



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с №22

О. И. Коломиец

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ (ЯСЛИ)
МАДОУ ЦРР - Д/С №22

Десятидневное меню на зимне-весенний период (с 1-3)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями Яйцо вареное	Омлет натуральный	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
	Икра кабачковая									
	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
10 часов	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Яблоки свежие	Ряженка	Сок фрукт. ягод.	Яблоки свежие	Молоко кипяченое	Яблоки свежие	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные соленые (помидор)	Икра морковная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Зеленый горошек	Икра свекольная
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп из овощей с фасолью	Суп картофельный с клецками на м/б	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Картофельная запеканка с мясом	Тефтели из говядины паровые	Бифштекс рубленый паровой	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины
	Пюре картофельное	Капуста тушеная		Пюре картофельное		Сложный гарнир	Картофель отварной		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из яблук	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт. ягод.	Кисель из яблук	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	Сдоба обыкновенная	Запеканка из творога	Омлет натуральный	Пудинг из творога с рисом	Овощи натуральные соленые (помидор)	Булочка домашняя	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Запеканка из творога
	Макароны отварные									
	Печень говяжья по-строгановски			Хлеб пшеничный		Пюре картофельное				
	Кофейный напиток с молоком	Яблоки свежие	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт
	Хлеб пшеничный			Булочка домашняя	Яблоко свежие	Хлеб пшеничный				Хлеб пшеничный

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
 в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	249	376	247	291	464	240	265	478	212	351	3173	317.3	81.36
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	4.3	0	12	0	0	0	0	11	0	0	12	35	3.5	81.40
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
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	20	61	5.5	0	5	3.3	62.5	2.8	1.8	27	1.3	170.2	17.02	85.10
картофель (25%)	120	81	54	94	133	156	87	125	18	165	24	937	93.7	78.08
овощи , зелень	205	208	214	180	82	110	245.2	189	130	144	136	1638.2	163.82	79.91
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	45	57	45	45	30	38	60	30	70	44	464	46.4	77.33
крупы , бобовые	30	0	21.6	30	24	37	4	11	48	11	37	223.6	22.36	74.53
макаронные изделия	8	14	0	14	7	0	0	0	14	0	14	63	6.3	78.75
мука пшеничная	25	0	4	0	2	57	4	57	4.8	1	60	189.8	18.98	75.92
масло сливочное	18	8.8	14.9	9.4	15.6	14.5	12.4	33.6	9.6	11.8	14.8	145.4	14.54	80.78
масло растительное	9	8.6	3.6	8	1.8	17	2	15.8	9	8	4	77.8	7.78	86.44
кондитерские изделия	7	0	0	25	0	0	0	0	25	0	0	50	5	71.43
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	37	29.4	48.8	30.4	36	30.5	27	36	20.4	28.5	30.4	317.4	31.74	85.78
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	4	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	33	3.3	82.50

1326.7

1061.472

80.01

В среднем % выполнения норм = 80,01 %

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
 в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел. (брутто)	% выполнен ия норм
молоко и кисломол.прод.	390	250	380	248	295	475	244	266	489	212	355	3214	321.4	82.41
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	4.3	0	12	0	0	0	0	11	0	0	12	35	3.5	81.40
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
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	34	0	89	117	0	0	0	66	0	74	0	346	34.6	101.76
яйцо куриное столовое	0,5 шт.	1.53	0.138	0	0.127	0.083	1.568	0.07	0.045	0.677	0.033	4.271	0.43	86.00
картофель (25%)	160	109	72	126	178	208	116	168	24	221	32.0	1254	125.4	78.38
овощи , зелень	256	244	252	218	89	132	285.2	231	158	164	157	1930.2	193.02	75.40
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	45	57	45	45	30	38	60	30	70	44	464	46.4	77.33
крупы , бобовые	30	0	21.6	30	24	37	4	11	48	11	37	223.6	22.36	74.53
макаронные изделия	8	14	0	14	7	0	0	0	14	0	14	63	6.3	78.75
мука пшеничная	25	0	4	0	2	57	4	57	4.8	1	60	189.8	18.98	75.92
масло сливочное	18	8.8	14.9	9.4	15.6	14.5	12.4	33.6	9.6	11.8	14.8	145.4	14.54	80.78
масло растительное	9	8.6	3.6	8	1.8	17	2	15.8	9	8	4	77.8	7.78	86.44
кондитерские изделия	7	0	0	25	0	0	0	0	25	0	0	50	5	71.43
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	37	29.4	48.8	30.4	36	30.5	27	36	20.4	28.5	30.4	317.4	31.74	85.78
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	4	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	3.3	33	3.3	82.50

1420.7

1138.482

80.00

В среднем % выполнения норм = 80,00%

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
1 день												
ЗАВТРАК												
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0.040	0.040	1/40	0.76	3.56	3.08	47.60	0.008	2.80	16.40	0.28
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
608	Кондитерские изделия (пряник)	0.025	0.025	1/25	1.46	1.16	18.60	90.70	0.02	0.00	3.00	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			1/68	0.518	0.064	1.102	8.42	0.013	3.24	14.9	0.388
	огурец свежий	0.071	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	0.019	0.014									
	морковь	0.012	0.009									
	лук репчатый	0.009	0.007									
	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	0.002	0.001									
434	Картофельное пюре			1/80	1.68	3.52	8.72	74.00	0.07	2.72	21.00	0.56
	картофель	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	0.015	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												
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									
297	Макаронны отварные			1/70	3.32	0.396	17.037	85.01	0.033	0.009	3.3440	0.46
	макаронные изделия	0.024	0.024									
	масло сливочное	0.003	0.003									
403	Печень по-строгоновски			1/110	18	13.8	4.3	213	0.29	8.5	23	6.7
	печень говяжья	0.124	0.103									
	масло растительное	0.0090	0.0090									
	масса припущеной печени	0.0000	0.0700									
	соус сметанный	0.040	0.040									
451	соус сметанный			1/40	16.32	10.16	1.68	163	0.037	0.533	32	1.759
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	смасло сливочное	0.001	0.001									
	сметана	0.020	0.020									
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				76.3	66.99	158.81	1519.35	0.793	38.48	436.76	20.36

	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	0.018	0.018									
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									
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									
118	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
	итого				42.353	30.523	182.32	1177.73	0.7439	37.392	671.80	6.732

	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									
					52.532	55.268	133.764	1223.88	0.3449	33.22	530.72	9.586

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	0.018	0.018									
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											
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									
	масло растительное	0.004	0.004									
	Зеленый горошек пром. произ.	0.090	0.060	1/60	13.80	0.72	31.98	181.62	0.48	0.00	69	5.64
114	Хлеб пшеничный	0.015	0.015	1/15	1.14	0.12	7.38	35.25	0.017	0	3	0.17
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									
	масло сливочное	0.004	0.004									
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									
	ИТОГО				26.07	27.59	123.985	843.82	0.385	34.288	389.79	7.604

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
5 день												
ЗАВТРАК												
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									
306	Яйцо вареное			1/40	5.1	4.6	0.3	62	0.03	0	22	1
	яйцо	0.040	0.040									
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												
112	Икра морковная			1/80	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	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	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												

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									
	сахар	0.012	0.012									
534	Молоко кипяченое			1/150	4.33	3.7	7.17	79.1	0.059	1.94	179	0.15
	молоко	0.157	0,15*									
118	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
	ИТОГО				59.98	59.99	169.55	1447.16	0.737	34.13	858.61	12.390

	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												
112	Овощи натуральные			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
	треска филе	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	0.090	0.067									
	молоко	0.013	0.012									
	масло сливочное	0.004	0.004									
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
	итого				43.291	38.488	138.402	1019.58	0.494	52.348	328.45	12.831

	молоко	0.072	0.072									
	сахар	0.007	0.007									
	масло сливочное	0.004	0.004									
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									
	итого				35.160	37.97	153.522	1080.51	0.502	37.515	465.830	9.67

	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				40.39	35.7	149.73	1086.78	0.401	23.898	581.24	7.84

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
9 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 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			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	0.133	1/133	0.532	0.532	13.03	62.51	0.04	13.3	21.28	2.93
	ряженка	0.154	0.150									
ОБЕД												
	Зеленый горошек пром. произ.	0.090	0.060	1/60	13.80	0.72	31.98	181.62	0.48	0.00	69	5.64
138	Рассольник со сметаной			1/180/5	1.33	3.65	10.15	78.80	0.064	7.27	14.60	0.68
	картофель	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
	треска филе	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	0.106	0.079									
	масло сливочное	0.004	0.004									
526	Кисель из яблок			1/150	0.09	0.11	21.06	86.4	0.054	1.62	10.8	0.54
	яблоки свежие	0.033	0.029									
	крахмал	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												
362	Рагу из овощей			1/70	1.754	4.112	5.244	65.80	0.0468	26.60	34.96	0.60

	картофель	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									
404	Оладьи из печени по-кунцевски			1/100	15.30	9.20	10.40	193.00	0.22	6.20	20.00	4.40
	печень говяжья	0.084	0.070									
	морковь	0.013	0.010									
	мука пшеничная	0.014	0.014									
	яйцо	0.015	0.015									
	масло сливочное	0.007	0.007									
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
	итого				44.66	29.014	156.3	1048.16	1.005	62.942	558.8	13.7

	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											
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									
535	Йогурт	0.154	0.150	1/150	7.47	4.78	12.7	129.9	0.044	0.89	177.8	0.15
118	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
	ИТОГО				49.986	56.552	158.272	1333.30	0.738	24.584	522	12.313

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1-ый день	40.87	47.714	131.862	1043.55	0.45	26.4928	463.19	11.331
2-ой день	47.653	40.303	152.1	1164.85	0.7045	37.817	817.2	6.493
3-ий день	60.495	49.552	168.154	1324.35	0.4873	46.64	514.17	11.059
4-ый день	47.45	43.74	165.492	1260.01	0.503	37.991	555.93	8.993
5-ый день	46.78	54.53	182.99	1402.25	0.764	128.88	732.04	9.06
6-ой день	48.008	52.241	145.382	1198.51	0.465	40.933	616.49	11.688
7-ой день	42.272	54.01	213.842	1488.18	624	46.829	618.527	8.22
8-ой день	45.86	43.7	162.93	1217.32	0.475	20.048	728.38	8.42
9-ый день	33.03	32.664	145.3	995.84	0.529	68.538	425	9.6
10-ый день	56.081	45.628	207.822	1483.64	0.854	42.923	704	15.305
	468.499	464.082	1675.874	12578.5	629.2318	497.0918	6174.927	100.169
	46.85	46.408	167.587	1257.85	62.92	49.71	617.49	10.02

Всего на 1 реб. За 10 дней
В среднем на 1 реб. в день