

УТВЕРЖДАЮ



Осетовская Е.В. (должность)
Осетовская Е.В. (ФИО)
18.09.2018 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

10-ти дневное

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,55	268
	Крупа манная	23,1/23,1	2,38	0,23	16,31	76,92	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	79,5/79,5	2,38	2,54	3,74	47,7	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3,74	14,21	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Вода	52,5/52,5	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	Кофейный напиток "Дружба"	4,5/4,5	0,58	0,13	1,38	8,96	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
Вода	108/108	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	11,33	8,43	62,06	350,15	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Сок яблочный	180/180	0,9	0	18,18	76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Ужин	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	159
	Картофель	59,95/42	0,84	0,17	6,85	32,34	
	Лук репчатый	5,7/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Крупа рисовая	3/3	0,21	0,03	2,22	9,99	
	Укроп	1,05/1,05	0,03	0,01	0,07	0,42	
	Морковь, красная	12,8/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	
	Рыбные консервы	24/24	4,2	0,48	0	21,12	
	Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	12,74	
	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	297
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	40,8/40,8	4,24	0,45	28,44	137,5	
Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56		
ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0	17,46	66,42	527
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	Курица в соусе с томатом	60	20,18	4,89	1,86	132,23	410
	Куриная грудка (филе)	84/84	19,82	1,6	0,34	94,92	
	Томат-пюре	4,65/4,65	0	0	0	0	
	Морковь, красная	4,96/3,75	0,05	0	0,26	1,31	
Лук репчатый	4,65/3,75	0,05	0,01	0,31	1,54		
Чеснок луковича	0,45/0,45	0,03	0	0,13	0,67		
Пшеничная мука, высшего сорта	0,95/0,95	0,1	0,01	0,66	3,17		
Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47		
Вода	23/23	0	0	0	0		
Сметана 20,0% жирности	2,5/2,5	0,06	0,5	0,09	5,15		
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	33,63	10,37	68,88	501,32	
полдник	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Печенье сахарное из муки первого сорта	40/40	2,96	3,76	29,24	162,8	
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,54	0	13,59	56,32	502
	Чай высшего сорта	2,7/2,7	0,54	0	0,11	5,16	
Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	3,54	3,92	43,35	223,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1340	49,4	22,9	192,47	1157,39	
День 2							
	Запеканка из творога	120	20,72	13,97	18,61	280,37	319
	Сухари	4,16/4,16	0,67	0,04	2,91	13,97	

	Творог	112,8/111,6	18,64	10,04	2,23	173,31	
	Крупа манная	7,76/7,76	0,8	0,08	5,48	25,85	
	Сахарный песок	7,76/7,76	0	0	7,75	29,43	
	Масло сливочное	4,16/4,16	0,05	2,56	0,07	23,57	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	3,6/3,6	0,46	0,41	0,03	5,65	
	Сметана 20,0% жирности	4,16/4,16	0,1	0,83	0,14	8,58	
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	22,46	130,03	508
	Какао-порошок	2,7/2,7	0,66	0,4	0,28	7,8	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
	Вода	99/99	0	0	0	0	
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	490
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30/30	2,16	2,55	16,65	98,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	30,03	20,21	82,32	626,3	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоки	112/100	0,4	0,4	9,8	47	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149
	Картофель	64,22/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Петрушка (корень)	2,34/1,8	0,03	0,01	0,18	0,92	
	Горох овощной (лопатка) свежий	14,58/14,4	3,31	0,17	7,68	43,59	
	Морковь, красная	9,6/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	60	21,84	2,24	6,55	133,75	417
	Куриная грудка (филе)	87/87	20,53	1,65	0,35	98,31	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	11,14/11,14	0,85	0,09	5,48	26,18	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	15,43/15,43	0,46	0,49	0,73	9,26	
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,92	7,06	26,42	192,62	243
	Гречневая крупа ядрица	46/46	5,8	1,52	26,27	141,68	
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	
	Вода	136/136	0	0	0	0	
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Яблоки	40,86/36	0,14	0,14	3,53	16,92	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	Бульон из кур	200	6,98	7	0,3	91,96	126
	Курица, 1 категории	42,8/38	6,92	6,99	0	90,44	
	Морковь, красная	2,77/2	0,03	0	0,14	0,7	
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Вода	250/250	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	40,15	20,14	81,65	669,49	
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	101
	Джем	35,4/35	0,17	0	25,06	96,59	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	20/20	1,6	0,2	9,82	47,6	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,8	516
	Концентрат киселя витаминизированного	21,6/21,6	3,46	0,22	15,12	72,47	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	2,96	4,3	58,7	285,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	73,54	45,05	232,47	1628,59	
День 3	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Овсяные хлопья "Геркулес"	23,1/23,1	2,84	1,43	14,28	81,31	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	88,5/88,5	2,66	2,83	4,16	53,1	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3,74	14,21	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Вода	43,5/43,5	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,71	1,44	15,66	81,59	506
	Вода	90/90	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1,8/1,8	0,36	0	0,07	3,44	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	45/45	1,35	1,44	2,11	27	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114

	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,88	8,89	61,86	370,39	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Сок яблочный	180/180	0,9	0	18,18	76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,55	6,61	9,05	102,17	133
	Капуста белокочанная	18/14,4	0,26	0,01	0,68	4,03	
	Картофель	20,64/14,4	0,29	0,06	2,35	11,09	
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Свекла	38,4/28,8	0,43	0,03	2,53	12,1	
	Томат-пюре	5,4/5,4	0	0	0	0	
	Морковь, красная	12,1/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Сметана 20,0% жирности	14,4/14,4	0,36	2,88	0,49	29,66	
	Сахарный песок	1,8/1,8	0	0	1,8	6,82	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0	17,46	66,42	527
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	Бульон из кур	200	6,98	7	0,3	91,96	126
	Курица, 1 категории	42,8/38	6,92	6,99	0	90,44	
	Морковь, красная	2,77/2	0,03	0	0,14	0,7	
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
Вода	250/250	0	0	0	0		
Плов из отварной птицы	180	12,19	19,26	43,31	399,47	411	
Лук репчатый	18,86/9,43	0,13	0,02	0,77	3,87		
Масло подсолнечное	9,43/9,43	0	9,42	0	84,79		
Крупа рисовая	45,43/45,43	3,18	0,45	33,62	151,29		
Морковь, красная	12,81/9,43	0,12	0,01	0,65	3,3		
Курица (филе)	59,4/59,4	8,75	9,36	8,26	156,22		
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	488	
Сметана 20,0% жирности	10/10	0,25	2	0,34	20,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	24,36	35,47	87,16	767,62	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,23	271,83	583
	Пшеничная мука, высшего сорта	45,5/45,5	4,91	0,59	31,8	151,97	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,33/2,33	0,25	0,03	1,63	7,79	
	Соль поваренная пищевая	0,47/0,47	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,17/8,17	0	0	8,15	30,96	
	Сахарный песок	2,33/2,33	0	0	2,33	8,83	
	Масло сливочное	10,5/10,5	0,14	6,46	0,18	59,43	
	Дрожжи прессованные	1,17/1,17	0,15	0,03	0,1	1,27	
	Яйцо	1,4/1,4	0,18	0,16	0,01	2,2	
	Вода	19,83/19,83	0	0	0	0	
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	536
Йогурт 3,2% жирности	185,4/180	9	5,76	6,3	122,4		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,25	14,86	57,53	428,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	50,39	59,4	224,73	1649,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	Кофейный напиток "Дружба"	1,8/1,8	0,23	0,05	0,55	3,58	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	108/108	0	0	0	0	
	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	254
	Гречневая крупа ядрица	50/50	6,3	1,65	28,55	154	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	100/100	3	3,2	4,7	60	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	15,84	15,71	71,51	471,6	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоки	112/100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2	13,36	78,84	164
	Картофель	51,49/36	0,72	0,14	5,87	27,72	

Вода	154,8/154,8	0	0	0	0
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87 116
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6 488
Сметана 20,0% жирности	10/10	0,25	2	0,34	20,6
Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24 462
Томат-пюре	6/6	0	0	0	0
Пшеничная мука, высшего сорта	2/2	0,22	0,03	1,4	6,68
Сахарный песок	0,72/0,72	0	0	0,72	2,73
Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32
Вода	20/20	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД	850	29,65	27,64	79,75	688,08
Блинчи с повидлом	165	12,82	15,03	55,31	407,34 549
Масло подсолнечное	5/5	0	4,99	0	44,95
Пшеничная мука, высшего сорта	63/63	6,8	0,82	44,03	210,41
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	156,01/156,0	4,68	4,99	7,33	93,6
Сахарный песок	3,99/3,79	0	0	3,79	14,38
Повидло	25/25	0	0	0	0
Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3
Яйцо	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,8 516
Концентрат киселя витаминизированного	21,6/21,6	3,46	0,22	15,12	72,47
Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11
Вода	171/171	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	345	14,08	15,03	81,41	517,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1675	56,66	53	236,72	1653,52

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,71	1,44	15,66	81,59	506
	Вода	90/90	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	1,8/1,8	0,36	0	0,07	3,44	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	45/45	1,35	1,44	2,11	27	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Запеканка из макарон с творогом	150	9,89	8,85	25,17	220,25	305
	Масло подсолнечное	2,19/2,19	0	2,19	0	19,69	
	Сухари	2,93/2,93	0,47	0,03	2,05	9,81	
	Творог	29,56/29,27	4,89	2,63	0,59	45,45	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	38,78/38,78	1,16	1,24	1,82	23,26	
	Масло сливочное	3,66/3,66	0,05	2,25	0,06	20,72	
	Яйцо	5,85/5,85	0,74	0,67	0,04	9,18	
Сахарный песок	5,85/5,85	0	0	5,84	22,17		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	15,4	10,69	65,43	419,34		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Сок яблочный	180/180	0,9	0	18,18	76		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8		
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	180	7,09	3,47	10,91	103,32	156
	Картофель	115,71/81	1,62	0,32	13,2	62,37	
	Лук репчатый	9/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Минтай	54,9/38,7	6,15	0,35	0	27,86	
	Морковь, красная	9,6/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	
	Голубцы ленивые	140	11,9	11,62	5,6	175	377
	Лук репчатый	10,08/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	
	Капуста белокочанная	105/84	1,51	0,08	3,95	23,52	
	Крупа рисовая	7/7	0,49	0,07	5,18	23,31	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	
	Говядина (котлетное мясо)	78,4/56	11,2	5,49	0	94,08	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0	17,46	66,42	527
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87		
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	22,38	15,69	50,67	431,74		
ЗАВТРАК	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,23	271,83	583
	Пшеничная мука, высшего сорта	45,5/45,5	4,91	0,59	31,8	151,97	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,33/2,33	0,25	0,03	1,63	7,79	
	Соль поваренная пищевая	0,47/0,47	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,17/8,17	0	0	8,15	30,96	

ПОЛДНИК	Сахарный песок	2,33/2,33	0	0	2,33	8,83	
	Масло сливочное	10,5/10,5	0,14	6,46	0,18	59,43	
	Дрожжи прессованные	1,17/1,17	0,15	0,03	0,1	1,27	
	Яйцо	1,4/1,4	0,18	0,16	0,01	2,2	
	Вода	19,83/19,83	0	0	0	0	
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	536
Йогурт 3,2% жирности	185,4/180	9	5,76	6,3	122,4		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	14,25	14,86	57,53	428,43		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	52,93	41,42	191,81	1362,31		

День 8

ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	261
	Крупа ячневая	44,4/44,4	4,44	0,58	29,04	138,97	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	110/110	3,3	3,52	5,17	66	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	22,46	130,03	508
	Какао-порошок	2,7/2,7	0,66	0,4	0,28	7,8	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
	Вода	99/99	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	13,55	15,09	82,82	518,73		

ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Яблоки	112/100	0,4	0,4	9,8	47		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,4	0,4	9,8	47		

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149
	Картофель	64,22/45	0,9	0,18	7,33	34,65	
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Петрушка (корень)	2,34/1,8	0,03	0,01	0,18	0,92	
	Горох овсяной (лопатка) свежий	14,58/14,4	3,31	0,17	7,68	43,59	
	Морковь красная	9,6/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	
	Бульон из кур	200	6,98	7	0,3	91,96	126
	Курица, 1 категории	42,8/38	6,92	6,99	0	90,44	
	Морковь красная	2,77/2	0,03	0	0,14	0,7	
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Вода	250/250	0	0	0	0	
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Лимон	14,4/6,3	0,06	0,01	0,19	2,14	
	Яблоки	50,4/45	0,18	0,18	4,41	21,15	
	Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
	Вода	162/162	0	0	0	0	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	Суфле из кур	70	17,8	22,84	17,25	352,87	413
Пшеничная мука, высшего сорта	2,52/2,52	0,27	0,03	1,76	8,42		
Курица (филе)	105/105	15,47	16,54	14,61	276,15		
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	14,28/14,28	0,43	0,46	0,67	8,57		
Масло сливочное	2,52/2,52	0,03	1,55	0,04	14,26		
Масло сливочное	4,67/4,67	0,06	2,87	0,08	26,43		
Яйцо	12,13/12,13	1,54	1,4	0,08	19,05		
Вода	3,08/3,08	0	0	0	0		
Гренки из пшеничного хлеба	20/20	2,25	0,23	13,95	66,84	176	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	37,5/31,5	2,39	0,25	15,5	74,03		
Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434	
Картофель	145,29/100,8	2,02	0,4	16,43	77,62		
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	19,2/18	0,54	0,58	0,85	10,8		
Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56		
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	34,78	39,19	94,76	879,53		

ПОЛДНИК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	101
	Джем	35,4/35	0,17	0	25,06	96,59	
	Хлеб пшеничный, батон из муки 1 сорта	20/20	1,6	0,2	9,82	47,6	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,54	0	13,59	56,32	502
	Чай высшего сорта	2,7/2,7	0,54	0	0,11	5,16	
Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	2,24	4,3	46,19	232,32		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	50,97	58,98	233,57	1677,58		

День 9	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,95	14,23	109,5	171
--------	---	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	------------

	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	12/12	1,25	0,13	8,36	40,44	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	105/105	3,15	3,36	4,93	63	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	1,2	4,55	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Вода	45/45	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	90/90	2,7	2,88	4,23	54	
	Кофейный напиток "Дружба"	4,5/4,5	0,58	0,13	1,38	8,96	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	108/108	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	10,95	6,78	53,14	298,1	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Сок яблочный	180/180	0,9	0	18,18	76	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
	Борщ из свежей капусты	200	1,32	3,88	5,6	62,6	131
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	
	Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Петрушка (корень)	2,6/2	0,03	0,01	0,2	1,02	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	Свекла	42,67/32	0,48	0,03	2,82	13,44	
	Уксус 9%-ный	3,2/3,2	0	0	0	0,29	
	Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	
	Морковь, красная	10,67/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	
	Бульон из кур	200	6,98	7	0,3	91,96	126
	Курица 1 категории	42,8/38	6,92	6,99	0	90,44	
	Морковь, красная	2,77/2	0,03	0	0,14	0,7	
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Вода	250/250	0	0	0	0	
	Курица в соусе с томатом	60	20,18	4,89	1,86	132,23	410
	Куриная грудка (филе)	84/84	19,82	1,6	0,34	94,92	
	Томат-пюре	4,65/4,65	0	0	0	0	
	Морковь, красная	4,96/3,75	0,05	0	0,26	1,31	
	Лук репчатый	4,65/3,75	0,05	0,01	0,31	1,54	
	Чеснок луковича	0,45/0,45	0,03	0	0,13	0,67	
	Пшеничная мука, высшего сорта	0,95/0,95	0,1	0,01	0,66	3,17	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	
	Вода	23/23	0	0	0	0	
	Сметана 20,0% жирности	2,5/2,5	0,06	0,5	0,09	5,15	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0	17,46	66,42	527
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	419
	Крупа рисовая	54/54	3,78	0,54	39,96	179,82	
	Соль пищевая йодированная	6/6	0	0	0	0	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Вода	900/900	0	0	0	0	
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	488
	Сметана 20,0% жирности	10/10	0,25	2	0,34	20,6	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	35,81	24,45	76,07	665,41	
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,71	1,44	15,66	81,59	506
	Вода	90/90	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1,8/1,8	0,36	0	0,07	3,44	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	45/45	1,35	1,44	2,11	27	
	Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16	
	Булочка ванильная	70	5,48	5,6	39,55	231	582
	Пшеничная мука, высшего сорта	45,85/45,85	4,95	0,6	32,05	153,14	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,4/1,4	0,15	0,02	0,98	4,68	
	Соль поваренная пищевая	0,93/0,93	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8,17/8,17	0	0	8,15	30,96	
	Масло сливочное	5,83/5,83	0,08	3,59	0,1	33	
	Ванилин	0,04/0,04	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные	0,93/0,93	0,12	0,03	0,08	1,01	
	Яйцо	2,8/2,8	0,36	0,32	0,02	4,4	
	Яйцо	1,4/1,4	0,18	0,16	0,01	2,2	
	Вода	21/21	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7,19	7,04	55,21	312,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1660	54,85	38,45	202,6	1358,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,3	172,05	274
	Крупа рисовая	23,1/23,1	1,62	0,23	17,09	76,92	
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	88,5/88,5	2,66	2,83	4,16	53,1	
	Сахарный песок	3,75/3,75	0	0	3,74	14,21	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	
	Вода	43,5/43,5	0	0	0	0	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,8	516
	Концентрат киселя витаминизированного	21,6/21,6	3,46	0,22	15,12	72,47	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	
	Вода	171/171	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	50/50	3,8	0,4	24,6	117,5		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	9,21	6,86	75	399,35		
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Яблоки	112/100	0,4	0,4	9,8	47		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,4	0,4	9,8	47		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,6	59,76	147
	Капуста белокочанная	45/36	0,65	0,04	1,69	10,08	
	Картофель	30,86/21,6	0,43	0,09	3,52	16,63	
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Томат-пюре	1,8/1,8	0	0	0	0	
	Морковь красная	12,1/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Бульон из кур	200	6,98	7	0,3	91,96	126
	Курица 1 категории	42,8/38	6,92	6,99	0	90,44	
	Морковь красная	2,77/2	0,03	0	0,14	0,7	
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Вода	250/250	0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	297
	Макаронные изделия, высшего сорта, витаминизированные	40,8/40,8	4,24	0,45	28,44	137,5	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0	17,46	66,42	527
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0	3,98	15,26	
Сахарный песок	13,5/13,5	0	0	13,47	51,16		
Вода	171/171	0	0	0	0		
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	16,7	87	116	
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87		
Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	488	
Сметана 20,0% жирности	10/10	0,25	2	0,34	20,6		
Яйца вареные	50	2,54	2,3	0,14	31,4	306	
Яйцо	20/20	2,54	2,3	0,14	31,4		
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	18,94	16,02	63,77	473,06		
ПОЛДНИК	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	609
	Печенье сахарное из муки первого сорта	40/40	2,96	3,76	29,24	162,8	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	189/180	5,4	5,76	8,46	108	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8,22	8,42	38,4	262,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	36,77	31,7	186,97	1181,61		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15515	514,62	429,72	2119,92	14399,89		
Среднее значение за период	1552	51,46	42,97	211,99	1439,99		