

№ по сб. рецептов	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		
1 ДЕНЬ										
<i>Завтрак</i>										
209 сб2005	Яйцо вареное	1шт	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0	5,5
50 сб1982	Икра кабачковая (консерв)	60	63,6	60	3,4	13,4	21,5	235,2	5,76	6,49
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,92
14 сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	1,84
545 сб 2002	Какао с молоком сгущен	200			4,6	5	31,8	180	2,6	9,57
	какао-порошок		5	5						
	молоко цельн.сгущ. с сахар		49	49						
	сахар		3	3						
	вода		164	164						
	Итого завтрак				15,87	27,58	69,55	595,7	8,36	25,32
<i>2-ой завтрак</i>										
359сб2002	Сок фруктовый в ассортименте	180	180	180	1	0	21,2	88	2	9,72
	Итого 2 завтрак				1	0	21,2	88	2	9,72
<i>Обед</i>										
62 сб 2012	Борщ с мясом со сметаной	250/5			9,8	7,3	15,2	160	10,8	23,64
	говядина мякоть		40,2	40,2						
	масса отварной говядины			25						
	свекла с 01 янв		53,3	40						
	капуста свежая		31	25						
	лук репчатый		9,5	8						
	морковь с 01 янв		21,3	16						
	Картофель с 01 марта		83,3	50						
	томат пюре		3,7	3,7						
	масло растительное		5	5						
	зелень петрушки		3	2,2						
	сметана		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
289 сб 2005	Рагу из птицы	230			19,6	21,3	24	358,8	10,6	23,09
	бройлер-цыпленок		120,5	116						
	масло растительное		3	3						
	масса жареной птицы			80						
	картофель с 01 марта		160	96						
	морковь с 01 янв		26,6	20						
	томат-пюре		7,2	7,2						
	лук репчатый		14,4	12						
	масло растительное		4,8	4,8						
	мука пшеничная		1,2	1,2						
	масса гарнира и соуса			150						
	соль		3	3						
№ 70сб2005	Овощи натур.соленые	40			0,46	0	1,7	8	1,5	4,84
	Огурцы соленые		44	40						
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,16
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,2	0	35,8	136	5,4	4,36
	яблоки свежие		45,3	40						
	сахар		24	24						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	Итого обед				34,96	29,4	101,9	790	28,3	58,09
<i>Полдник</i>										
385сб2005	Молоко кипяченое	150	158	150	4,4	5	7,4	122	2,3	7,43
421 сб 2005	Сдоба обыкновенная	50	50	50	4	2,6	24	148	0	2,28
	мука пшеничная		35,5	35,5						
	мука на подпыл		1,48	1,48						
	сахар		3,7	3,7						
	масло сливочное		1,1	1,1						

	масло слив. Для разделки		1,48	1,48						
	яйца. Шт		1/30 шт	1,3						
	соль		0,55	0,55						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода		15,6	15,6						
	Итого полдник				8,4	7,6	31,4	270	2,3	9,71
	ИТОГО за день:				60,23	64,58	224,05	1743,7	40,96	102,84
2 день										
ЗАВТРАК										
223сб2005	Запеканка из творога со сгущен. молоком	120\20			22,5	11	39,6	348	0,36	34,38
	творог		112,8	110,4						
	крупа манная		7,2	7,2						
	или мука пшеничная		9,6	9,6						
	сахар		9,6	9,6						
	яйца		1\8шт	4,8						
	масло сливочное		4,8	4,8						
	сухари панировочные		4,8	4,8						
	сметана		4,8	4,8						
	масса готовой запеканки			120						
	молоко сгущ.с сахаром		20	20						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,44
14 сб 2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	1,84
628сб1996	Чай с сахаром	200			0,2	0,04	15	56,8	0	1,14
	чай вс		1	1						
	вода		204	204						
	сахар		15	15						
	Итого завтрак:				26,05	15,64	71,45	526,9	0,36	38,8
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	100	100	100	0,4	0	14	52	10	7,2
	Итого 2 завтрак				0,4	0	14	52	10	7,2
	<i>Обед</i>									
228 сб 1982	Суп картоф. с клецками	250			3,75	4,1	16,9	119,7	12	5,93
	картофель с 01 марта		83,3	50						
	морковь с 01 янв		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	клецки:			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,2	2,2						
	яйца		1/7шт	5,6						
	вода		31	31						
	соль		0,6	0,6						
	вода		188	188						
	соль		2,5	2,5						
278 сб 2005 г	Тефтели с соусом	80/50			11,2	16,2	16,6	257	0	26,16
	говядина без кости		52,9	50,7						
	Хлеб пшеничный		10,7	10,7						
	вода		16	16						
	лук репчатый		32	26,7						
	масло растительное		4	4						
	масса пассеров.лука			13,3						
	мука пшеничная		5,3	5,3						
	масса полуфабриката			94,7						
	масло растительное		4	4						
	масса готовых тефтелей			80						
	соус № 331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода		37,5	37,5						
	томат пюре		5	5						
171 сб 2005 г	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150/5			6,7	5,6	43	321	0	3,66
	крупа пшеничная		60	60						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						

№ 70сб2005	Овощи натур.соленые	40			1	0,2	4	21	5	4,93
	Помидоры соленые		44	40						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,08
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,44
354сб2005	Кисель из яблок сушеных	200			0,4	0	39,4	159	0,4	3,74
	яблоки сушеные		12	12						
	сахар		24	24						
	крахмал		8	8						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		216	216						
	Итого обед:				27,54	26,86	144,04	1001,3	17,4	46,94
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	Кефир	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	9,49
	Вафли	40	40	40	0,8	0,64	19,2	84	0	4,16
	Итого полдник				5,8	6,44	26,6	185,7	1,26	13,65
	ИТОГО за день:				59,79	48,94	256,09	1765,9	29,02	106,59
3 день										
	<i>Завтрак</i>									
181 сб 2005 г	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5			6,1	6,3	33,5	260	0	7,83
	крупка манная		31	31						
	Молоко кипяченое		100	100						
	вода		75	75						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масса каши			200						
	масло сливочное		5	5						
395 сб 2012	Кофейный напиток с мол	200			3,6	2,7	28,3	151,8	2,2	6,9
	кофейный напиток		3,3	3,3						
	сахар		11	11						
	молоко		100	100						
	вода		120	120						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,92
14 сб 2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	1,84
	Итого завтрак:				12,47	13,58	77,75	529,3	2,2	18,49
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	Напиток тыквенный	180	180	180	0,7	0	34	87	14	7,56
	Итого 2 завтрак				0,7	0	34	87	14	7,56
	<i>Обед</i>									
224 сб 1982	Суп картофельный с мясн.фрикадельками со сметаной	250/30			11,88	8,25	27	238,7	1	21,63
	картофель с 01 марта		166,7	100						
	морковь с 01 янв		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	томат-пюре		2,5	2,5						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
105сб 2005	фрикадельки мясные			30						
	говядина без кости		35,5	34						
	лук репчатый		3,5	3						
	вода		3	3						
	яйца		1\20шт	2						
	соль		0,5	0,5						
	масса п\ф			40						
	сметана		5	5						
229сб 2005	Рыба,тушеная в томате с овощами	80\50			9,1	4,8	4,8	99	0	23,27
	рыба потрошен.обезглав.		129,6	99						
	вода или бульон		30	30						
	масса тушеной рыбы			80						
	морковь с 01 янв		24	18						

№ 70сб2005	Овощи натур.соленые	30			0,46	0	1,7	8	1,5	3,63
	Огурцы соленые		33	30						
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,16
358сб2005	Кисель из сока	200			0,3	0	34,5	139,2	4,4	5,37
	сок плодово-ягодный		60	60						
	сахар		24	24						
	крахмал		10	10						
	вода		140	140						
	Итого обед:				31,26	28,9	132,1	898,6	6,9	48,5
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	Кефир	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	9,49
	Вафли	40	40	40	0,8	0,64	19,2	84	0	4,16
	Итого полдник				5,8	6,44	26,6	185,7	1,26	13,65
	ИТОГО за день:				51,24	53,18	236,9	1689,1	18,16	97,42
5день										
	<i>Завтрак</i>									
218сб2005	Вареники ленивые отварные с маслом	120\5			16,7	6,4	17,4	193,2	0,2	26,59
	творог		95,4	95						
	мука пшеничная		13,1	13,1						
	сахар		6,8	6,8						
	яйцо		1/6 шт	6,8						
	соль		0,9	0,9						
	масса п\ф			114						
	масса вареных вареников			120						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,44
14 сб 2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	1,84
629сб	Чай с лимоном	200			0,2	0	16	65	2,2	1,9
	чай		1	1						
	вода		204	200						
	сахар		15	15						
	лимон		8	7						
	Итого завтрак:				20,25	11	50,25	380,3	2,4	31,77
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	Сок фруктовый в ассортименте	180	180	180	1	0	21,2	88	2	9,72
					1	0	21,2	88	2	9,72
	<i>Обед</i>									
82 сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,7	4,9	14,6	110	12	6,12
	свекла с 01 янв		53,3	40						
	капуста свежая		25	20						
	картофель с 01 марта		33,3	20						
	морковь с 01 янв		13,3	10						
	петрушка (корень)		3,2	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	томатное пюре		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода		200	200						
	сметана		5	5						
234сб2005	Котлеты рыбные	80			11,4	11,4	13,1	200	0	14,1
	рыба потрош.обезглавленная		72	52,8						
	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	молоко		21	21						

	сухари панировочные		8	8						
	соль		2	2						
	масса полуфабриката			92,8						
	масло растительное		8	8						
	масса готовых изделий			80						
310сб2005	Картофель отварной	130			2,6	4,2	18,6	122,9	18,8	7,3
	картофель с 01 марта		216,6	130						
	масло сливочное		4,5	4,5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,08
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,44
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,2	0	35,8	136	5,4	4,36
	яблоки свежие или айва		45,3	40						
	сахар		24	24						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	Итого обед:				20,39	21,26	106,24	692,5	36,2	34,4
	<i>Полдник</i>									
385сб2005	Молоко кипяченое	150	158	150	4,4	5	7,4	122	2,3	7,43
102сб1986	Коржики молочные	75			4,8	8,6	31	297,7	0	6,47
	мука пшеничная		40	40						
	мука на подпыл		2	2						
	сахар-песок		21	21						
	масло сливочное		10	10						
	яйца		1\20шт	2						
	яйца для смазки		1\40 шт	1						
	молоко		7,5	7,5						
	сода		0,2	0,2						
	ванилин		0,02	0,02						
	масса полуфабриката			82						
	Итого полдник				9,2	13,6	38,4	419,7	2,3	13,9
	ИТОГО за день:				50,84	45,86	216,09	1580,5	42,9	89,79
6 день										
	<i>Завтрак</i>									
210сб2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5			10,6	21,2	16,4	279,9	0	12,28
	яйца		2 шт	80						
	молоко		30	30						
	масса омлетной смеси			110						
	масло сливочное		4	4						
	масса готового омлета			106						
	масло сливочное		5	5						
310сб	Горошек зелен.консерв.	40			1	1				7,02
	Горошек зелен.консерв.		59,7	39						
	масло сливочное		1,4	1,4						
15сб2005	Сыр российский	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	5,84
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,92
380сб2005	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200			3,5	3,6	25,9	149	2,2	8,26
	кофейный напиток		5	5						
	молоко сгущен. с сахаром		40	40						
	вода		200	200						
	Итого завтрак:				21,72	30,28	58,2	561,8	2,28	35,32
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	Сок фруктовый в ассортименте	180	180	180	1	0	21,2	88	2	9,72
	Итого 2 завтрак				1	0	21,2	88	2	9,72
	<i>Обед</i>									
103сб2005	Суп картофельный с вермишелью	250			2,6	2,8	24,2	132,5	10	4,77
	картофель с 01 марта		125	75						

	вермишель		10	10						
	морковь с 01 янв		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	масло растит		2,5	2,5						
	вода		175	175						
278 сб	Тефтели с соусом	80/50			11,2	16,2	16,6	257	0	26,16
	говядина без кости		52,9	50,7						
	Хлеб пшеничный		10,7	10,7						
	вода		16	16						
	лук репчатый		32	26,7						
	масло растительное		4	4						
	масса пассеров.лука			13,3						
	мука пшеничная		5,3	5,3						
	масса полуфабриката			94,7						
	масло растительное		4	4						
	масса готовых тефтелей			80						
	соус № 331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода		37,5	37,5						
	томат пюре		5	5						
140 сб 2005	Свекла тушеная в соусе сметанном	125			2,3	6,4	16,4	132	25,5	5,96
	свекла с 01 янв		140	105						
	лук репчатый		30	25						
	масло растительное		5	5						
	масса пассерованного лука			12,5						
	соус № 330			25						
	сметана		6,2	6,2						
	мука пшеничная		1,9	1,9						
	вода		19	19						
	соль		1,2	1,2						
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,16
436сб2005	Компот из сухофруктов	200			0,43	0	21,8	88	5,6	3,86
	сухофрукты		20	50						
	вода		200	200						
	сахар		20	20						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				21,43	26,2	104,2	736,7	41,1	42,91
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	Кефир	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	9,49
	Булочка "Рябинушка" йод	50	50	50	1,75	2,8	14,7	91	0	5,05
	Итого полдник				6,75	8,6	22,1	192,7	1,26	14,54
	ИТОГО за день:				50,9	65,08	205,7	1579,2	46,64	102,49
7 день										
	<i>Завтрак</i>									
225 сб 2005 г	Оладьи из творога с повидлом	100\20			13	12	23,7	234	4,4	17,66
	творог		51	50						
	мука пшеничная		18	18						
	сахар		4	4						
	яйца		1\5штг	8						
	сода пищевая		1	1						
	молоко		20	20						
	масло растительное		6	6						
	масса готовых оладий			100						
	повидло		20	20						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,44
14 сб 2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	1,84
397сб	Какао с молоком	200			3,8	3,2	26,7	150,8	2,6	7,22
	какао		2	2						
	сахар		11	11						
	молоко		122	122						

	вода		89	89						
	Итого завтрак:				20,15	19,8	67,25	506,9	7	28,16
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	Напиток тыквенный	180	180	180	0,7	0	34	87	14	7,56
	Итого 2 завтрак				0,7	0	34	87	14	7,56
	<i>Обед</i>									
87 сб 2012	Суп с рыбными консервами	250			8,6	8,4	14	167	6	13,67
	консервы рыбные в собств.соку		40	40						
	картофель с 01 марта		116,6	70						
	морковь с 01 янв		21,3	16						
	лук репчатый		9,5	8						
	крупа рисовая		5	5						
	масло сливочное		3,7	3,7						
	зелень		1,8	1,75						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
268сб	Биточки из говядины	80			13,8	15,5	15,8	258	0	27,04
	говядина без кости		61,6	59,2						
	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	молоко		19	19						
	сухари		8	8						
	масса п\ф			99						
	масло растительное		4,8	4,8						
203сб2005	Вермишель отварная с маслом	130			3,8	4,6	31,7	195	0	4,04
	макаронные изделия		45,5	45,5						
	масло сливочное		5	5						
№ 70сб2005	Овощи натур.соленые	40			1	0,2	4	21	5	4,93
	Помидоры соленые		44	40						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,08
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,44
354сб 2005	Кисель из яблок сушеных	200			1,04	0	41,2	169,2	4,4	3,74
	яблоки сушеные		12	12						
	сахар		24	24						
	крахмал картофельный		8	8						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		216	216						
	Итого обед:				32,73	29,46	130,84	933,8	15,4	55,94
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	Ряженка	180	185	180	5	5,8	6,8	99	0,6	9,44
415сб2005	Крендель сахарный	70			4,9	7,84	26,2	254,8	0	3,7
	мука пшеничная		39,2	39,2						
	сахар		11,2	11,2						
	маргарин		9,8	9,8						
	яйцо		1/8штг	4,7						
	соль		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,7	0,7						
	вода для замеса теста		10	10						
	масса теста			75,6						
	сахар для посыпки		4,2	4,2						
	масло раст.для смазки листов		0,35	0,35						
	яйца для смазки кренделя		1/11шт	0,36						
	Итого полдник				9,9	13,64	33	353,8	0,6	13,14
	ИТОГО за день:				63,48	62,9	265,09	1881,5	37	104,8
8 день										
	<i>Завтрак</i>									
174сб2005 г	Каша вязкая молочная рисовая	200\5			6	6,7	50,9	333	0	6,95
	крупа рисовая		44	44						

	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,44
15 сб2005	Сыр российский	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	5,84
378сб2005	Чай с молоком	200			1,4	1,6	17,7	91	2,2	3,49
	чай в/с		1	1						
	сахар		15	15						
	молоко		50	50						
	вода		150	150						
	Итого завтрак:				14,6	12,8	85,4	561,5	2,28	17,72
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Яблоки свежие	100	100	100	0,42	0	15	56	11	7,2
	Итого 2 завтрак				0,42	0	15	56	11	7,2
	<i>Обед</i>									
47 сб 2005	Салат из квашенной капусты	60			0,96	2,9	6,6	57	14	7,26
	капуста квашенная		69,4	48,6						
	лук репчатый		7,1	6						
	сахар		3	3						
	масло растительное		3	3						
182сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5			3,6	5,1	20,2	141,5	12	8,83
	свекла с 01 янв		53,3	40						
	картофель с 01 марта		41,6	25						
	фасоль		10	10						
	морковь с 01 янв		13,3	10						
	петрушка(корень)		3,2	3						
	лук репчатый		12	10						
	томат-пюре		7,5	7,5						
	масло сливочное		6	6						
	чеснок		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	кислота лимонная		0,11	0,11						
	вода		200	200						
	сметана		5	5						
239 сб2005	Тефтели рыбные с соусом	80\50			11,4	9,4	14,6	184	0,7	16,59
	рыба потрошен. обезгл.		72	52,8						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко		16	16						
	лук репчатый		14,4	12						
	мука пшеничная		6,4	6,4						
	масса п\ф			94						
	масло растительное		8	8						
	масса тушеных тефтелей			80						
	соус № 331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода		37,5	37,5						
	томатное пюре		5	5						
312сб2005	Пюре картофельное	150			3	5,1	18,5	132,6	5,6	8,61
	картофель 01 янв		197	128						
	молоко		24	24						
	масло сливочное		5,2	5,2						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,08
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,44
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,2	0	35,8	136	5,4	4,36
	яблоки свежие		45,3	40						
	сахар		24	24						
	кислота лимонная		0,2	0,2						

	вода			172	172						
	Итого обед:					23,65	23,26	119,84	774,7	37,7	48,17
	<i>Полдник</i>										
385	Молоко кипяченое	150	158	150	4,4	5	7,4	122	2,3	7,43	
	Печенье сдобное	40	40	40	0,29	0,21	2,42	14,1	0	5,12	
	Итого полдник				4,69	5,21	9,82	136,1	2,3	12,55	
	ИТОГО за день:				43,36	41,27	230,06	1528,3	53,28	85,64	
9 день											
	<i>Завтрак</i>										
219сб2005	Сырники из творога со сгущенным молоком	100\15				15,26	9,8	23,2	179	4,8	28,95
	творог		102	100							
	мука пшеничная		14	14							
	яйца		1\10шт	4							
	сахар		10	10							
	соль		1	1							
	масло растительное		6	6							
	молоко сгущенное		15	15							
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,44	
14 сб 2005	Масло сливочное	5	5		0,05	4,1	0,05	37,5	0	1,84	
628сб1996	Чай с сахаром	200			0,2	0,04	15	56,8	0	1,14	
	чай вс		1	1							
	вода		204	204							
	сахар		15	15							
	Итого завтрак:				18,81	14,44	55,05	357,9	4,8	33,37	
	<i>2-ой завтрак</i>										
338сб2005	Бананы свежие	100	100	100	0,4	0	14	52	10	6,3	
	Итого 2 завтрак				0,4	0	14	52	10	6,3	
	<i>Обед</i>										
96 сб 2005 г	Рассольник ленинградский	250			2,2	5	19	129,7	11,8	6,45	
	картофель с 01 марта		125	75							
	крупа пшеничная		5	5							
	морковь с 01 янв		13,3	10							
	лук репчатый		6	5							
	огурцы соленые		17	15							
	масло растительное		5	5							
	вода		188	188							
	соль		2,5	2,5							
265 сб 2005	Плов с говядиной	80/150			26,3	10	32	366	0	57,7	
	говядина мякоть		131,9	126							
	крупа рисовая		51	51							
	масло растительное		7,6	7,6							
	лук репчатый		9	8							
	морковь с 01 янв		16	12							
	томат		12	12							
	соль		2	2							
	масса тушеного мяса			80							
	масса гарнира			150							
70сб2005	Овощи натур.соленые	40			0,46	0	1,7	8	1,5	4,93	
	Помидоры соленые		44	40							
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,08	
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,44	
436сб2005	Компот из сухофруктов	200			0,43	0	21,8	88	5,6	3,86	
	сухофрукты		20	50							
	вода		200	200							
	сахар		20	20							

	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				33,88	15,76	98,64	715,3	18,9	75,46
	<i>Полдник</i>									
385	Молоко кипяченое	150	158	150	4,4	5	7,4	122	2,6	7,43
406 сб 2005	Пирожок печеный с повидлом	75			5,3	7,2	53	359	0	3,85
	тесто дрожжевое№ 405:		58							
	мука		36,7	36,7						
	сахар		2,5	2,5						
	маргарин		1,1	1,1						
	соль		0,58	0,58						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	вода		17,4	17,4						
	мука на подпыл		1,1	1,1						
	повидло		25,2	25						
	масло растит для смазки листов		0,25	0,25						
	яйца для смазки пирожков		1/26 шт	1,5						
	Итого полдник				9,7	12,2	60,4	481	2,6	11,28
	ИТОГО за день:				62,79	42,4	228,09	1606,2	36,3	126,41
10 день										
	<i>Завтрак</i>									
183 сб 2005 г	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	200/5			8,3	8,1	28	293	0	11,81
	крупка гречневая		40	40						
	вода		30	30						
	молоко		140	140						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
	масса каши			200						
15 сб2005	Сыр российский	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	5,84
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,44
395 сб	Кофейный напиток с мол	200			3,6	2,7	28,3	151,8	2,2	6,9
	кофейный напиток		3,3	3,3						
	сахар		11	11						
	молоко		100	100						
	вода		120	120						
	Итого завтрак:				19,1	15,3	73,1	582,3	2,28	25,99
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	Апельсины свежие	150	150	150	0,5	0	16	54	26	11,4
	Итого 2 завтрак				0,5	0	16	54	26	11,4
	<i>Обед</i>									
103сб2005	Суп картофельный с лапшой домашней	250			2,62	5,5	24,2	165	0	5,49
	лапша домашняя:		10	10						
	мука пшеничная		8,7	8,7						
	мука на подпыл		0,6	0,6						
	яйцо		1/16шт	2,5						
	вода		1,75	1,75						
	соль		0,25	0,25						
	масса вареной лапши			25						
	картофель с 01 марта		125	75						
	лук репчатый		12	10						
	морковь с 01 янв		13,3	10						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						

	бульон или вода		187	187						
288сб2005	Птица отварная	80			15,1	15,5	4,8	183,4	0	18,89
	куры потрошенные		128	114						
	лук репчатый		3,4	3						
	морковь с 01 янв		2	1,4						
	соль		0,5	0,5						
	масса вареной птицы			80						
	масло сливочное		5	5						
137 сб2012	Рагу из овощей	150/5			2,7	13,5	23	252	4,3	9,52
	картофель с 01 марта		80	48						
	морковь с 01 янв		56	42						
	лук репчатый		24	16						
	капуста свежая		21/17	15						
	масло растительное		6	6						
	Соус томатный №348 :			45						
	вода		45	45						
	Масло сливочное		2	2						
	мука пшеничная		2	2						
	морковь		3,4	2,7						
	лук репчатый		1,5	0,9						
	томат пюре		6,7	6,7						
	Масло сливочное		0,7	0,7						
	сахар		0,45	0,45						
	соль		0,45	0,45						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,08
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,44
388 сб 2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,2	0	30	136	10	4,56
	шиповник		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	Итого обед:				25,11	35,26	106,14	860	14,3	40,98
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	Ряженка	180	185	180	5	5,8	6,8	99	0,6	9,44
	Печенье сдобное	40	40	40	0,29	0,21	2,42	14,1	0	5,12
	Итого полдник				5,29	6,01	9,22	113,1	0,6	14,56
	ИТОГО за день:				50	56,57	204,46	1609,4	43,18	92,93
	Итого за 10 дней :				54,0	52	228,5	1639,9	37,6	101

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад), стоимость рационов питания ясли 83 руб, сад- 101 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Инженер-технолог

Т.С. Черевашенко