вода			115,00					
Масло сливочное		20,00	20,00					
Масса готовых тефтелей		5,00	5,00					
№ 352 Соус молочный	60,00		100,00					
Молоко		30,00	30,00					
Масло сливочное		6,60	6,60					
Мука пшеничная		6,60	6,60					
Вода		30,00	30,00					
Соль йодированная		0,50	0,50					
				10,28	11,84	17,45	271,00	7,48
№321 Пюре картофельное	150,00							
Картофель		213,80	128,30					
Молоко		23,70	22,50					
Соль йодир.		0,40	0,40					
Масло сливочное		5,20	5,20					
				3,00	4,80	20,00	137,00	18,15
№372 Компот из са. фруктов	180							
Яблоки		40,80	36,00					
Сахар		18,00	18,00					
Кислота лимонная		0,18	0,18					
Вода		160,00	160,00					
				0,12	0,12	17,90	73,20	1,30
Хлеб ржано-пшеничный или ржаной	45	45,00	45,00	2,80	0,58	17,00	81,00	0,00
Полдник								
№185 Каша молочная овсяная	160							
Овсяные хлопья «геркулес»		25,00	25,00					
Молоко		141,00	141,00					
Соль йодир.		0,40	0,40					
Сахар		5,00	5,00					
Масло сливочное		5,00	5,00	6,60	3,50	22,00	162,00	
Печенье или кондитерское изделие	15	15,00	15,00	0,12	0,02	12	49	0
Тыква запеченая	100	178,00	125,00	1,02	1,70	4,80	40,00	6,40
Кефир	180	180,00	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Хлеб пшеничный	35	35,00	35,00	2,60	0,28	17,20	82,00	0,00
итого за день				51,13	51,30	206,14	1621,78	53,17