

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд | Бру**т**то | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
| В1 | С | Са | Fe |
|  | **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **112** | **Овощи натуральные свежие** | 0,042 | 0,040 | 1/40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,6 | 0,008 | 2,8 | 16,4 | 0,28 |
|  | Огурец свежий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **307** | **Омлет натуральный** |  |  | **1/100** | 8,532 | 13,25 | 2,28 | 161,49 | 0,061 | 0,305 | 80,75 | 1,523 |
|  | яйца | 1,6 шт. | 0,064 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,039 | 0,039 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,003 | 0,003 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **506** | **Чай с сахаром** |  |  | **1/150** | 0,07 | 0 | 11,21 | 45 | 0 | 0 | 3,73 | 0,3 |
|  | чай-заварка | 0,00036 | 0,00036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **608** | **Кондитерские изделия(пряник)** | 0,025 | 0,025 | **1/25** | 1,46 | 1,16 | 18,6 | 90,7 | 0,019 | 0 | 2,7 | 0,19 |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **537** | **10-00 Сок фруктово - ягодный** | 0,150 | 0,150 | **1/150** | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 0,015 | 3 | 10,5 | 2,1 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **113** | **Овощи натуральные свежие** |  |  | **1/68** | 0,518 | 0,064 | 1,102 | 8,42 | 0,013 | 3,24 | 14,9 | 0,388 |
|  | помидор свежий | 0,073 | 0,068 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **133** | **Борщ с капустой и картофелем** |  |  | **1/180/5** | 1,31 | 3,6 | 7,66 | 68,4 | 0,034 | 7,42 | 24,84 | 0,86 |
|  | свекла | 0,036 | 0,029 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста свежая | 0,018 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель(19,20,21,23) | 0,019 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,012 | 0,009 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,012 | 0,010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,0036 | 0,0036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатная паста | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 0,0045 | 0,0045 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **363** | **Мясо отварное** |  |  | **1/50** | 13,05 | 9,31 | 0,00 | 135,84 | 0,02 | 0,00 | 6,24 | 1,68 |
|  | мясо говядина | 0,082 | 0,078 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,003 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,005 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **434** | **Картофельное пюре** |  |  | **1/80** | 1,68 | 3,52 | 8,72 | 74,00 | 0,07 | 2,72 | 21,00 | 0,56 |
|  | Картофель(90,97,103,109) | 0,090 | 0,067 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,013 | 0,012 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **526** | **Компот из свежих плодов** |  |  | **1/150** | 0,36 | 0,14 | 16,63 | 69,1 | 0,014 | 3,1 | 15,8 | 0,79 |
|  | яблоки свежие | 0,033 | 0,029 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,010 | 0,010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,019 | 0,019 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **115** | **Хлеб ржаной** | 0,030 | 0,030 | **1/30** | 1,96 | 0,35 | 9,93 | 51,80 | 0,053 | 0,0278 | 10,41 | 1,160 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **124** | **Икра свекольная** |  |  | **1/40** | 0,96 | 2,84 | 4,16 | 46 | 0,012 | 3,16 | 17,6 | 0,68 |
|  | свекла | 0,038 | 0,029 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,009 | 0,008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатная паста | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,003 | 0,003 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **297** | **Макаронные изд. отварные** |  |  | **1/74** | 26,07 | 3,58 | 18,89 | 95,48 | 0,04 | 0 | 33,50 | 0 |
|  | Макаронные изд. | 0,025 | 0,025 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0017 | 0,0017 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **403** | **Сердце говяжье**  **по-строгановски** |  |  | **1/52** | 0 | 1,39 | 0 | 12,59 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | сердце говяжье | 0,102 | 0,81 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,0014 | 0,0014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **452** | **Соус сметанный** |  |  | **1/10** | 1,96 | 2,94 | 0,65 | 30,82 | 0,01 | 0 | 7,88 | 0 |
|  | сметана | 0,009 | 0,009 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 0,0005 | 0,0005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0005 | 0,0005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком** |  |  | **1/150** | 2,3 | 1,94 | 11,44 | 56,8 | 0,028 | 1,11 | 90,72 | 0,07 |
|  | кофейный напиток | 0,0015 | 0,0015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,072 | 0,072 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,007 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
|  | **итого** |  | | | **45,74** | **44,364** | **152,362** | **1182,38** | **0,412** | **30,0228** | **339,28** | **13,981** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
| В1 | С | Са | Fe |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | **Бутерброд с сыром и маслом** |  |  | **1/31** | 4,23 | 6,84 | 6,26 | 104,05 | 0,017 | 0,084 | 115,9 | 0,25 |
|  | сыр российский | 0,012 | 0,012 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 0,014 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **170** | **Суп молочный с крупой гречневой** |  |  | **1/180** | 4,33 | 4,64 | 14,86 | 119 | 0,05 | 1,15 | 140 | 0,23 |
|  | молоко | 0,126 | 0,126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа гречневая | 0,014 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,0018 | 0,0018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0018 | 0,0018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **508** | **Какао с молоком** |  |  | **1/150** | 2,69 | 2,46 | 18,67 | 107,6 | 0,29 | 0,97 | 92,6 | 0,6 |
|  | какао-порошок | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,075 | 0,075 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,012 | 0,012 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,015 | 0,015 | 1/15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **535** | **10-00 Кисломолочный напиток** |  |  | **1/150** | 4,35 | 3,75 | 5,80 | 72,00 | 0,057 | 1,00 | 172,80 | 0,14 |
|  | ряженка | 0,154 | 0,150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **113** | **Овощи натуральные свежие** |  |  | **1/68** | 0,703 | 0,064 | 2,24 | 12,8 | 0,006 | 9,59 | 6,4 | 0,703 |
|  | Помидор свежий | 0,073 | 0,068 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **139** | **Рассольник ленинградский** |  |  | **1/180/5** | 1,48 | 3,8 | 12 | 87,3 | 0,064 | 5,52 | 11,2 | 0,66 |
|  | Картофель(72,77,83,90) | 0,072 | 0,054 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа пшеничная | 0,0036 | 0,0036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,009 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,005 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | огурцы соленые | 0,012 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,0036 | 0,0036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **351** | **Биточки рыбные** |  |  | **1/70** | 9,67 | 1,46 | 6,68 | 78,60 | 0,048 | 0,28 | 24,00 | 0,42 |
|  | минтай | 0,089 | 0,056 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 0,013 | 0,013 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 0,1 шт. | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0013 | 0,0013 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,010 | 0,010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **428** | **Капуста тушеная** |  |  | **1/100** | 3,66 | 3,56 | 3,86 | 62,37 | 0,039 | 16,83 | 60,39 | 0,99 |
|  | капуста белокачанная | 0,130 | 0,104 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,008 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,007 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатная паста | 0,008 | 0,008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,001 | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **524** | **Кисель из сока плодового ягодного** |  |  | **1/150** | 0,15 | 0,089 | 29,1 | 118 | 0,0059 | 1,94 | 16,4 | 0,15 |
|  | сок пл.яг. | 0,045 | 0,045 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал картофельный | 0,007 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **115** | **Хлеб ржаной** | 0,030 | 0,030 | **1/30** | 1,96 | 0,35 | 9,93 | 51,80 | 0,053 | 0,0278 | 10,41 | 1,160 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **319** | **Запеканка из творога** |  |  | **1/70** | 11,18 | 11,74 | 11,13 | 197,98 | 0,032 | 0,279 | 138,35 | 0,47 |
|  | творог | 0,066 | 0,065 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа манная | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 0,038 шт | 0,0015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **449** | **Соус молочный сладкий** |  |  | **1/20** | 0,52 | 1,27 | 3,14 | 26,1 | 0,0066 | 0,146 | 18,02 | 0,03 |
|  | молоко | 0,015 | 0,015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,001 | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0008 | 0,0008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **506** | **Чай с сахаром (2-ой вариант)** |  |  | **1/150** | 0,07 | 0 | 11,21 | 45 | 0 | 0 | 3,73 | 0,3 |
|  | чай-заварка | 0,00036 | 0,00036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого** |  |  |  | **47,273** | **40,263** | **149,64** | **1153,10** | **0,7025** | **37,817** | **816,20** | **6,443** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
| В1 | С | Са | Fe |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **306** | **Яйца вареные** |  |  | **1/20** | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 0,015 | 0 | 11 | 0,5 |
|  | яйца | 0.5 шт. | 0.02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **171** | **Суп молочный с мак. изд.** |  |  | **1/180** | 5,1 | 4,73 | 17,08 | 131 | 0,068 | 0,83 | 147,9 | 0,32 |
|  | молоко | 0,126 | 0,126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0018 | 0,0018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,0014 | 0,0014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вермишель | 0,014 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **508** | **Чай с молоком (1-й вариант)** |  |  | **1/150** | 1,12 | 0,97 | 11,87 | 60,51 | 0,029 | 0,97 | 94,86 | 0,29 |
|  | чай | 0,0007 | 0,0007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,037 | 0,037 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **608** | **Кондитерское изделие (пряник)** | 0,025 | 0,025 | **1/25** | 1,46 | 1,16 | 18,6 | 90,7 | 0,019 | 0 | 2,7 | 0,19 |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **537** | **10-00 Сок яблочный** | 0,150 | 0,150 | **1/150** | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 0,015 | 3 | 10,5 | 2,1 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | **Овощи натуральные свежие** |  |  | **1/68** | 0,76 | 2,11 | 1,26 | 27,8 | 0,0084 | 12,62 | 20,2 | 0,252 |
|  | Огурец свежий | 71 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **148** | **Суп из овощей с фасолью** |  |  | **1/180** | 2,64 | 3,17 | 10,99 | 56,3 | 0,08 | 11,3 | 35,8 | 1,04 |
|  | Картофель(36,38,41,45) | 0,036 | 0,027 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста свежая | 0,034 | 0,027 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,009 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,010 | 0,008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фасоль | 0,007 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0036 | 0,0036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **411** | **Плов из отварной птицы** |  |  | **1/131** | 25,85 | 30,538 | 18,25 | 450,89 | 0,012 | 3,68 | 27,68 | 2,46 |
|  | Грудка куринная | 0,149 | 0,132 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,012 | 0,010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,008 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая | 0,023 | 0,023 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **527** | **Компот из смеси сухофруктов** |  |  | **1/150** | 0,37 | 0 | 20,2 | 82 | 0,007 | 0,37 | 21 | 1,12 |
|  | смесь сухофруктов | 0,018 | 0,023 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **115** | **Хлеб ржаной** | 0,030 | 0,030 | **1/30** | 1,96 | 0,35 | 9,93 | 51,80 | 0,053 | 0,0278 | 10,41 | 1,160 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **113** | **Овощи натуральные свежие** |  |  | **1/68** | 0,703 | 0,064 | 2,24 | 12,8 | 0,006 | 9,59 | 6,4 | 0,703 |
|  | помидор свежий | 0,073 | 0,068 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **338** | **Рыба отварная** |  |  | **1/70** | 12,38 | 0,49 | 0,28 | 55,00 | 0,041 | 0,42 | 16,00 | 0,28 |
|  | минтай | 0,117 | 0,0850 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,003 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,003 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **434** | **Картофельное пюре** |  |  | **1/80** | 1,68 | 3,52 | 8,72 | 74,00 | 0,07 | 2,72 | 21,00 | 0,56 |
|  | Картофель(90,96,103,112) | 0,090 | 0,067 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,013 | 0,012 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)** |  |  | **1/150** | 2,3 | 1,94 | 11,44 | 56,8 | 0,028 | 1,11 | 90,72 | 0,07 |
|  | кофейный напиток | 0,0015 | 0,0015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,072 | 0,072 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,007 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
|  |  |  |  |  | **63,045** | **51,852** | **168,304** | **1355,85** | **0,5023** | **46,64** | **525,17** | **11,559** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
| В1 | С | Са | Fe |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **99** | **Бутерброд с маслом** |  |  | **1/20** | 1,23 | 3,42 | 8,29 | 67,5 | 0,017 | 0 | 3,7 | 0,18 |
|  | масло сливочное | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 0,015 | 0,015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **170** | **Суп молочный из хлопьев овсяных "Геркулес»** | |  | **1/180** | 4,33 | 4,64 | 14,86 | 119 | 0,05 | 1,15 | 140 | 0,23 |
|  | крупа "Геркулес" | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,126 | 0,126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0018 | 0,0018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **506** | **Чай с сахаром (2-ой вариант)** |  |  | **1/150** | 0,07 | 0 | 11,21 | 45 | 0 | 0 | 3,73 | 0,3 |
|  | чай-заварка | 0,00036 | 0,00036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **118** | **10-00 Фрукты свежие -яблоко** | 0,149 | 0,133 | **1/133** | 0,532 | 0,532 | 13,03 | 62,51 | 0,04 | 13,3 | 21,28 | 2,93 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **113** | **Овощи натуральные свежие** |  |  | **1/68** | 0,518 | 0,064 | 1,102 | 8,42 | 0,013 | 3,24 | 14,9 | 0,388 |
|  | огурец свежий | 0,071 | 0,068 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **152** | **Суп картофельный с макаронными изделиями** |  |  | **1/180** | 1,94 | 2,05 | 13,55 | 80,00 | 0,076 | 6,00 | 11,00 | 0,68 |
|  | Картофель(72,77,83,90) | 0,072 | 0,054 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | макаронные изд. | 0,007 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,009 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,009 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,0018 | 0,0018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **376** | **Бифштекс рубленный паровой** |  |  | **1/40** | 11,58 | 7,21 | 1,19 | 115,87 | 0,0284 | 0 | 5,11 | 1,14 |
|  | говядина котлетное мясо | 0,061 | 0,058 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0010 | 0,0010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **452** | **Соус сметанный натуральный** |  |  | **1/10** | 0,55 | 3,82 | 1,21 | 41,51 | 0,006 | 0,027 | 15,28 | 0,036 |
|  | сметана | 0,009 | 0,009 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,0005 | 0,0005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0005 | 0,0005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **179** | **Картофель отварной** |  |  | **1/80** | 1,5 | 3,3 | 10,2 | 76 | 0,08 | 11,1 | 8,8 | 0,6 |
|  | Картофель(106,114,121,132) | 0,106 | 0,079 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **524** | **Кисель из сока плодового ягодного** |  |  | **1/150** | 0,15 | 0,089 | 29,1 | 118 | 0,0059 | 1,94 | 16,4 | 0,15 |
|  | сок пл.яг. | 0,045 | 0,045 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крахмал картофельный | 0,007 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **115** | **Хлеб ржаной** | 0,030 | 0,030 | **1/30** | 1,96 | 0,35 | 9,93 | 51,80 | 0,053 | 0,0278 | 10,41 | 1,160 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **324** | **Пудинг из творога с рисом** |  |  | **1/80** | 12,06 | 11,89 | 16,3 | 224,4 | 0,04 | 0,17 | 101,5 | 0,58 |
|  | творог | 0,067 | 0,066 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая | 0,013 | 0,013 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 0,127 шт. | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **535** | **Кисломолочный напиток** |  |  | **1/150** | 7,47 | 4,78 | 12,7 | 129,9 | 0,044 | 0,89 | 177,8 | 0,15 |
|  | йогурт | 0,154 | 0,150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого** |  |  |  | **46,69** | **43,66** | **160,572** | **1236,51** | **0,493** | **37,991** | **553,93** | **8,894** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (№ рец. | Наименование блюд | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
| В1 | С | Са | Fe |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **306** | **Яйца вареные** |  |  | **1/40** | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,00 | 0,03 | 0,00 | 22,00 | 1,00 |
|  | Яйца вареные | 1шт. | 0,040 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **266** | **Каша " Дружба "** |  |  | **1/180** | 4,73 | 10,49 | 22,55 | 203,6 | 0,07 | 1,19 | 113,9 | 0,5 |
|  | крупа рисовая | 0,013 | 0,013 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа пшенная | 0,010 | 0,010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,092 | 0,092 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,0045 | 0,0045 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0045 | 0,0045 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком** |  |  | **1/150** | 2,3 | 1,94 | 11,44 | 56,8 | 0,028 | 1,11 | 90,72 | 0,07 |
|  | кофейный напиток | 0,0015 | 0,0015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,072 | 0,072 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,007 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **609** | **Кондитерское изделие(печенье)** | 0.025 | 0,025 | **1/25** | 1,88 | 2,45 | 18,6 | 104,25 | 0,014 | 0 | 2,5 | 0,14 |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **535** | **10-00 Кисломолочный напиток** |  |  | **1/150** | 4,35 | 3,75 | 5,80 | 72,00 | 0,057 | 1,00 | 172,80 | 0,14 |
|  | ряженка | 0,154 | 0,150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **124** | **Икра морковная** |  |  | **01.80** | 1,9 | 5,7 | 8,3 | 92 | 0,02 | 6,3 | 35 | 1,4 |
|  | морковь | 0,075 | 0,060 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,017 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатная паста | 0,009 | 0,009 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **149** | **Суп картофельный с бобовыми** |  |  | **1/180** | 1,66 | 3,06 | 10,80 | 77,70 | 0,140 | 6,24 | 13,70 | 0,66 |
|  | Картофель(60,64,69,75) | 0,060 | 0,045 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа гороховая | 0,014 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,009 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,009 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **382** | **Картофельная запеканка с мясом** |  |  | **1/135** | 15,64 | 15,78 | 12,7 | 255 | 0,141 | 2,7 | 16,78 | 2,35 |
|  | говядина котлетное мясо | 0,079 | 0,075 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель(148,159,171,185) | 0,148 | 0,111 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 0,05 шт. | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **527** | **Компот из смеси сухофруктов** |  |  | **1/150** | 0,37 | 0 | 20,2 | 82 | 0,007 | 0,37 | 21 | 1,12 |
|  | смесь сухофруктов | 0,018 | 0,230 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **115** | **Хлеб ржаной** | 0,030 | 0,030 | **1/30** | 1,96 | 0,35 | 9,93 | 51,80 | 0,053 | 0,0278 | 10,41 | 1,160 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **534** | **Молоко кипяченое** |  |  | **1/150** | 4,33 | 3,70 | 7,17 | 79,10 | 0,059 | 1,94 | 179,00 | 0,15 |
|  | молоко | 0,157 | 0,150\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **583** | **Булочка домашняя** |  |  | **1/80** | 6 | 10,4 | 22,55 | 203,6 | 0,07 | 1,19 | 113,9 | 0,5 |
|  | мука пшеничная | 0,055 | 0,055 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,008 | 0,008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 0,033 шт. | 0,0013 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | дрожжи прессованные | 0,0012 | 0,0012 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **118** | **Фрукты свежие -яблоко** | 0,149 | 0,133 | **1/133** | 0,532 | 0,532 | 13,03 | 62,51 | 0,04 | 13.3,00 | 21,28 | 2,93 |
|  | **итого** |  |  |  | **54,12** | **62,82** | **179,68** | **1487,70** | **0,776** | **130,07** | **858,91** | **10,070** |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
| В1 | С | Са | Fe |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **121** | **Овощи натуральные свежие** |  |  | **1/40** | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,70 | 0,006 | 2,10 | 12,30 | 0,21 |
|  | огурец свежий | 42 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **307** | **Омлет натуральный** |  |  | **1/100** | 8,53 | 13,25 | 2,29 | 161,41 | 0,061 | 0,31 | 80,71 | 1,52 |
|  | яйца | 1,53 шт. | 0,061 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,038 | 0,038 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0036 | 0,0036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **506** | **Чай с молоком ( 1-й вариант)** |  |  | **1/150** | 1,12 | 0,97 | 12,99 | 64,90 | 0,029 | 0,97 | 48,50 | 0,336 |
|  | чай -заварка | 0,00036 | 0,00036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,037 | 0,037 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **537** | **10-00 Сок фруктово-ягодный** | 0,150 | 0,150 | **1/150** | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 0,015 | 3 | 10,5 | 2,1 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **113** | **Овощи натуральные свежие** |  |  | **1/68** | 0,518 | 0,064 | 1,102 | 8,42 | 0,013 | 3,24 | 14,9 | 0,388 |
|  | помидор свежий | 0,073 | 0,068 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **136** | **Свекольник со сметаной** |  |  | **1/180** | 1,56 | 3,20 | 8,66 | 69,80 | 0,050 | 6,60 | 27,10 | 1,10 |
|  | свекла | 0,058 | 0,046 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,009 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,010 | 0,008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель(38,40,43,47) | 0,041 | 0,031 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,003 | 0,003 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатная паста | 0,0022 | 0,0022 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **386** | **Тефтели из говядины паровые** |  |  | **1/60** | 8,24 | 7,58 | 5,19 | 121,91 | 0,04 | 1,49 | 11,35 | 1,314 |
|  | говядина котлетное мясо | 0,044 | 0,042 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 0,008 | 0,008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,001 | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,023 | 0,019 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **439** | **Сложный гарнир** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ( Картофель отварной с капустой тушеной) |  |  | **1/120** | 2,38 | 4,91 | 26,17 | 98,34 | 0,06 | 18,08 | 39,65 | 1,66 |
|  | Картофель(78,84,91,98) | 0,078 | 0,059 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста свежая | 0,067 | 0,050 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,003 | 0,0020 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,004 | 0,003 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатная паста | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,001 | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **526** | **Компот из свежих плодов** |  |  | **1/150** | 0,36 | 0,14 | 16,63 | 69,1 | 0,014 | 3,1 | 15,8 | 0,79 |
|  | яблоки свежие | 0,033 | 0,029 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,010 | 0,010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **115** | **Хлеб ржаной** | 0,030 | 0,030 | **1/30** | 1,96 | 0,35 | 9,93 | 51,80 | 0,053 | 0,0278 | 10,41 | 1,160 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **319** | **Запеканка из творога** |  |  | **70** | 11,18 | 11,74 | 11,13 | 197,98 | 0,032 | 0,279 | 138,35 | 0,47 |
|  | творог | 0,066 | 0,065 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа манная | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 0,038 шт. | 0,0015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **449** | **Соус молочный сладкий** |  |  | **1/20** | 0,52 | 1,27 | 3,14 | 26,1 | 0,0066 | 0,146 | 18,02 | 0,03 |
|  | молоко | 0,015 | 0,015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,001 | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0008 | 0,0008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **535** | **Кисломолочный напиток** |  |  | **1/150** | 7,47 | 4,78 | 12,7 | 129,9 | 0,044 | 0,89 | 177,8 | 0,15 |
|  | йогурт | 0,154 | 0,150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого** |  |  |  | **47,438** | **51,314** | **142,152** | **1174,86** | **0,458** | **40,233** | **611,39** | **11,568** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
| В1 | С | Са | Fe |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **306** | **Яйца вареные** |  |  | **1/20** | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,50 | 0.15 | 0,00 | 11,00 | 0.5 |
|  | яйца | 0,5шт. | 0,020 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **171** | **Суп молочный с мак. изд.** |  |  | **1/180** | 5,1 | 4,73 | 17,08 | 131 | 0,068 | 0,83 | 147,9 | 0,32 |
|  | молоко | 0,126 | 0,126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0018 | 0,0018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,0014 | 0,0014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вермишель | 0,014 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **507** | **Чай с молоком ( 2-й вариант)** |  |  | **1/150** | 1,12 | 0,97 | 12,99 | 64,90 | 0,029 | 0,97 | 48,50 | 0,336 |
|  | чай -заварка | 0,00036 | 0,00036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,037 | 0,037 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **608** | **Кондитерское изделие (пряник)** | 0,025 | 0,025 | **1/25** | 1,46 | 1,16 | 18,6 | 90,7 | 0,019 | 0 | 2,7 | 0,19 |
| **534** | **10-00 Молоко кипяченое** |  |  | **1/150** | 4,33 | 3,70 | 7,17 | 79,10 | 0,059 | 1,94 | 179,00 | 0,15 |
|  | молоко | 0,157 | 0,150\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **124** | **Икра свекольная** |  |  | **1/60** | 1,44 | 4,26 | 6,06 | 55,2 | 0,018 | 4,74 | 26,4 | 1,02 |
|  | свекла | 0,058 | 0,045 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,013 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатная паста | 0,017 | 0,017 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **160** | **Суп крестьянский с крупой** |  |  | **1/180** | 1,50 | 3,67 | 10,47 | 81,00 | 0,039 | 7,13 | 18,90 | 0,52 |
|  | капуста белокачанная | 0,027 | 0,022 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель(24,26,28,30) | 0,024 | 0,018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перловая крупа | 0,007 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,009 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,009 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **375** | **Плов из отварной говядины** |  |  | **1/150** | 11,29 | 11,11 | 29,39 | 262,9 | 0,04 | 0,24 | 13,74 | 1,67 |
|  | говядина ( бескостное мясо) | 0,051 | 0,048 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,018 | 0,015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,007 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая | 0,037 | 0,037 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **537** | **Сок фруктово-ягодный** |  |  | **1/150** | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 0,015 | 3 | 10,5 | 2,1 |
|  | сок яблочный | 0,150 | 0,150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **115** | **Хлеб ржаной** | 0,030 | 0,030 | **1/30** | 1,96 | 0,35 | 9,93 | 51,80 | 0,053 | 0,0278 | 10,41 | 1,160 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **327** | **Сырники из творога запеченные** |  |  | **1/60** | 9,60 | 7,40 | 12,40 | 154,47 | 0,04 | 0,16 | 82,03 | 0,40 |
|  | творог | 0,054 | 0,053 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа манная | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 0,045 шт. | 0,0018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,001 | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **449** | **Соус молочный сладкий** |  |  | **1/20** | 0,3 | 2,12 | 0,67 | 23 | 0,003 | 0,01 | 8,5 | 0,02 |
|  | молоко | 0,015 | 0,015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,0008 | 0,0008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0008 | 0,0008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **535** | **Кисломолочный напиток** |  |  | **1/150** | 4,35 | 3,75 | 5,80 | 72,00 | 0,057 | 1,00 | 172,80 | 0,14 |
|  | ряженка | 0,154 | 0,150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** | |  | | | **48,03** | **45,9** | **160,62** | **1237,07** | **0,485** | **20,048** | **738,38** | **8,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
| В1 | С | Са | Fe |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | **Бутерброд с сыром и маслом** |  |  | **1/31** | 4,23 | 6,84 | 6,26 | 104,05 | 0,017 | 0,084 | 115,9 | 0,25 |
|  | сыр российский | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 0,015 | 0,015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **170** | **Суп молочный манный** |  |  | **1/180** | 4,33 | 4,64 | 14,86 | 119 | 0,05 | 1,15 | 140 | 0,23 |
|  | крупа манная | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,106 | 0,106 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,010 | 0,010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **506** | **Чай с сахаром (1-й вариант)** |  |  | **1/150** | 0,07 | 0,00 | 11,35 | 45,50 | 0,00 | 1,04 | 3,70 | 0,29 |
|  | чай-заварка | 0,00036 | 0,00036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **118** | **10-00 Фрукты свежие бананы** | 0,156 | 0,120 | **1/120** | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115 | 0,05 | 12 | 10 | 0,72 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **112** | **Овощи натуральные свежие** |  |  | **1/68** | 0,703 | 0,064 | 2,24 | 12,8 | 0,006 | 9,59 | 6,4 | 0,703 |
|  | Огурей свежий | 0,071 | 0,068 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **151** | **Суп картофельный с клецками c мясом птицы** |  |  | **1/162/18** | 0,86 | 1,87 | 6,32 | 45,50 | 0,04 | 4,10 | 7,70 | 0,43 |
|  | Грудка куринная | 0,028 | 0,0240 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель(48,51,55,60) | 0,048 | 0,036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,009 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,009 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,0018 | 0,0018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **клецки мучные №178** |  |  | **1/18** | 1,04 | 0,991 | 4,309 | 30,38 | 0,014 | 0,056 | 12,38 | 0,12 |
|  | мука пшеничная | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 0,045 шт. | 0,0018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0006 | 0,0006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **348** | **Рыба, тушеная в сметанном соусе** |  |  | **1/52** | 7,80 | 4,20 | 2,30 | 78,00 | 0,050 | 1,30 | 25,20 | 0,40 |
|  | минтай | 0,066 | 0,049 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,019 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,010 | 0,009 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **451** | **Соус сметанный** |  |  | **1/28** | 0,43 | 4,252 | 0,946 | 32,28 | 0,01 | 0,02 | 3,39 | 0,03 |
|  | мука пшеничная | 0,001 | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,001 | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 0,014 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **434** | **Картофельное пюре** |  |  | **1/80** | 1,68 | 3,52 | 8,72 | 74,00 | 0,07 | 2,72 | 21,00 | 0,56 |
|  | Картофель(90,96,103,112) | 0,090 | 0,067 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,013 | 0,012 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **527** | **Компот из смеси сухофруктов** |  |  | **1/150** | 0,37 | 0 | 20,2 | 82 | 0,007 | 0,37 | 21 | 1,12 |
|  | смесь сухофруктов | 0,018 | 0,023 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **115** | **Хлеб ржаной** | 0,030 | 0,030 | **0** | 1,96 | 0,35 | 9,93 | 51,80 | 0,053 | 0,0278 | 10,41 | 1,160 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **203** | **Овощи в молочном соусе ( 1-й вариант)** |  |  | **1/94** | 3,00 | 10,10 | 12,00 | 151,00 | 0,08 | 12,90 | 62,00 | 0,81 |
|  | морковь | 0,049 | 0,039 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель(30,31,34,37) | 0,030 | 0,022 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста белокочанная | 0,038 | 0,030 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | горошек зеленый ( консер.) | 0,024 | 0,015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,009 | 0,009 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **444** | **Соус молочный к блюдам (1-й вариант)** |  |  | **1/56** | 1,90 | 3,85 | 4,92 | 61,98 | 0,023 | 0,361 | 66,730 | 0,09 |
|  | молоко | 0,056 | 0,056 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,003 | 0,003 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,003 | 0,003 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **583** | **Булочка домашняя** |  |  | **1/70** | 5,220 | 9,05 | 42 | 270,21 | 0,07 | 0 | 10,44 | 0,58 |
|  | мука пшеничная | 0,047 | 0,047 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,007 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,010 | 0,010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 0,025 шт. | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | дрожжи прессованные | 0,001 | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)** |  |  | **1/150** | 2,3 | 1,94 | 11,44 | 56,8 | 0,028 | 1,11 | 90,72 | 0,07 |
|  | кофейный напиток | 0,0015 | 0,0015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,072 | 0,072 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,007 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
|  | **итого** |  |  |  | **41,113** | **52,63** | **205,132** | **1436,05** | **0,609** | **46,829** | **615,970** | **8,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
| В1 | С | Са | Fe |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | **Бутерброд с маслом и сыром** |  |  | **1/31** | 4,23 | 6,84 | 6,26 | 104,05 | 0,017 | 0,084 | 115,9 | 0,25 |
|  | сыр российский | 0,012 | 0,012 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 0,014 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **170** | **Суп молочный с крупой рисовой** |  |  | **1/180** | 4,33 | 4,64 | 14,86 | 119 | 0,05 | 1,15 | 140 | 0,23 |
|  | молоко | 0,126 | 0,126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0018 | 0,0018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)** |  |  | **1/150** | 2,3 | 1,94 | 11,44 | 56,8 | 0,028 | 1,11 | 90,72 | 0,07 |
|  | кофейный напиток | 0,0015 | 0,0015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,072 | 0,072 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,007 | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **118** | **10-00 Фрукты свежие -яблоко** | 0,149 | 133,0 | **1/133** | 0,532 | 0,532 | 13,03 | 62,51 | 0,04 | 13,3 | 21,28 | 2,93 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **112** | **Овощи натуральные свежие** |  |  | **1/68** | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,012 | 4,20 | 24,60 | 0,42 |
|  | Огурец свежий | 71 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **138** | **Рассольник со сметаной** |  |  | **1/180/5** | 1,33 | 3,65 | 10,15 | 78,80 | 0,064 | 7,27 | 14,60 | 0,68 |
|  | Картофель(72,77,83,90) | 0,072 | 0,054 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | огурец соленый | 0,012 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,009 | 0,008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **353** | **Фрикадельки рыбные** |  |  | **1/70** | 10,23 | 1,46 | 5,28 | 75,2 | 0,055 | 0,21 | 35 | 0,55 |
|  | минтай | 0,074 | 0,056 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 0,010 | 0,010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 0,177 шт. | 0,007 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,014 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **179** | **Картофель отварной** |  |  | **1/80** | 1,5 | 3,3 | 10,2 | 76 | 0,08 | 11,1 | 8,8 | 0,6 |
|  | Картофель(106,113,122,132) | 0,106 | 0,079 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **526** | **Компот из свежих плодов** |  |  | **1/150** | 0,36 | 0,14 | 16,63 | 69,1 | 0,014 | 3,1 | 15,8 | 0,79 |
|  | яблоки свежие | 0,033 | 0,029 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,010 | 0,010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **115** | **Хлеб ржаной** | 0,030 | 0,030 | **1/30** | 1,96 | 0,35 | 9,93 | 51,80 | 0,053 | 0,0278 | 10,41 | 1,160 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **408** | **Оладьи из печени по-кунцевски** |  |  | **1/100** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печень | 0,74 | 0,62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,004 | 0,003 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,013 | 0,013 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 0,325шт. | 0,013 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,008 | 0,008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **362** | **Рагу из овощей** |  |  | **1/70** | 1,754 | 4,112 | 5,244 | 65,80 | 0,0468 | 26,60 | 34,96 | 0,60 |
|  | Картофель(43,46,49,53) | 0,043 | 0,032 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,020 | 0,016 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | капуста белокочанная | 0,025 | 0,020 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,009 | 0,008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | зеленый горошек консервированный | 0,024 | 0,016 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0,004 | 0,004 | **1/30** | 0,32 | 1,12 | 2,08 | 19,68 | 0,0036 | 0,47 | 1,35 | 0,11 |
| **462** | **Соус томатный** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 0,001 | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,001 | 0,001 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатное пюре | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,0005 | 0,0005 | **1/150** | 0,07 | 0 | 11,21 | 45 | 0 | 0 | 3,73 | 0,3 |
| **506** | **Чай с сахаром (2-ой вариант)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | чай-заварка | 0,00036 | 0,00036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого** |  |  |  | **50,81** | **44,284** | **148,0** | **1184,37** | **0,738** | **70,352** | **536,6** | **13,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюд | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | Минеральные в-ва | |
| В1 | С | Са | Fe |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | **Бутерброд с маслом** |  |  | **1/20** | 1,23 | 3,42 | 8,29 | 67,5 | 0,017 | 0,000 | 3,7 | 0,18 |
|  | масло сливочное | 0,005 | 0,005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 0,015 | 0,015 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **306** | **Яйца вареные** |  |  | **1/40** | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62 | 0,03 | 0 | 22 | 1.0 |
|  | яйца | 1шт. | 0,040 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **171** | **Суп молочный с мак. изд.** |  |  | **1/180** | 5,1 | 4,73 | 17,08 | 131 | 0,068 | 0,83 | 147,9 | 0,32 |
|  | молоко | 0,126 | 0,126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,0018 | 0,0018 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,0014 | 0,0014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вермишель | 0,014 | 0,014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **508** | **Какао с молоком** |  |  | **1/150** | 2,69 | 2,46 | 18,67 | 107,6 | 0,29 | 0,97 | 92,6 | 0,6 |
|  | какао-порошок | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 0,075 | 0,075 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,012 | 0,012 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **537** | **10-00 Сок 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** |  |  | **1/68** | 0,703 | 0,064 | 2,24 | 12,8 | 0,006 | 9,59 | 6,4 | 0,703 |
|  | помидор свежий | 0,073 | 0,068 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **147** | **Щи из свежей капусты с картофелем** |  |  | **1/180** | 1,26 | 3,58 | 5,59 | 57,90 | 0,041 | 13,30 | 24,50 | 0,57 |
|  | капуста белокачанная | 0.045 | 0.036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель(29,32,34,37) | 0,029 | 0,022 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,012 | 0,010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,009 | 0,008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | томатная паста | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 0.0036 | 0.0036 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **372** | **Бефстроганов из отварной говядины** |  |  | **1/40** | 16,32 | 10,16 | 1,68 | 163,00 | 0,037 | 0,533 | 32,00 | 1,759 |
|  | говядина | 0,067 | 0,064 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 0,002 | 0,002 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 0,005 | 0,004\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** |  |  | **1/80** | 4,60 | 4,18 | 19,77 | 135,00 | 0,11 | 0,00 | 7,60 | 2,42 |
|  | крупа гречневая | 0,037 | 0,037 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,003 | 0,003 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **527** | **Компот из смеси сухофруктов** |  |  | **1/150** | 0,37 | 0 | 20,2 | 82 | 0,007 | 0,37 | 21 | 1,12 |
|  | смесь сухофруктов | 0,018 | 0,023 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,011 | 0,011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | 0,015 | 0,015 | **1/15** | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 | 0,017 | 0 | 3 | 0,17 |
| **115** | **Хлеб ржаной** | 0,030 | 0,030 | **1/30** | 1,96 | 0,35 | 9,93 | 51,80 | 0,053 | 0,0278 | 10,41 | 1,160 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **589** | **Сдоба обыкновенная (плюшка)** |  |  | **1/80** | 6,78 | 3,27 | 46,95 | 248,71 | 0,08 | 0 | 11,97 | 0,789 |
|  | мука пшеничная | 0,059 | 0,059 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 0,006 | 0,006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 0,004 | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 0,033 шт. | 0,0013 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | дрожжи прессованные | 0,0009 | 0,0009 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **535** | **Кисломолочный напиток** |  |  | **1/150** | 7,47 | 4,78 | 12,7 | 129,9 | 0,044 | 0,89 | 177,8 | 0,15 |
|  | йогурт | 0,154 | 0,150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **118** | **Фрукты свежие -яблоко** | 0,149 | 133,000 | **1/133** | 0,532 | 0,532 | 13,03 | 62,51 | 0,04 | 13,3 | 21,28 | 2,93 |
|  | **итого** |  |  |  | **57,761** | **46,768** | **207,692** | **1497,34** | **0,879** | **42,839** | **613** | **15,185** |

**Десятидневное меню на летне-осенний период (2-3лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1день** | **2день** | **3день** | **4день** | **5день** | **6день** | **7день** | **8день** | **9день** | **10день** |
| Завтрак | Омлет натуральный. | Бутерброд с сыром и маслом | Суп молочный с макаронными изделиями | Бутерброд с маслом | Каша «дружба» | Омлет натуральный. | Суп молочный макаронными изделиями | Бутерброд с сыром | Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом |
| Овощи натуральные свежие(огурец ) | Суп молочный с крупой гречневой | ½ яйцо вареное | Суп молочный из хлопьев овсяных "Геркулес» | Яйцо вареное | Овощи натуральные свежие  (огурец) | Яйцо вареное | Суп молочный манный | Суп молочный с крупой рисовой | Суп молочн с мак изд |
| Яйцо вареное |
| Чай с сахаром | Какао с молоком | Чай с молоком | Чай с сахаром | Кофейный напиток с молоком | Чай с молоком | Чай с молоком | Чай с сахаром | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком |
| Хлеб пшеничный Конд.изд. пряник | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный Конд.изд. вафли | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный  Конд.изд печенье | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный Конд.изд. пряник | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| 10 часов | Сок фруктово-ягодный | Ряженка | Сок яблочный | Яблоко | Ряженка | Сок фруктово-ягодный | Молоко кипяченое | Банан | Яблоко | Сок яблочный |
| Обед | Овощи натуральные свежие  (помидор) | Овощи натуральные свежие  (помидор) | Овощи натуральные свежие  (огурец) | Овощи натуральные свежие  (огурец ) | Икра морковная | Овощи натуральные свежие  (помидор) | Икра свекольная | Овощи натуральные свежие  (огурец) | Овощи натуральные свежие  (огурец ) | Овощи натуральные свежие  (помидор) |
| Борщ с капустой и картофелем | Рассольник ленинградский  со сметаной | Суп из овощей с  фасолью | Суп картофельный с макаронными изделиями | Суп картофельный с бобовыми | Свекольник со сметаной | Суп крестьянский с крупой | Суп картофельный с клёцками на с мясом птицы | Рассольник со сметаной | Щи из свежей капусты с картофелем |
| Мясо отварное | Биточки рыбные | Плов из отварной птицы | Бифштекс рубленный паровой | Картофельная запеканка с мясом | Тефтели из говядины паровые | Плов из отварной говядины | Рыба, тушенная в сметанном соусе | Фрикадельки рыбные | Бефстроганов из отварной говядины |
| Пюре картофельное | Капуста тушеная | Картофель отварной | Сложный гарнир |  | Пюре картофельное | Картофель отварной | Каша гречневая рассыпчатая |
| Компот из яблок | Кисель из сока | Компот из смеси сухофруктов | Кисель из сока | Компот из смеси сухофруктов | Компот из свежих плодов | Сок фруктово- ягодный | Компот из смеси сухофруктов | Компот из свежих плодов | Компот из смеси сухофруктов |
| Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| Полдник | Икра свекольная | Запеканка из творога | Овощи натуральные свежие  (помидор) | Пудинг из творога с рисом | Булочка домашняя | Запеканка из творога | Сырники из творога запеченные | Овощи в молочном соусе | Рагу овощное | Сдоба обыкновенная (плюшка) |
| Макароны отварные | Соус молочный сладкий | Рыба отварная | Соус молочный сладкий | Яблоко | Соус молочный сладкий | Соус молочный сладкий | Булочка домашняя | Оладьи из печени по-кунцевски |  |
| Сердце говяжье по-строгановски | Пюре картофельное | Соус томатный |
| Кофейный напиток с молоком | Чай с сахаром | Кофейный напиток с молоком | Йогурт | Молоко кипяченое | Йогурт | Ряженка | Кофейный напиток с молоком | Чай с сахаром | Йогурт |
| Хлеб пшеничный |  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Фрукты св. яблоко |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А Н А Л И З | **А Н А Л И З** | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)** | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет. | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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. (брутто)** | **% выполнения норм** |
|
| молоко и кисломол.прод. | **390** | 123 | 376 | 247 | 291 | 464 | 240 | 250 | 478 | 212 | 351 | 3032 | 303,2 | 77,74 |
| творог | **30** | 0 | 65 | 0 | 66 | 0 | 65 | 0 | 53 | 0 | 0 | 249 | 24,9 | 83,00 |
| сметана | **9** | 4,5 | 7 | 0 | 20 | 0 | 4 | 14 | 2 | 5 | 20 | 76,5 | 7,65 | 85,00 |
| сыр | **4** | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 0 | 12 | 0 | 35 | 3,5 | 87,50 |
| мясо (бескостное) | **50** | 78 | 0 | 0 | 58 | 75 | 42 | 0 | 48 | 0 | 64 | 365 | 36,5 | 73,00 |
| птица 1 кат.пот. | **20** | 0 | 0 | 132 | 0 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0 | 156 | 15,6 | 78,00 |
| субпродукты(печень,язык,сердце) | **20** | 81 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 | 0 | 143 | 14,3 | 73,50 |
| рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое | **32** | 0 | 56 | 85 | 0 | 0 | 0 | 49 | 0 | 56 | 0 | 246 | 24,6 | 76,88 |
| яйцо куриное столовое | **40** | 63,8 | 5,5 | 20 | 5 | 43,3 | 62,5 | 2,8 | 21,8 | 7 | 41,3 | 273 | 27,3 | 68,25 |
| картофель (25%) | **120** | 81 | 54 | 94 | 133 | 156 | 87 | 125 | 18 | 165 | 22 | 935 | 93,5 | 77,92 |
| овощи , зелень | **180** | 235 | 214 | 180 | 82 | 110 | 240,2 | 189 | 130 | 154 | 132 | 1666,2 | 166,62 | 92,57 |
| фрукты(плоды ) свежие | **95** | 29 | 0 | 0 | 133 | 150 | 29 | 125 | 0 | 162 | 133 | 761 | 76,1 | 80,11 |
| фрукты (плоды) сухие | **9** | 0 | 0 | 18 | 0 | 18 | 0 | 18 | 0 | 0 | 18 | 72 | 7,2 | 80,00 |
| соки фруктовые (овощные) | **100** | 150 | 45 | 150 | 45 | 0 | 150 | 0 | 150 | 0 | 150 | 840 | 84 | 84,00 |
| хлеб ржаной | **40** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 300 | 30 | 75,00 |
| хлеб пшеничный | **60** | 47,5 | 57 | 45 | 45 | 30 | 38 | 60 | 30 | 69 | 45 | 466,5 | 46,65 | 77,75 |
| крупы , бобовые | **30** | 0 | 21,6 | 30 | 24 | 37 | 4 | 11 | 48 | 11 | 37 | 223,6 | 22,36 | 74,53 |
| макаронные изделия | **8** | 25 | 0 | 14 | 7 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 14 | 74 | 7,4 | 92,50 |
| мука пшеничная | **25** | 0 | 4 | 0 | 2 | 57 | 4 | 57 | 4,8 | 1 | 60 | 189,8 | 18,98 | 75,92 |
| масло сливочное | **18** | 8,7 | 14,9 | 9,4 | 15,6 | 14,5 | 12,4 | 33,6 | 9,6 | 11 | 14,8 | 145,4 | 14,54 | 80,78 |
| масло растительное | **9** | 6,6 | 3,6 | 8 | 1,8 | 17 | 2 | 15,8 | 9 | 18 | 4 | 85,8 | 8,58 | 95,33 |
| кондитерские изделия | **12** | 25 | 0 | 25 | 0 | 25 | 0 | 0 | 25 | 0 | 0 | 100 | 10 | 83,33 |
| чай , фиточай | **0,5** | 0,36 | 0,36 | 0,7 | 0,36 | 0 | 0,36 | 0,36 | 0,36 | 0,36 | 0 | 3,22 | 0,322 | 64,40 |
| какао-порошок | **0,5** | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 4 | 0,4 | 80,00 |
| кофейный напиток | **1** | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 7,5 | 0,75 | 75,00 |
| сахар | **25** | 28 | 41,8 | 30,4 | 29 | 30,5 | 27 | 36 | 20,4 | 29,5 | 30,4 | 303 | 30,3 | 121,20 |
| дрожжи | **0,4** | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,9 | 3,1 | 0,31 | 77,50 |
| крахмал | **2** | 0 | 7 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 1,4 | 70,00 |
| соль | **3** | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 29 | 2,9 | 96,66 |
|  | **1333,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1080,262** | **81,01** |
|  | **В среднем % выполнения норм = 81,01 %** | | | | | | | | | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **А Н А Л И З** | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)** | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | в дошкольных образовательных организациях с 1 - 3 лет. | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **наименование продуктов** | **среднесут. наборы пищ. прод (брутто)** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **всего за 10 дней** | **факт на 1 чел (брутто)** | **% выполнения норм** |
|
| молоко и кисломол.прод. | **390** | 124 | 380 | 248 | 295 | 475 | 244 | 251 | 489 | 212 | 355 | 3073 | 307,3 | 78,79 |
| творог | **30** | 0 | 66 | 0 | 67 | 0 | 66 | 0 | 54 | 0 | 0 | 253 | 25,3 | 84,33 |
| сметана | **9** | 4,5 | 7 | 0 | 20 | 0 | 4 | 14 | 2 | 5 | 20 | 76,5 | 7,65 | 81,00 |
| сыр | **4** | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 12 | 35 | 3,5 | 87,50 |
| мясо (бескостное) | **55** | 82 | 0 | 0 | 61 | 79 | 44 | 0 | 51 | 0 | 67 | 384 | 38,4 | 69,82 |
| птица 1 кат.пот. | **23** | 0 | 0 | 149 | 0 | 0 | 0 | 28 | 0 | 0 | 0 | 177 | 17,7 | 76,96 |
| субпродукты | **24** | 102 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 74 | 0 | 176 | 17,6 | 73,33 |
| рыба (филе), в т.ч. слабо соленое | **34** | 0 | 89 | 117 | 0 | 0 | 0 | 66 | 0 | 74 | 0 | 346 | 34,6 | 101,76 |
| яйцо куриное столовое | **1 шт.** | 1,6 | 0,138 | 0,5 | 0,127 | 1,033 | 1,568 | 0,07 | 0,545 | 0,177 | 1,033 | 6,791 | 0,679 | 67,91 |
| картофель (25%) | **160** | 109 | 72 | 126 | 178 | 208 | 116 | 168 | 24 | 221 | 32,0 | 1254 | 125,4 | 78,38 |
| овощи , зелень | **216** | 254 | 252 | 218 | 89 | 132 | 282,2 | 231 | 158 | 176 | 150 | 1942,2 | 194,22 | 89,92 |
| фрукты(плоды ) свежие | **108** | 33 | 0 | 0 | 149 | 195 | 33 | 162 | 0 | 182 | 149 | 903 | 90,3 | 83,61 |
| фрукты (плоды) сухие | **9** | 0 | 0 | 18 | 0 | 18 | 0 | 18 | 0 | 0 | 18 | 72 | 7,2 | 80,00 |
| соки фруктовые (овощные) | **100** | 150 | 45 | 150 | 45 | 0 | 150 | 0 | 150 | 0 | 150 | 840 | 84 | 84,00 |
| хлеб ржаной | **40** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 300 | 30 | 75,00 |
| хлеб пшеничный | **60** | 49 | 57 | 45 | 45 | 30 | 38 | 60 | 30 | 69 | 45 | 468 | 46,8 | 78,00 |
| крупы , бобовые | **30** | 0 | 21,6 | 30 | 24 | 37 | 4 | 11 | 48 | 11 | 37 | 223,6 | 22,36 | 74,53 |
| макаронные изделия | **8** | 25 | 0 | 14 | 7 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 14 | 74 | 7,4 | 92,50 |
| мука пшеничная | **25** | 0 | 4 | 0 | 2 | 57 | 4 | 57 | 4,8 | 1 | 60 | 189,8 | 18,98 | 75,92 |
| масло сливочное | **18** | 8,7 | 14,9 | 9,4 | 15,6 | 14,5 | 12,4 | 33,6 | 9,6 | 11 | 14,8 | 145,4 | 14,54 | 80,78 |
| масло растительное | **9** | 6,6 | 3,6 | 8 | 1,8 | 17 | 2 | 15,8 | 9 | 18 | 4 | 85,8 | 8,58 | 95,33 |
| кондитерские изделия | **12** | 25 | 0 | 25 | 0 | 25 | 0 | 0 | 25 | 0 | 0 | 100 | 10 | 83,33 |
| чай , фиточай | **0,5** | 0,36 | 0,36 | 0,7 | 0,36 | 0 | 0,36 | 0,36 | 0,36 | 0,36 | 0 | 3,22 | 0,322 | 64,40 |
| какао-порошок | **0,5** | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 4 | 0,4 | 80,00 |
| кофейный напиток | **1** | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 7,5 | 0,75 | 75,00 |
| сахар | **25** | 28 | 41,8 | 30,4 | 29 | 30,5 | 27 | 36 | 20,4 | 29,5 | 30,4 | 303 | 30,3 | 121,20 |
| дрожжи | **0,4** | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,9 | 3,1 | 0,31 | 77,50 |
| крахмал | **2** | 0 | 7 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 1,4 | 70,00 |
| соль | **3** | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 2,9 | 29 | 2,9 | 96,67 |
|  | **1436,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1148,891** | **79,98** |
|  | **В среднем % выполнения норм =79,98%** | | | | | | | | | | |  |  |  |