

№ по сб. рецептур	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.		
<b>1 ДЕНЬ</b>										
<i>Завтрак</i>										
209 сб2005	<b>Яйцо вареное</b>	1шт	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0	5,5
50 сб1982	<b>Икра кабачковая (консерв)</b>	60	63,6	60	3,4	13,4	21,5	235,2	5,76	6,49
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,9	60	0	1,44
14 сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	1,84
545 сб 2002	<b>Какао с молоком сгущен</b>	150			3,5	3,8	23,9	135	1,95	7,18
	какао-порошок		3,7	3,7						
	молоко цельн.сгущ. с сахар		37	37						
	сахар		2,2	2,2						
	вода		123	123						
	<b>Итого завтрак</b>				<b>14,09</b>	<b>26,26</b>	<b>57,65</b>	<b>530,7</b>	<b>7,71</b>	<b>22,45</b>
<i>2-ой завтрак</i>										
359сб2002	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	150	150	150	0,75	0	16	66	1,5	8,1
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>66</b>	<b>1,5</b>	<b>8,1</b>
<i>Обед</i>										
62 сб 2012	<b>Борш с мясом со сметаной</b>	150/5			1,1	2,92	9,1	67,5	6,5	14,48
	говядина без кости		24	24						
	масса отварной говядины			15						
	свекла с 01 янв		32	24						
	капуста свежая		19	15						
	лук репчатый		5,7	4,8						
	морковь с 01 янв		13	9,8						
	картофель с 01 марта		50	30						
	томат пюре		2,2	2,2						
	масло растительное		3	3						
	зелень петрушки		1,8	1,3						
	сметана		5	5						
	бульон или вода		105	105						
	соль		1,5	1,5						
289 сб 2005	<b>Рагу из птицы</b>	180			19,6	21,3	24	358,8	8,4	17,66
	бройлер-цыпленок		90,4	87						
	масло растительное		2	2						
	масса жареной птицы			60						
	картофель с 01 марта		128	77						
	морковь с 01 янв		21,3	16						
	томат-пюре		6	6						
	лук репчатый		11,5	9,6						
	масло растительное		3,8	3,8						
	мука пшеничная		1	1						
	масса гарнира и соуса			120						
	соль		2	2						
№ 70сб2005	<b>Овощи натур.соленые</b>	40			0,46	0	1,7	8	1,5	4,84
	Огурцы соленые		44	40						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,8
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	150			0,15	0	26,9	102	4	3,27
	яблоки свежие		34	30						
	сахар		18	18						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		129	129						
	<b>Итого обед</b>				<b>25,41</b>	<b>24,92</b>	<b>82,7</b>	<b>642,3</b>	<b>20,4</b>	<b>42,05</b>

	<i>Полдник</i>									
385сб2005	<b>Молоко кипяченое</b>	150	158	150	4,3	5	7,4	91,5	1,95	7,43
421 сб 2005 г	<b>Сдоба обыкновенная</b>	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 теста		1,48	1,48						
	яйца, шт		1/30 шт	1,3						
	соль		0,55	0,55						
	дрожжи сухие		0,14	0,14						
	вода для замеса теста		15,6	15,6						
	<b>Итого полдник</b>				<b>8,3</b>	<b>7,6</b>	<b>31,4</b>	<b>239,5</b>	<b>1,95</b>	<b>9,71</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>48,55</b>	<b>58,78</b>	<b>187,75</b>	<b>1478,5</b>	<b>31,56</b>	<b>82,31</b>
<b>2 день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
223сб2005	<b>Запеканка из творога со сгущен. молоком</b>	80/20			20,4	9,3	33	290	0,26	23,86
	творог		75,2	75						
	крупа манная		4,8	4,8						
	или мука пшеничная		6,4	6,4						
	сахар		6,4	6,4						
	яйца		1/12	3,2						
	масло сливочное		3,2	3,2						
	сухари панировочные		3,2	3,2						
	сметана		3,2	3,2						
	масса готовой запеканки			80						
	молоко сгущ.с сахаром		20	20						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	1,08
14 сб 2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	1,84
628сб1996	<b>Чай с сахаром</b>	150			0,15	0,03	11,2	42,6	0	0,85
	чай вс		0,75	0,75						
	вода		152	152						
	сахар		11	11						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>23</b>	<b>13,83</b>	<b>56,85</b>	<b>433,7</b>	<b>0,26</b>	<b>###</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Яблоки свежие</b>	150	150	150	0,4	0	14	52	10	10,8
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>10,8</b>
	<i>Обед</i>									
228 сб 1982	<b>Суп картофельный с клецками</b>	150			2,3	2,5	10,1	72	7,2	3,47
	картофель с 01 марта		50	30						
	морковь с 01 янв		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	масло сливочное		1,5	1,5						
	клецки:			39						
	мука пшеничная		12	12						
	масло сливочное		1,3	1,3						
	яйца		1\11шт	3,5						
	вода		19	19						
	соль		0,4	0,4						
	вода		112,5	112,5						
	соль		1,5	1,5						
278 сб 2005 г	<b>Тефтели с соусом</b>	60/30			8,4	12,2	12,5	193	0	19,21
	говядина без кости		39,7	38						
	Хлеб пшеничный		8	8						
	вода		12	12						



224 сб 1982	<b>Суп картофельный с мясн.фрикадельками со сметаной</b>	150\20			7,1	5	17,5	143	0,6	14,4
	картофель с 01 марта		100	60						
	морковь с 01 янв		8	6						
	лук репчатый		7	6						
	томат-пюре		1,5	1,5						
	масло сливочное		1,5	1,5						
	вода		105	105						
	соль		1,5	1,5						
105сб 2005	<b>фрикадельки мясные</b>			20						
	говядина без кости		24	23						
	лук репчатый		2,3	2						
	вода		2	2						
	яйца		1\30шт	1,3						
	соль		0,3	0,3						
	масса п\ф			27						
	сметана		5	5						
229сб 2005	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	60\30			7,3	3,8	3,8	79	0	16,91
	рыба потрошен.обезглав.		97	73						
	вода или бульон		23	23						
	масса тушеной рыбы			60						
	морковь с 01 янв		14	10,5						
	петрушка		3,7	2,2						
	лук репчатый		6	4,5						
	масло растительное		3	3						
	томат-пюре		6	6						
	лимонная кислота		0,15	0,15						
	соль		0,3	0,3						
	сахар		1,2	1,2						
	лавровый лист		0,015	0,015						
312сб2005	<b>Пюре картофельное</b>	120			2,4	4,1	14,8	106,1	4,48	6,91
	картофель с 01 марта		171,6	103						
	молоко		19	19						
	масло сливочное		4,2	4,2						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,8
436сб2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,3	0	16,4	66	0	2,9
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		150	150						
	сахар		15	15						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	<b>Итого обед:</b>				<b>21,2</b>	<b>13,6</b>	<b>73,5</b>	<b>500,1</b>	<b>5,08</b>	<b>42,92</b>
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	<b>Ряженка</b>	180	185	180	5	5,8	6,8	99	0,6	9,44
	<b>Печенье сдобное</b>	20	20	20	0,15	0,1	1,15	6,5	0	2,56
	<b>Итого полдник</b>				<b>5,15</b>	<b>5,9</b>	<b>7,95</b>	<b>105,5</b>	<b>0,6</b>	<b>12</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>36,19</b>	<b>34,46</b>	<b>162</b>	<b>1073,5</b>	<b>18,33</b>	<b>75,7</b>
<b>4 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
281 сб 2005	<b>Биточки паровые с соусом сметанным</b>	60/20			9	8,8	7	138	0	26,05
	говядина без кости		60	44,4						
	Хлеб пшеничный		11	11						
	молоко или вода		13	13						
	соль		2	2						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	масса полуфабриката			68,4						
	масса припуц.биточков			60						
	соус сметанный		20	20						
304 сб 2005	<b>Рис отварной</b>	120			3,7	5	27	228	0	3,82

	крупа рисовая		43,2	43,2						
	масло сливочное		5,4	5,4						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	1,08
628сб1996	<b>Чай с сахаром</b>	150			0,15	0,03	11,2	42,6	0	0,85
	чай в/с		0,75	0,75						
	вода		152	152						
	сахар		11	11						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>15,25</b>	<b>14,23</b>	<b>57,8</b>	<b>472,2</b>	<b>0</b>	<b>###</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Бананы свежие</b>	100	100	100	0,4	0	14	52	10	6,3
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>12,4</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>6,3</b>
	<i>Обед</i>									
102сб2005	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	150			4,8	4,7	14	102,7	0,6	3,75
	картофель с 01 марта		50	30						
	морковь с 01 янв		8	6						
	горох		12,1	12						
	лук репчатый		7	6						
	петрушка		2	1,5						
	масло сливочное		3,6	3,6						
	бульон или вода		105	105						
	соль		1,2	1,2						
268сб 2005	<b>Котлеты из говядины</b>	60			10,3	11,7	11,8	193	0	20,11
	говядина без кости		45,9	44						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко		14	14						
	сухари		6	6						
	масса п\ф			74						
	масло растительное		3,6	3,6						
203сб2005	<b>Макароны отварные с маслом</b>	120			3,8	4,6	29,3	180	0	3,87
	макаронные изделия		42	42						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,8
358сб2005	<b>Кисель из сока</b>	150			0,2	0	25,9	104,4	3,3	3,9
	сок плодово-ягодный		45	45						
	сахар		15	15						
	крахмал		7,5	7,5						
	вода		105	105						
	<b>Итого обед:</b>				<b>23,2</b>	<b>21,7</b>	<b>102</b>	<b>686,1</b>	<b>3,9</b>	<b>33,43</b>
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	<b>Кефир</b>	150	155	150	5	5,8	7,4	101,7	1,26	9,49
	<b>Вафли</b>	15	15	15	0,4	0,32	9,6	42	0	1,56
	<b>Итого полдник</b>				<b>5,4</b>	<b>6,12</b>	<b>17</b>	<b>143,7</b>	<b>1,26</b>	<b>11,05</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>44,75</b>	<b>42,05</b>	<b>189,2</b>	<b>1355</b>	<b>15,16</b>	<b>###</b>

### 5 день

	<i>Завтрак</i>									
218сб2005	<b>Вареники ленивые отварные с маслом</b>	100\5			13,9	5,3	14,5	161	0,2	22,59
	творог		80	78						
	мука пшеничная		11	11						
	сахар		5,7	5,7						

	яйцо		1\шт	5,7						
	соль		0,7	0,7						
	масса п\ф			95						
	масса вареных вареников			100						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	1,08
14 сб 2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	1,84
629сб 2005	<b>Чай с лимоном</b>	150			0,1	0	12	49	1,65	1,39
	чай		0,7	0,7						
	вода		162	150						
	сахар		11	11						
	лимон		6	5						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>16,45</b>	<b>9,8</b>	<b>39,15</b>	<b>311,1</b>	<b>1,85</b>	<b>26,9</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	150	150	150	0,75	0	16	66	1,5	8,1
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>66</b>	<b>1,5</b>	<b>8,1</b>
	<i>Обед</i>									
82 сб2005	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	150/5			1	3	9	66	7,2	4,01
	свекла с 01 янв		32	24						
	капуста свежая		15	12						
	картофель с 01 марта		20	12						
	морковь с 01 янв		8	6						
	петрушка ( корень)		2	1,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	томатное пюре		4,5	4,5						
	масло растительное		3	3						
	сахар		1,5	1,5						
	соль		1,5	1,5						
	вода		120	120						
	сметана		5	5						
234сб2005	<b>Котлеты рыбные</b>	60			8,5	8,5	9,8	150	0,24	10,58
	рыба потрош.обезглавленная		54	39,6						
	хлеб пшеничный		10,8	10,8						
	молоко		15,8	15,8						
	сухари панировочные		6	6						
	соль		1,5	1,5						
	масса полуфабриката			69,6						
	масло растительное		6	6						
	масса готовых изделий			60						
310сб2005	<b>Картофель отварной</b>	120			2	3,2	14,3	94,6	14,5	6,76
	картофель с 01 марта		200	120						
	масло сливочное		4,2	4,2						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	0,9
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,2
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	150			0,15	0	26,9	102	4,05	3,27
	яблоки свежие или айва		34	30						
	сахар		18	18						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		129	129						
	<b>Итого обед:</b>				<b>15,35</b>	<b>15,3</b>	<b>80,1</b>	<b>515,6</b>	<b>25,99</b>	<b>26,72</b>

		Полдник								
385 с62005	<b>Молоко кипяченое</b>	150	158	150	4,3	5	7,4	91,5	1,95	7,43
102 с6 1986	<b>Коржики молочные</b>	50			3,2	5,7	33,5	198,5	0	4,05
	мука пшеничная		27	27						
	мука на подпыл		1,3	1,3						
	сахар-песок		14	14						
	масло сливочное		6	6						
	яйца		1\40шт	1,3						
	яйца для смазки		1\66шт	0,6						
	молоко		5	5						
	сода		0,1	0,1						
	ванилин		0,01	0,01						
	масса полуфабриката			55						
	<b>Итого полдник</b>				7,5	10,7	40,9	290	1,95	11,48
	<b>ИТОГО за день:</b>				40,05	35,8	176,15	1182,7	31,29	73,2

### 6 день

		Завтрак								
210с62005	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b>	80\5			8	16	12,4	211,3	0	12,28
	яйца		1,5шт	60						
	молоко и вода		23	23						
	масса омлетной смеси			83						
	масло сливочное		3	3						
	масса готового омлета			80						
	масло сливочное		5	5						
310 с6	<b>Горошек зелен.консерв.</b>	40			1	1				7,02
	Горошек зелен.консерв.		59,7	39						
	масло сливочное		1,4	1,4						
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,9	60	0	1,44
380с62005	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	150			2,6	2,6	19,4	112	1,65	6,2
	кофейный напиток		3,75	3,75						
	молоко сгущен. с сахаром		30	30						
	вода		150	150						
	<b>Итого завтрак:</b>				13,64	19,96	43,7	383,3	1,65	26,94
	<i>2-ой завтрак</i>									
359с62002	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	150	150	150	0,75	0	15,9	66	1,5	8,1
	<b>Итого 2 завтрак</b>				0,75	0	15,9	66	1,5	8,1
	<i>Обед</i>									
103 с62005	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	150			1,6	1,8	14,5	79,5	7	2,86
	картофель с 01 марта		75	45						
	вермишель		6	6						
	морковь с 01 янв		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	вода		105	105						
	соль		1,5	1,5						
278 с6	<b>Тефтели с соусом</b>	60/30			8,4	12,2	12,5	193	0	19,21
	говядина без кости		39,7	38						
	Хлеб пшеничный		8	8						
	вода		12	12						
	лук репчатый		24	20						

	масло растительное		3	3						
	масса пассер.лука			10						
	мука пшеничная		4	4						
	масса полуфабриката			71						
	масло растительное		3	3						
	масса готовых тефтелей			60						
	соус № 331:			30						
	сметана		7,5	7,5						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,5	22,5						
	томат пюре		3	3						
140 сб 2005	<b>Свекла тушеная в соусе сметанном</b>	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						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,8
436сб2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,3	0	16,4	66	4,2	2,9
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		150	150						
	сахар		15	15						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	<b>Итого обед:</b>				<b>16,7</b>	<b>21,1</b>	<b>80,8</b>	<b>576,5</b>	<b>36,7</b>	<b>32,73</b>
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	<b>Кефир</b>	150	155	150	5	5,8	7,4	101,7	1,26	9,49
	<b>Булочка "Рябинушка" йодированная</b>	50	50	50	1,75	2,8	14,7	91	0	5,05
	<b>Итого полдник</b>				<b>6,75</b>	<b>8,6</b>	<b>22,1</b>	<b>192,7</b>	<b>1,26</b>	<b>14,54</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>37,84</b>	<b>49,66</b>	<b>162,5</b>	<b>1218,5</b>	<b>41,11</b>	<b>82,31</b>

### 7 день

	<i>Завтрак</i>									
225 сб 2005 г	<b>Оладьи из творога с повидлом</b>	100\20			14,6	10,8	41	320	4,4	17,66
	творог		51	50						
	мука пшеничная		18	18						
	сахар		4	4						
	яйца		1\5шт	8						
	сода пищевая		1	1						
	молоко		20	20						
	масло растительное		6	6						
	масса готовых оладий			100						
	повидло		20	20						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	1,08
14 сб 2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	1,84
397сб 2012	<b>Какао с молоком</b>	150			2,8	2,4	20	113,1	1,95	5,69
	какао		2	2						
	сахар		8	8						
	молоко		92	92						
	вода		65	65						



	Итого завтрак:				19,85	17,7	73,65	534,2	6,35	26,27
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	<b>Напиток тыквенный</b>	150	150	150	0,45	0	23	61,5	0	6,3
	Итого 2 завтрак				0,45	0	23	61,5	0	6,3
	<i>Обед</i>									
87 сб 2012	<b>Суп с рыбными консервами</b>	150			3,1	3,1	6	62	2,4	8,2
	консервы рыбные в		24	24						
	картофель с 01 марта		70	42						
	морковь с 01 янв		12,8	9,6						
	лук репчатый		5,7	4,8						
	крупа рисовая		3	3						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	зелень		1	1						
	вода		120	120						
	соль		1,5	1,5						
268сб 2005	<b>Биточки из говядины</b>	60			10,3	11,7	11,8	193	0	20,11
	говядина без кости		45,9	44						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко		14	14						
	сухари		6	6						
	масса п\ф			74						
	масло растительное		3,6	3,6						
203сб200	<b>Вермишель отварная с</b>	120			3,8	4,6	29,3	180	0	3,87
	макаронные изделия		42	42						
	масло сливочное		5	5						
70сб2005	<b>Овощи натур.соленые</b>	40			1	0,2	4	21	5	4,93
	Помидоры соленые		44	40						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	0,9
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,2
354сб2005	<b>Кисель из яблок сушеных</b>	150			0,3	0	29,5	119	0,4	2,81
	яблоки сушеные		9	9						
	сахар		18	18						
	крахмал		6	6						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		162	162						
	Итого обед:				22,2	20,2	100,7	678	7,8	42,02
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	<b>Ряженка</b>	180	185	180	5	5,8	6,8	99	0,6	9,44
415сб2005	<b>Крендель сахарный</b>	50			3,5	5,6	29,4	182	0	2,65
	мука пшеничная		28	28						
	сахар		8	8						
	маргарин		7	7						
	яйцо		1/12	3,4						
	соль		0,15	0,15						
	дрожжи сухие		0,5	0,5						
	вода для замеса теста		10	10						
	масса теста			54						
	сахар для посыпки		3	3						
	масло раст.для смазки листов			0,25						
	яйца для смазки кренделя		1/111	0,36						

	Итого полдник				8,5	11,4	36,2	281	0,6	12,09
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>51</b>	<b>49,3</b>	<b>233,55</b>	<b>1554,7</b>	<b>14,75</b>	<b>86,68</b>
<b>8 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
174сб2005 г	<b>Каша вязкая молочная рисовая</b>	150/5			4,5	6,7	38,2	249,8	0	6,95
	крупа рисовая		33	33						
	молоко		75	75						
	вода		49	49						
	сахар		4,5	4,5						
	соль		0,75	0,75						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	1,08
15 сб2005	<b>Сыр российский</b>	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	5,84
378сб2005	<b>Чай с молоком</b>	150			1,05	1,2	13,27	68,2	1,65	2,61
	чай в/с		0,75	0,75						
	сахар		11	11						
	молоко		37,5	37,5						
	вода		112,5	112,5						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>11,85</b>	<b>12,3</b>	<b>64,07</b>	<b>434,5</b>	<b>1,73</b>	<b>16,48</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Яблоки свежие</b>	150	150	150	0,4	0	14	52	10	7,2
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>7,2</b>
	<i>Обед</i>									
47 сб 2005	<b>Салат из квашенной</b>	60			0,96	2,9	6,6	57		7,26
	капуста квашенная		69,4	48,6						
	лук репчатый		7,1	6						
	сахар		3	3						
	масло растительное		3	3						
182сб2005	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	150/5			2,16	3,06	12,15	84,9	7,2	5,65
	свекла с 01 янв		32	24						
	картофель с 01 марта		25	15						
	фасоль		6	6						
	морковь с 01 янв		8	6						
	петрушка( корень)		1,9	1,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	томат-пюре		4,5	4,5						
	масло сливочное		3,6	3,6						
	чеснок		0,6	0,5						
	сахар		0,9	0,9						
	кислота лимонная		0,06	0,06						
	вода		120	120						
	сметана		5	5						
239 сб2005	<b>Тефтели рыбные с соусом</b>	60\30			8,55	7	10,95	138	0,52	12,03
	рыба потрошен. обезгл.		54	39,6						
	хлеб пшеничный		8,2	8,2						
	молоко		12	12						
	лук репчатый		10,8	9						
	мука пшеничная		4,8	4,8						
	масса п\ф			70,5						

	масло растительное		6	6						
	масса тушеных тефтелей			60						
	соус № 331:			30						
	сметана		7,5	7,5						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,5	22,5						
	томатное пюре		3	3						
312сб2005	<b>Пюре картофельное</b>	120			2,4	4	14,8	106,1	4,48	6,91
	картофель с 01 марта		171,6	103						
	молоко		19	19						
	масло сливочное		4,2	4,2						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	0,9
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,2
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	150			0,15	0	26,9	102	4,05	3,27
	яблоки свежие		34	30						
	сахар		18	18						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		129	129						
	<b>Итого обед:</b>				<b>17,92</b>	<b>17,56</b>	<b>91,5</b>	<b>591</b>	<b>16,25</b>	<b>37,22</b>
	<i>Полдник</i>									
385сб2005	<b>Молоко кипяченое</b>	150	158	150	4,3	5	7,4	91,5	1,95	7,43
	<b>Печенье сдобное</b>	20	20	20	0,15	0,1	1,15	6,5	0	2,56
	<b>Итого полдник</b>				<b>4,45</b>	<b>5,1</b>	<b>8,55</b>	<b>98</b>	<b>1,95</b>	<b>9,99</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>34,62</b>	<b>34,96</b>	<b>178,12</b>	<b>1175,5</b>	<b>29,93</b>	<b>70,89</b>
<b>9 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
219сб2005	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b>	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						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	1,08
14 сб 2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5		0,05	4,1	0,05	37,5	0	1,84
628сб1996	<b>Чай с сахаром</b>	150			0,15	0,03	11,2	42,6	0	0,85
	чай в\с		0,75	0,75						
	вода		152	152						
	сахар		11	11						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>17,86</b>	<b>14,33</b>	<b>47,05</b>	<b>322,7</b>	<b>4,8</b>	<b>###</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Бананы свежие</b>	100	100	100	0,4	0	14	52	10	6,3
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>6,3</b>
	<i>Обед</i>									
96 сб 2005 г	<b>Рассольник ленинградский</b>	150			1,3	3	11,4	77,8	7	3,87
	картофель с 01 марта		75	45						
	крупа пшеничная		3	3						
	морковь с 01 янв		8	6						

	лук репчатый		3,6	3						
	огурцы соленые		10	9						
	масло растительное		3	3						
	вода		113	113						
	соль		1,5	1,5						
265 сб2005	<b>Плов с говядиной</b>	60/120			21,5	8,3	32,2	286,8	0	43,5
	говядина мякоть		98,9	94,8						
	крупа рисовая		41	41						
	масло растит		6	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	морковь с 01 янв		13,3	9,6						
	томат		9,4	9,4						
	соль		2	2						
	масса тушеного мяса			60						
	масса гарнира			120						
№ 70сб2005	<b>Овощи натур.соленые</b>	40			0,46	0	1,7	8	1,5	4,93
	Помидоры соленые		44	40						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	0,9
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,2
436сб2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	150			0,3	0	16,4	66	4,2	2,9
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		150	150						
	сахар		15	15						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	<b>Итого обед:</b>				<b>27,26</b>	<b>11,9</b>	<b>81,8</b>	<b>541,6</b>	<b>12,7</b>	<b>57,3</b>
	<i>Полдник</i>									
385 сб2005	<b>Молоко кипяченое</b>	150	158	150	4,3	5	7,4	91,5	1,26	7,43
406 сб 2005	<b>Пирожок печеный с повидлом</b>	75			5,3	7,2	73	359		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		0,25	0,25						
	яйца для смазки пирожков		1/26 шт	1,5						
	<b>Итого полдник</b>				<b>9,6</b>	<b>12,2</b>	<b>80,4</b>	<b>450,5</b>	<b>1,26</b>	<b>11,28</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>55,12</b>	<b>38,43</b>	<b>223,25</b>	<b>1366,8</b>	<b>28,76</b>	<b>###</b>

### 10 день

	<i>Завтрак</i>									
183 сб 2005 г	<b>Каша жидкая молочная гречневая с маслом</b>	150/5			6,2	9,8	25,1	219	0	9,32
	крупа гречневая		30	30						
	вода		22,5	22,5						
	молоко		105	105						
	сахар		4,5	4,5						

	соль		0,75	0,75						
	масло сливочное		5	5						
	масса каши			150						
15 сб2005	<b>Сыр российский</b>	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	5,84
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	1,08
395 сб 2012	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150			2,7	2	20,5	113,9	1,65	4,87
	кофейный напиток		2	2						
	сахар		7	7						
	молоко		75	75						
	вода		90	90						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>15,2</b>	<b>16,2</b>	<b>58,2</b>	<b>449,4</b>	<b>1,73</b>	<b>21,11</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Апельсины свежие</b>	150	150	150	0,5	0	16	54	10	11,4
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>12,4</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>11,4</b>
	<i>Обед</i>									
103сб2005	<b>Суп картофельный с лапшой домашней</b>	150			1,6	3,3	14,5	99	0	3,31
	лапша домашняя:		6	6						
	мука пшеничная		5	5						
	мука на подпыл		0,4	0,4						
	яйцо		1\25шт	1,5						
	вода		1	1						
	соль		0,1	0,1						
	масса вареной лапши			15						
	картофель с 01 марта		75	45						
	лук репчатый		7,2	6						
	морковь с 01 янв		8	6						
	масло сливочное		1,5	1,5						
	соль		1,2	1,2						
	бульон или вода		112,5	112,5						
288сб2005	<b>Птица отварная</b>	60			11,3	11,6	3,6	137,5	0	15,61
	куры потрошенные		109	77						
	лук репчатый		2,5	2						
	морковь с 01 янв		1,7	1,3						
	соль		0,3	0,3						
	масса вареной птицы			60						
	масло сливочное		3	3						
137 сб2012	<b>Рагу из овощей</b>	150/5			2,7	13,5	30	252	4,3	9,52
	картофель с 01 марта		80	48						
	морковь с 01 янв		56	34,5						
	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						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	0,9
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,2
388сб2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	150			0,15	0	26,9	102	4	3,42
	шиповник		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		150	150						
	<b>Итого обед:</b>				<b>19,45</b>	<b>29</b>	<b>95,1</b>	<b>693,5</b>	<b>8,3</b>	<b>33,96</b>
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	<b>Ряженка</b>	180	185	180	5	5,8	6,8	99	0,6	9,44
446 сб2005	<b>Кекс столичный</b>	50			2,8	10,5	27,2	226	0	7,77
	мука пшеничная		15,6	15,6						
	сахар		11,6	11,6						
	масло сливочное		11,7	11,7						
	яйца		1/4шт	10						
	соль		0,05	0,05						
	изюм		11,6	11,6						
	пудра сахарная		0,54	0,54						
	сода пищевая		0,05	0,05						
	<b>Итого полдник</b>				<b>7,8</b>	<b>16,3</b>	<b>34</b>	<b>325</b>	<b>0,6</b>	<b>17,21</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>43,35</b>	<b>61,5</b>	<b>199,7</b>	<b>1520,9</b>	<b>20,63</b>	<b>83,68</b>
	<b>Итого за 10 дней :</b>				<b>44,1</b>	<b>44,9</b>	<b>191,6</b>	<b>1332,0</b>	<b>27,0</b>	<b>###</b>

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептов 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.

Ст.инженер управления образования

Т.С. Череващенко