

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с №22

О. И. Коломиец



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (САД)
МАДОУ ЦРР - Д/С №22**

Десятидневное меню на зимне-весенний период (с 3-7)

	1день	2день	3день	4 день	5день	бдень	7день	8день	9день	10день	
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	
	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с сыром и маслом	Макаронные изделия отварные с сыром	Яйцо вареное	Омлет натуральный	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
	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	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 клёцками 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 рубленный 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	Чай с сахаром	Соус молочный сладкий	Зеленый горошек	Соус молочный сладкий	Рыба отварная					
	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	Яблоки свежие	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Яблоки свежие	

АНАЛИЗ

АНАЛИЗ

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей
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)	% выполне ния норм
молоко и кисломол.прод.	450	435	346	355	200	395	332	287	474	246	475	3465	346.5	77.00
творог	40		91		76		73		88			328	32.8	82.00
сметана	11	5	3	5	33		20	14	3	5		89	8.9	81.00
сыр	6.4		11		11			16			11	49	4.9	76.56
мясо (бескостное)	60.5	97		105	69		64		81	58		474	47.4	78.35
птица 1 кат.пот.	27		178					39				217	21.7	80.37
колб.изд. рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	7					56						56	5.6	80.00
	39					64		61		98	64	287	28.7	73.59
яйцо куриное столовое	24	1.3	3	58	7	5	74	3	3		17.3	171.6	17.16	71.50
картофель (25%)	187	134	80	241	172	158	46	206	27	305	164	1533	153.3	81.98
овощи , зелень	325	205	158	237	163	469.2	227	307	184	269	180.8	2400	240	73.85
фрукты(плоды) свежие	114	149	41		190			202		180	195	957	95.7	83.95
фрукты (плоды) сухие	11		8	22		22		14			22	88	8.8	80.00
соки фруктовые (овощные)	100	180	54	180			234			180		828	82.8	82.80
напиток витаминизированный	50	180							180			360	36	72.00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	35	40	40	40	35	40	370	37	74.00
хлеб пшеничный	80	60	55	60	60	75	40	75	60	68	66	619	61.9	77.38
крупы , бобовые	43		60	48	23	56	46	50	59	20		362	36.2	84.19
макаронные изделия	12	15	8		29				15		30	97	9.7	80.83
мука пшеничная	29	55	12	4	3	2	12.5	66	8	1	57	220.5	22.05	76.03
масло сливочное	21	11.5	8.8	22	22.8	22.5	19.3	25.2	15.8	16.5	6	180	18	85.71
масло растительное	11	15	11	14		6		15	4	7	15	87	8.7	79.09
кондитерские изделия	20	40		45	30		40					155	15.5	77.50
чай , фиточай	0.6		0.9		0.9	0.9		0.9	0.4		0.9	4.9	0.49	81.67
какао-порошок	0.6			2.4			2.4					4.8	0.48	80.00
кофейный напиток	1.2	2		2		1.8			2	1.8		9.6	0.96	80.00
сахар	47	19	57	42	35	35	40	43	36	29	39	375	37.5	79.79
дрожжи	0.5	1						1		1	1	4	0.4	80.00
крахмал	3		9				9			7		25	2.5	83.33
соль	6	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	4.9	49	4.9	81.67

В среднем % выполнения норм =79,2 %

АНАЛИЗ

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

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнения норм
молоко и кисломол.прод.	450	192	520	200	248	567	102	290	560	216	285	3180	318	70.67
творог	40	0	0	72	0	81	0	0	89	0	72	314	31.4	78.50
сметана	11	25	5	3	14	3	2	15	3	5	23	98	9.8	89.09
сыр	6	0	13	0	13	0	0	0	0	13	11	50	5	83.33
мясо (бескостное)	55	97	0	0	0	95	58	72	58	0	64	444	44.4	80.73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	158	27	0	0	0	0	0	0	185	18.5	77.08
субпродукты	25	103	0	0	0	0	0	0	0	80	0	183	18.3	73.20
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	64	0	61	0	98	0	0	64	0	287	28.7	77.57
яйцо куриное столовое	40	68	6	2	81.6	10	68	1.6	2.5	25	42	306.7	30.67	76.68
картофель (25%)	140	100	60	30	124	190	202	159	20	191	24	1100	110	78.57
овощи , зелень	220	256	311	131	184	120	421	157	148	152	147	2027	202.7	92.14
фрукты(плоды) свежие	100	36	140	0	157	150	36	133	0	167	133	952	95.2	95.20
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8.8	80.00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88.8	88.80
напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100.00
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74.00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61.7	77.13
крупы , бобовые	43	0	20	42	50	57	0	40	59	44	46	358	35.8	83.26
макаронные изделия	12	30	0	16	0	0	0	8	15	0	29	98	9.8	81.67
мука пшеничная	29	0	61	9.5	62	3.5	1	55.75	7.8	18	2.85	221.4	22.14	76.34
масло сливочное	21	13.5	19.5	9.8	17.5	20.8	18	15.25	10.8	25	12.25	162.4	16.24	77.33
масло растительное	11	18	4	12	14.5	8	3	13	11	8	4	95.5	9.55	86.82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15.5	77.50
чай , фиточай	0.6	0.4	0.4	0.9	0.4	0	0.8	0.4	0.9	0.4	0	4.6	0.46	76.67
какао-порошок	0.6	0	2.4	0	0	0	0	0	0	0	2.4	4.8	0.48	80.00
кофейный напиток	1.2	2	0	0	1.8	2	0	1.8	0	1.8	0	9.4	0.94	78.33
сахар	30	29	38	34.5	40	24.9	30	31	24	30	30	311.4	31.14	103.80
дрожжи	0.5	0	1	0	1.3	0	0	1.3	0	0	0	3.6	0.36	72.00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2.5	83.33
соль	5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	45	4.5	90.00
	1615.9												1308.38	2459.73

В среднем % выполнения норм = 82,42%

АНАЛИЗ

АНАЛИЗ

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)

в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод (брутто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнени я норм
молоко и кисломол.прод.	450	193	524	200	249	580	103	200	573	216	290	3128	312.8	69.51
творог	40	0	0	73	0	82	0	0	90	0	73	318	31.8	79.50
сметана	11	25	5	3	14	3	2	15	3	5	23	98	9.8	89.09
сыр	6	0	13	0	13	0	0	0	0	13	11	50	5	83.33
мясо (бескостное)	60.5	102	0	0	0	100	61	76	61	0	67	467	46.7	77.19
птица 1 кат.пот.	27	0	0	178	39	0	0	0	0	0	0	217	21.7	80.37
субпродукты	30	124	0	0	0	0	0	0	0	96	0	220	22	73.33
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	39	0	102	0	83	0	134	0	0	87	0	406	40.6	104.10
яйцо куриное столовое	1	1.72	0.16	0.5	2.04	0.94	1.72	0.04	0.063	0.625	1.05	8.858	0.8858	88.58
картофель (25%)	187	134	80	40	166	254	271	132	27	255	32	1391	139.1	74.39
овощи , зелень	275	293	370	176	233	146	452	175	183	211	169	2408	240.8	87.56
фрукты(плоды) свежие	114	41	156	0	202	195	41	149	0	187	149	1120	112	98.25
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8.8	80.00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88.8	88.80
Напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100.00
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74.00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61.7	77.13
крупы , бобовые	43	0	20	42	50	57	0	40	59	44	46	358	35.8	83.26
макаронные изделия	12	30	0	16	0	0	0	8	15	0	29	98	9.8	81.67
мука пшеничная	29	1	61	9.5	62	3.5	1	55.75	7.8	18	2.85	222.4	22.24	76.69
масло сливочное	21	13.5	19.5	9.8	17.5	20.8	18	15.25	10.8	25	12.25	162.4	16.24	77.33
масло растительное	11	18	4	12	14.5	8	3	13	11	8	4	95.5	9.55	86.82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15.5	77.50
чай , фиточай	0.6	0.4	0.4	0.9	0.4	0	0.8	0.4	0.9	0.4	0	4.6	0.46	76.67
какао-порошок	0.6	0	2.4	0	0	0	0	0	0	0	2.4	4.8	0.48	80.00
кофейный напиток	1.2	2	0	0	1.8	2	0	1.8	0	1.8	0	9.4	0.94	78.33
сахар	30	29	38	34.5	40	24.9	30	37	24	30	30	317.4	31.74	105.80
дрожжи	0.5	0	1	0	1.3	0	0	1.3	0	0	0	3.6	0.36	72.00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2.5	83.33
соль	5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	45	4.5	90.00
	1708.4												1379.6	2494.53

В среднем % выполнения норм = 82,39%

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
1 день												
ЗАВТРАК												
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4.6	18.58	0.08	4	0.48	0
	кисель	0.005	0.005									
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			1/110	9.48	14.72	2.54	179.35	0.068	0.34	89.68	1.69
	яйца	1,72 шт.	0.068									
	молоко	0.042	0.042									
	масло сливочное	0.004	0.004									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1.35	1.17	14.31	72.9	0.36	1.17	114.3	0.36
	чай	0.0009	0.0009									
	молоко	0.045	0.045									
	сахар	0.010	0.010									
608	Кондитерское изделие (пряник)	0.04	0.04	1/40	2.36	1.88	30	146.4	0.032	0	4.4	0.32
114	Хлеб пшеничный	0.02	0.02	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
537	10-00 Сок фруктово - ягодный	0.15	0.15	1/150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	3	10.5	2.1
ОБЕД												
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0.648	0.081	1.377	10.53	0.016	4.05	18.63	0.486
	огурец соленый	0.085	0.081									
133	Борщ с капустой и картофелем			1/200/5	1.46	4	8.52	76	0.038	8.24	27.6	0.96
	свекла	0.040	0.032									
	капуста свежая	0.020	0.016									
	картофель	0.021	0.016									
	морковь	0.013	0.010									
	лук репчатый	0.010	0.008									
	масло растительное	0.004	0.004									
	томатная паста	0.003	0.003									
	сметана	0.005	0.005									
363	Мясо отварное			1/60	16.32	11.64	0.00	169.80	0.03	0.00	7.80	2.10
	мясо говядина	0.102	0.097									
	морковь	0.004	0.003									
	лук репчатый	0.003	0.002									
434	Картофельное пюре			1/100	2.10	4.40	10.90	92.00	0.09	3.40	26.00	0.70
	картофель	0.113	0.084									
	молоко	0.016	0.015									
	масло сливочное	0.0045	0.0045									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0.45	0.18	20.79	86.4	0.018	3.87	19.8	0.99
	яблоки свежие	0.041	0.036									
	сахар	0.013	0.013									
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
115	Хлеб ржаной	0.035	0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.9	0.063	0	12.25	1.365

ПОЛДНИК												
124	Икра свекольная			1/60	1.44	4.26	6.06	55.2	0.018	4.74	26.4	1.02
	свекла	0.057	0.045									
	лук репчатый	0.013	0.011									
	томатная паста	0.005	0.005									
	масло растительное	0.005	0.005									
297	Макаронные изд. отварные			1/90	3.32	0.396	17.037	85.01	0.033	0.009	3.3440	0.46
	макаронные изд.	0.030	0.030									
	масло сливочное	0.004	0.004									
403	Печень говяжья по-строгоновски			1/110	18.00	13.80	4.30	213.00	0.29	8.50	23.00	6.70
	печень говяжья	0.124	0.103									
	масло растительное	0.009	0.009									
	масса припущеной печени		0.070									
	Соус сметанный		0.040									
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.001	0.001									
	масса соуса		0.02									
	сметана	0.02	0.02									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2.88	2.43	14.31	71.1	0.036	1.17	113.4	0.09
	кофейный напиток	0.002	0.002									
	молоко	0.090	0.090									
	сахар	0.009	0.009									
114	Хлеб пшеничный	0.02	0.02	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
	ИТОГО				68.188	63.567	194.184	1594.77	1.261	45.2888	525.984	20.281

	морковь	0.013	0.010									
	лук репчатый	0.012	0.010									
	томатная паста	0.013	0.013									
	мука пшеничная	0.002	0.002									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0.18	0.108	31.1	140.2	0.0072	2.34	19.8	0.18
	сок пл.яг.	0.054	0.054									
	крахмал картофельный	0.009	0.009									
	сахар	0.010	0.010									
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.022	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной	0.035	0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.063	0.00	12.25	1.365
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6.78	3.72	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.	0.001									
	дрожжи прессованные	0.001	0.001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0.09	0.00	13.68	54.90	0.00	1.26	4.50	0.36
	чай-заварка	0.0004	0.0004									
	сахар	0.010	0.010									
	лимон	0.007	0.007									
118	Фрукты свежие - яблоко	0.149	0.133	1/133	0.53	0.53	13.03	62.51	0.0360	13.3	21.28	2.926
	итого				48.651	35.519	221.41	1352.140	0.9622	71.044	810.41	10.726

	мука пшеничная	0.0085	0.0085									
	яйца	0,05 шт.	0.002									
	сахар	0.005	0.005									
	сметана	0.003	0.003									
	масло сливочное	0.003	0.003									
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			1/180	0.09	0	13.5	54	0	0	4.5	0.36
	чай-заварка	0.0004	0.0004									
	сахар	0.010	0.010									
					45.658	43.312	219.055	1428.85	1.8298	41.97	615.97	10.196

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	4 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4.6	18.5	0.08	4	0.48	0
	кисель	0.005	0.005									
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/33	4.7	7.61	6.69	115.62	0.019	0.094	128.78	0.28
	сыр российский	0.013	0.013									
	масло сливочное	0.005	0.005									
	хлеб пшеничный	0.015	0.015									
262	Каша пшеничная вязкая			1/200	8.66	11.90	38.04	293.80	0.142	1.38	143.60	2.38
	крупа пшеничная	0.050	0.050									
	молоко	0.106	0.106									
	масло сливочное	0.010	0.010									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0.09	0.00	13.68	54.90	0.00	1.26	4.50	0.36
	чай-заварка	0.0004	0.0004									
	сахар	0.010	0.010									
	лимон	0.007	0.007									
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.022	0.00	4.00	0.22
118	10-00 Фрукты свежие бананы	0.195	0.150	1/150	2.25	0.75	31.5	144	0.06	15	12	0.9
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0.891	0.081	2.84	16.2	0.008	12.15	8.1	0.891
	помидор соленый	0.087	0.081									
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы			1/180/20	0.96	2.08	7.02	50.60	0.05	4.60	8.60	0.48
	курица	0.039	0.0270									
	картофель	0.053	0.040									
	морковь	0.010	0.008									
	лук репчатый	0.010	0.008									
	масло растительное	0.002	0.002									
	Клецки мучные №178			1/20	1.16	1.102	4.788	33.76	0.016	0.062	13.76	0.13
	мука пшеничная	0.006	0.006									
	яйца	0,05 шт.	0.0020									
	масло сливочное	0.0007	0.0007									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/72	9.70	5.20	2.90	97.00	0.065	1.60	31.50	0.50
	треска филе	0.083	0.061									
	морковь	0.024	0.017									
	лук репчатый	0.012	0.010									
	масло растительное	0.005	0.005									
451	Соус сметанный			1/28	0.43	4.252	0.946	32.28	0.01	0.02	3.39	0.03
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.001	0.001									
	сметана	0.014	0.014									
434	Картофельное пюре			1/100	2.10	4.40	10.90	92.00	0.09	3.40	26.00	0.70

	картофель	0.113	0.084									
	молоко	0.016	0.015*									
	масло сливочное	0.0045	0.0045									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0.18	0.108	31.1	140.2	0.0072	2.34	19.8	0.18
	сок пл.яг.	0.054	0.054									
	крахмал картофельный	0.009	0.009									
	сахар	0.010	0.010									
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
115	Хлеб ржаной	0.040	0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	70.00	0.07	0.00	14.00	1.56
	ПОЛДНИК											
307	Омлет натуральный			1/97	8.34	12.95	2.23	157.82	0.060	0.30	78.92	1.49
	яйца	1,5 шт.	0.060									
	молоко	0.037	0.037									
	масло сливочное	0.0035	0.0035									
	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
583	Булочка домашняя			1/80	5.999	10.397	48.25	310.59	0.08	0	11.997	0.67
	мука пшеничная	0.055	0.055									
	сахар	0.011	0.011									
	масло растительное	0.012	0.012									
	яйца	0,04 шт.	0.0016									
	дрожжи прессованные	0.0013	0.0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2.88	2.43	14.31	71.10	0.036	1.17	113.40	0.09
	кофейный напиток	0.0018	0.0018									
	молоко	0.090	0.090									
	сахар	0.009	0.009									
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.022	0.00	4.00	0.22
	Итого				69.340	64.94	294.654	2020.99	1.336	47.375	699.827	16.94

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	5 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4.6	18.5	0.08	4	0.48	0
	кисель	0.005	0.005									
306	Яйца вареные			1/40	5.1	4.6	0.3	62	0.03	0	22	1.0
	яйца	1 шт.	0.04									
301	Макаронные изд. отварные с сыром			1/100	6.05	5.05	17.00	137.50	0.04	0.05	103.50	0.55
	макаронные изд.	0.029	0.029									
	масло сливочное	0.002	0.002									
	сыр	0.011	0.011									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2.88	2.43	14.31	71.1	0.036	1.17	113.4	0.09
	кофейный напиток	0.002	0.002									
	молоко	0.090	0.090									
	сахар	0.009	0.009									
609	Кондитерское изделие (печенье)	0.030	0.030	1/30	2.25	2.94	22.32	125.1	0.024	0	8.7	0.63
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.022	0.00	4	0.22
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.072	1.26	216.00	0.18
	ряженка	0.184	0.180									
	ОБЕД											
124	Икра морковная			1/100	2.4	7.1	10.4	115	0.03	7.9	44	1.7
	морковь	0.094	0.075									
	лук репчатый	0.021	0.018									
	томатная паста	0.011	0.011									
	масло растительное	0.008	0.008									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0.156	6,94	15,2	0,74
	картофель	0.067	0.050									
	крупа гороховая	0.016	0.016									
	морковь	0.010	0.008									
	лук репчатый	0.010	0.008									
	масло сливочное	0.004	0.004									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/170	19.81	19.98	16.07	323	0.179	3.4	21.25	2.98
	говядина котлетное мясо	0.100	0.095									
	картофель	0.187	0.140									
	масло сливочное	0.008	0.008									
	яйца	0,076 шт.	0.003									
	мука пшеничная	0.0025	0.0025									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.45	25.5	1.35
	смесь сухофруктов	0.022	0.022									
	сахар	0.010	0.010									
114	Хлеб пшеничный	0.020		1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.022	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной	0.035		1/35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.063	0.00	12.25	1.365

ПОЛДНИК												
534	Молоко кипяченое			1/180	5.22	4.50	8.64	95.40	0.072	2.34	216.00	0.18
	молоко	0.189	0,180*									
324	Пудинг из творога с рисом			1/108	14.98	14.76	20.3	278.64	0.05	0.216	126	0.72
	творог	0.082	0.081									
	крупа рисовая	0.015	0.015									
	яйца	0,18 шт.	0.007									
	сахар	0.007	0.007									
	масло сливочное	0.003	0.003									
	сметана	0.003	0.003									
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									
118	Фрукты свежие - апельсин	0.195	0.150	1/150	1.62	0.36	14.58	77.40	0.08	108.00	61.20	0.54
	Итого				71.85	68.23	194.53	1673.64	0.966	128.93	996.30	11.755

526	Компот из свежих плодов			1/180	0.45	0.18	20.79	86.4	0.018	3.87	19.8	0.99
	яблоки свежие	0.0410	0.0360									
	сахар	0.010	0.010									
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.022	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной	0.040	0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.072	0.00	14.00	1.56
	ПОЛДНИК											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0.891	0.081	2.84	16.2	0.008	12.15	8.1	0.891
	помидор соленый	0.087	0.081									
338	Рыба отварная			Jan-80	14.24	0.56	0.32	63.2	0.048	0.48	18.4	0.32
	треска филе	0.1340	0.098									
	лук репчатый	0.003	0.002									
	морковь	0.003	0.002									
434	Картофельное пюре			1/100	2.1	4.4	10.9	92	0.09	3.4	26	0.7
	картофель	0.113	0.084									
	молоко	0.016	0,015*									
	масло сливочное	0.005	0.005									
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
506	Чай с сахаром			1/180	0.09	0	13.5	54	0	0	4.5	0.36
	чай-заварка	0.0004	0.0004									
	сахар	0.010	0.010									
	итого				54.549	46.988	187.867	1313.09	0.717	70.505	399.61	15.868

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	7 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4.6	18.5	0.08	4	0.48	0
	кисель	0.005	0.005									
99	Бутерброд с маслом			1/25	1.54	4.28	10.37	84.4	0.022	0	4.6	0.23
	масло сливочное	0.005	0.005									
	хлеб пшеничный	0.02	0.02									
171	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»			1/200	8.56	14.12	31.52	287.4	0.18	1.42	154.6	1.7
	крупа "Геркулес"	0.040	0.040									
	молоко	0.110	0.110									
	масло сливочное	0.004	0.004									
508	Какао с молоком			1/180	3.24	2.97	22.5	129.6	0.36	1.17	111.6	0.72
	какао-порошок	0.0024	0.0024									
	молоко	0.090	0.090									
	сахар	0.010	0.010									
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.022	0	4	0.22
118	10-00 Фрукты свежие - апельсин	0.149	0.133	1/133	0.532	0.532	13.03	62.51	0.04	13.3	21.28	2.93
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0.648	0.081	1.377	10.53	0.016	4.05	18.63	0.486
	огурец соленый	0.085	0.081									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/200	2.16	2.28	15.06	89.00	0.084	6.60	12.20	0.76
	картофель	0.080	0.060									
	макаронные изд.	0.008	0.008									
	морковь	0.010	0.008									
	лук репчатый	0.010	0.008									
	масло растительное	0.002	0.002									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/50	14.48	9.017	1.49	144.84	0.0355	0	6.39	1.42
	говядина котлетное мясо	0.076	0.072									
	масло сливочное	0.0015	0.0015									
451	Соус сметанный			1/30	0.462	3.189	1.014	34.59	0.005	0.021	12.72	0.033
	сметана	0.015	0.015									
	мука пшеничная	0.00075	0.00075									
	масло сливочное	0.00075	0.00075									
179	Картофель отварной			1/100	1.9	4.1	12.7	95	0.1	13.9	11	0.8
	картофель	0.132	0.099									
	масло сливочное	0.004	0.004									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0.45	0	24.3	99	0.009	0.45	25.5	1.35
	смесь сухофруктов	0.022	0.022									
	сахар	0.010	0.010									
114	Хлеб пшеничный	0.040	0.040	1/40	3.04	0.32	18.68	94	0.044	0	8	0.44
115	Хлеб ржаной	0.035	0.035	1/35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.063	0.00	12.25	1.37

ПОЛДНИК												
583	Булочка домашняя			1/80	6	10.4	48.25	310.59	0.08	0	12	0.666
	мука пшеничная	0.055	0.055									
	сахар	0.008	0.008									
	масло растительное	0.011	0.011									
	яйца	0,04 шт.	0.0016									
	дрожжи прессованные	0.0013	0.0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2.88	2.43	14.31	71.10	0.036	1.17	113.40	0.09
	кофейный напиток	0.0018	0.0018									
	молоко	0.090	0.090									
	сахар	0.009	0.009									
	ИТОГО				49.72	54.30	240.731	1638.96	1.177	46.081	528.65	13.210

327	Сырники из творога запеченные			1/100	16.01	12.34	20.68	257.46	0.06	0.27	136.73	0.67
	творог	0.090	0.089									
	крупа манная	0.007	0.007									
	яйца	0,063 шт.	0.0025									
	сахар	0.010	0.010									
	мука пшеничная	0.007	0.007									
	сметана	0.003	0.003									
	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			1/180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.072	1.26	216.00	0.18
	ряженка	0.184	0.180									
	ИТОГО				59.97	55.90	211.44	1576.86	0.68	28.10	968.17	10.57

408	Оладьи из печени по-кунцевски			1/110	17.3	11.7	11.8	222	0.25	7.2	22	5.2
	печень говяжья	0.096	0.080									
	морковь	0.015	0.011									
	мука пшеничная	0.017	0.017									
	яйца	0,425 шт.	0.017									
	масло сливочное	0.010	0.010									
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	0.004									
	зеленый горошек консервированный	0.024	0.016									
	масло растительное	0.004	0.004									
462	Соус томатный			1/30	0.32	1.12	2.08	19.68	0.00	0.47	1.35	0.11
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.001	0.001									
	томатное пюре	0.005	0.005									
	сахар	0.001	0.001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0.09	0.00	13.68	54.90	0.00	1.26	4.50	0.36
	чай-заварка	0.0004	0.0004									
	сахар	0.010	0.010									
	лимон	0.007	0.007									
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.022	0.00	4.00	0.22
	ИТОГО				69.76	50.894	232.7	1648.43	1.431	79.354	629.0	20.535

	масло сливочное	0.0045	0.0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0.45	0.00	24.30	99.00	0.01	0.45	25.50	1.35
	смесь сухофруктов	0.022	0.022									
	сахар	0.010	0.010									
114	Хлеб пшеничный	0.020	0.020	1/20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.022	0.00	4.00	0.22
115	Хлеб ржаной	0.040	0.040	1/40	2.64	0.48	13.36	70.00	0.07	0.00	14.00	1.56
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/78	12.44	13.03	12.39	220.39	0.036	0.31	153.96	0.52
	творог	0.073	0.072									
	мука пшеничная	0.0085	0.0085									
	яйца	0,05 шт.	0.002									
	сахар	0.005	0.005									
	сметана	0.003	0.003									
	масло сливочное	0.003	0.003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0.52	1.27	3.14	26.1	0.0066	0.146	18.02	0.03
	молоко	0.015	0.015									
	мука пшеничная	0.001	0.001									
	масло сливочное	0.0008	0.0008									
	сахар	0.002	0.002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5.76	15.3	156.6	0.054	1.08	214.2	0.18
	йогурт	0.185	0.180									
118	Фрукты свежие - банан	0.149	0.133	1/133	0.53	0.53	13.03	62.51	0.036	13.3	21.28	2.926
	Итого				54.297	45.243	153.162	1255.02	0.511	45.777	549	15.470

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Ca	Fe
1 день	68.188	63.567	194.184	1594.77	1.261	45.2888	525.984	20.281
2 день	48.651	35.519	221.41	1352.14	0.9622	71.044	810.41	10.726
3 день	45.658	43.312	219.095	1428.85	1.8298	41.97	615.97	10.196
4 день	69.34	64.94	294.054	2020.99	1.336	47.375	699.827	16.94
5 день	65.96	70.24	202.29	1700.34	0.976	130.2	997.4	10.765
6 день	54.549	46.988	187.867	1313.09	0.717	70.505	399.61	15.868
7 день	49.72	54.3	240.731	1638.96	1.177	46.081	528.65	13.21
8 день	59.97	55.9	211.44	1576.86	0.68	28.1	968.17	10.57
9 день	69.76	50.894	232.6	1648.43	1.431	79.354	629	20.535
10 день	70.047	61.813	204.942	1672.62	0.745	50.867	778	17.89
	601.843	547.473	2208.613	15947.05	11.115	610.7848	6953.021	146.981
	60.18	54.75	220.86	1594.71	1.11	61.08	695.30	14.70

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