Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Терентьевский детский сад» (МАДОУ «Терентьевский детский сад»)

УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МАДОУ «Терентьевский детский сад»
О.Н. Семенова
Приказ №18 от 24.03.2025г.

ОСНОВНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3-X ЛЕТ

Неделя первая. Понедельник.

Наименование	Бр	утто	Нетто	Выход,	Белки,	Жиры,	Угле-	Энер.	С, г.	№
блюда	Γ.		Γ.	г.(объем пищи)	Γ.	Γ.	воды, г.	цен- ность		рец- ры
Завтрак.										
Каша молочная				160	4,05	5,69	29,36	149,0		№ 199
геркулесовая										
Молоко	130	0	130							
Крупа «Геркулес»	23		23							
Caxap	5		5							
Масло сливочное	5		5							
Чай с лимоном				150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	№412
Чай-заварка №410 (мл)	20		20							
Caxap	7		7							
Лимон свежий	4		3,5							
Вода	130	0	130							
Бутерброд с маслом				40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10		10							
Хлеб пшеничный	30		30							
Итого за завтрак:				350	6,57	13,25	51,08	314,0	1,42	
10 ч.										
Фрукт				100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого:				100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	
Обед:										
Щи из свежей				180	1,2	3,5	6,1	61,0	13,29	№ 73
капусты с				100	1,2		0,1	01,0	10,22	0 12 70
картофелем										
Капуста белокочанная	45		36							
Картофель	29		22							
Морковь	11		9							
Лук репчатый	9		7							
Масло растительное	3		3							
Бульон тех. карта №60	14	4	144							
Плов из мяса				170	12,85	12,64	33,45	299,2	0,27	№375
свинины						,				
Свинина	66.	,2	58,8							
Крупа рисовая	44		44							
Морковь	20		16							
Лук репчатый	8		6							
Масло растительное	6		4							
 Напиток из шиповник	a		<u> </u>	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	<u>№417</u>
Плоды шиповника сушени		15	15				1		,-	
Caxap		7	7							
 Вода		150	150							
				40	2,6	0,4	13,2	70,0	0	
—————————————————————————————————————				540	17,16	16,75	66,98	491,2	88,56	
11010 30 000Д.				310	17,910	10,73	00,70	1719#	00,50	
							+			

Полдник:									
Блинчики			55	2,59	4,82	14,94	114,0		№43(
Мука пшеничная	21	20,8							
Молоко	52	52							
Миланж	4	4							
Caxap	1,25	1,25							
Соль	0,4	0,4							
Масло растительное	1	1							
Масло сливочное	5	5							
Повидло	5	5							
Молоко кипяченое			150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	№ 419
Молоко	160	150							
Итого за полдник:			205	7,17	8,9	22,52	199,0	2,05	
Ужин:									
Картофель отварной			130	2,47	3,7	19,93	123,37	18,2	№336
Картофель	173	126							
Масло сливочное	5	5							
Свекла тушеная в белом			100	1,47	3,20	9,77	74,0	1,14	<i>№</i> 357
coyce									
Свекла	119	95							
Масло растительное	2	2							
Caxap	1	1							
Соус белый № 36		24							
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	<i>№</i> 416
Какао-порошок	2	2							
Caxap	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:			410	9,07	10,22	55,22	350,7	21,74	
Итого за весь день			1605	40,37	49,52	205,6	1412,1	126,77	
еттого за весь день			1003	70,37	47,34	403,0	1714,1	140,//	

Вторник

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки,	Жиры,	Угле-	Энер.	С,г.	№
, ,	г.	г.	г.(объем	Γ.	Γ.	воды,г.	цен-		рец-
			пищи)				ность		ры
Завтрак									1
Запеканка из творога			130/30	22,8	15,66	22,29	321,1	0,3	№251
Творог	122	120		-					
Крупа манная	7	7							
Масло сливочное	4	4							
Caxap	8	8							
Яйцо	1/8	5							
Сухари	2	2							
Сметана	2	2							
Масса готовой запеканки		130							
Сгущенное молоко	30	30							
Кофейный напиток с			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№413
молоком				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,	,			
Кофейный напиток	2	2							
Caxap	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			350	27,59	25,21	47,54	527,1	1,26	
10ч.									
Молоко			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
витаминизированное									
Итого за полдник:			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Обед:									
Уха			180	5,03	2,52	9,04	81,70	2,16	№ 32
Рыба	73	22/18			,		,		
Крупа пшено	4	4							
Картофель	63	54							
Морковь	9	7							
Лук репчатый	9	7							
Масло сливочное	2	2							
Макаронные изделия			115	4,21	3,2	20,21	126,8	0	№ 219
отварные				,	,	,	,		
Макаронные изделия	38	38							
Масло сливочное	5	5							
Котлеты, рубленные из			60	11,66	2,75	9,98	111,0	0,10	№ 322
птицы									
Филе птицы(полуфабрикат)	45	44							
Хлеб пшеничный	11	11							
Молоко	16	16							
Масса полуфабриката		75							
Масло сливочное	2	2							
	1	1		1	1	1	1	1	1

		30	0,18	1,0	1,0	14,61	0,08	№ 365
	30		3,23			1 1,02		10,200
2								
+2	1	150	0.32	0.01	20.85	84 75	0.3	№394
15	37	150	0,52	0,01	20,03	04,73	0,5	312374
130,4	130,4	40	2.6	0.4	13 20	70.0	0	
 								
		5/5	24,0	9,00	74,37	400,00	2,04	
		60	4,36	7,51	31,54	214,8		№452
39	39							
2								
	1							
	17							
		150	5.6	6.38	8.18	112.52	20.1	№ 420
100	100	210	9,96	 	+		+	
					ĺ			
		180	1,58	2,04	10,29	65,8	5,94	№ 86
72	5.4							
	7							
2	2							
135	135		0,21	0,02	0,18	3,0		
	180							
		180	2.67	2.34	14.31	89.0	1.2	№ 413
30	30	100			11,01	02,0	1,2	10,2 120
1		10	0,66	0,2	4,18	21,44	0	
		35						№ 2
	10		7)=	,		1 - , -	
		405	6,7	7,1	46,49	278,51	7,74	
1		TUJ	0,7	/, <u></u>	70,77	270,31	1,17	+
	2 6 2 8 2 0,6 1 17 155	2 2 2 1 1	2	2 2 2 1 150 0,32 15 37 12 12 0,8 0,8 156,4 156,4 40 2,6 575 24,0 39 39 2 2 6 6 2 2 8 8 2 2 0,6 0,6 1 1 17 17 155 150 150 5,6 210 9,96 180 1,58 72 54 4 4 4 4 9 7 9 7 2 2 135 135 0,21 180 2,67 30 30 10 0,66 35 1,58 10 5 20 0 <td>2 2 2 1 150 0,32 0,01 15 37 12 0,8 0,8 156,4 156,4 40 2,6 0,4 575 24,0 9,88 60 4,36 7,51 39 39 2 2 6 6 6 2 2 8 8 2 2 0,6 0,6 1 <t< td=""><td>2 0,01 20,85 35 15 37 12 12 0 0 0 2 0,01 20,85 15 15 15 0</td><td> 2</td><td> 2</td></t<></td>	2 2 2 1 150 0,32 0,01 15 37 12 0,8 0,8 156,4 156,4 40 2,6 0,4 575 24,0 9,88 60 4,36 7,51 39 39 2 2 6 6 6 2 2 8 8 2 2 0,6 0,6 1 <t< td=""><td>2 0,01 20,85 35 15 37 12 12 0 0 0 2 0,01 20,85 15 15 15 0</td><td> 2</td><td> 2</td></t<>	2 0,01 20,85 35 15 37 12 12 0 0 0 2 0,01 20,85 15 15 15 0	2	2

Среда

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды,г.	Энер. цен- ность	С,г.	№ рец- ры
Завтрак									1
Суп молочный с			180	5,1	4,6	16,94	130,68	0,9	№100
макаронными									
изделиями									
Молоко	126	126							
Макаронные изделия	14	14							
Caxap	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Чай с молоком			150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	№413
Чай-заварка	20	20							
Caxap	7	7							
Молоко	76	76							
Вода	40	40							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		<i>№</i> 1
Масло сливочное	10	10			-		-		
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			370	10,2	14,48	42,87	343,68	2,09	
111010 311 31121 1 1 1 1 1					- 1,10	,-			
10ч.									
Молоко			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
витаминизированное			100	2,0	3,2	4,7	39,0	0,0	
Итого за полдник:			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
111010 3u Hongimik					- ,			1 2,0	
Обед:									
Морковь отварная с			30	0,39	0,89	1,53	14,79	1,10	№ 338
маслом			30	0,57	0,07	1,55	17,77	1,10	312 330
Морковь	39	31							
Масло сливочное	1	1							
Суп борщ		1	180	2,34	3,15	15,37	95,49	7,3	Nº 10
Мясо	27	27	100		,10	10,0	70,17	1,50	
Масло растительное	2	2							
масло растительное	2	2							
Томатное пюре	2	14							
Сметана	9	9							
Капуста	23	18							
Свекла	40	36							
Картофель	40	36							
Морковь	14	11						+	
Лук репка	9	7						+	
Жаркое по-домашнему	, ,	/	150	12,40	11,23	13,08	210,37	6,05	№ 51
Говядина (боковой и	48	45	130	12970	11,20	10,00	210,07	10,03	J 12 J 1
наружные куски		73							
тазобедренной части)									
Картофель	108	82							
Лук репчатый	9	7						+	
Масло растительное	3	3							
Морковь	13	10						1	
· F									

Компот из свежих фруктов			150	0,11	0,11	17,9	73,2	1,2	№ 390
Яблоки	34	30							
Вода	129	129							
Caxap	15	15							
Кислота лимонная	1	1							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед:			550	17,84	15,78	61,17	463,85	15,6 5	
Полдник:									
Печенье			40	0.9	1,2	8,9	50,0	1,5	
Сок фруктовый			150	0,75		15,15	64,0	3,0	№418
Итого:			190	1,65	1,2	24,05	114,0	4,5	
Ужин:									
Каша молочная рисовая			160	2,32	3,96	28,97	161,0		№ 199
Молоко	120	120							
Крупа рис	22	22							
Caxap	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89,8	1,2	№416
Какао-порошок	2	2							
Caxap	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого за ужин:			440	7,85	7,68	64,29	372,33	14,2	
Итого за весь день:			1650	40,34	42,34	197,08	1352,26	42,4	

Четверг

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки,	Жиры,	Угле-	Энер.	С,г.	No
	Γ.	Γ.	г.(объем пищи)	Г.	Γ.	воды,г	цен- ность		рец- ры
Завтрак						•	Поств		PDI
Омлет натуральный			130	12,22	21,86	2,45	255,11	0,23	№229
Яйцо	2	80			-				
Молоко	47	47							
Масло сливочное	4	4							
Масса готового омлета		130							
Кофейный напиток с			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№414
молоком									
Какао-порошок	2	2							
Caxap	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Салат из горошка			30	0,89	1,5	1,86	25,08	3,3	№ 10
зелёного									
консервированного Горошек зеленый	44	28,5							
Масло растительное	2	26,3							
			350	17,9	32,91	29,56	486,19	4,49	
Итого за завтрак:			330	17,9	32,91	29,30	400,19	4,49	
10ч.									
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого за полдник:			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	
итого за полдник.			100	0,4	0,1	7,00	31,2	15,0	
Обед:									
Суп картофельный с клецками			180	1,51	2,23	8,73	62,82	4,1	№ 91
Картофель	48	36							
Морковь	9	7							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	2	2							
Бульон т. к. №60		150							
Клецки готовые №128		20							
Картофельное пюре			110	2,91	4,57	19,48	130,84	17,3	№ 339
Картофель	125	94							
Молоко	16	15							
Масло сливочное	5	5						1	
Рыба, запеченная с морковью			60	6,63	4,09	2,28	72,0	0,93	№267
Из филе выпускаемого	40	37							
промышленностью									
Филе минтая		30							
Масса припущенной рыбы	14	10	1					1	1
Морковь	2	2	1					1	+
Масло растительное	3	2	+					1	+
Лук репчатый Сыр твердый	3,2	3	1						1
Сыр твердыи Соус № 372	3,2	20	+						1
Coye Jie 3/2				<u> </u>		<u> </u>		1	

	67							
	60							
		150	0,25	0,16	20,82	84,75	0,3	№394
15	24,0			,				
12	12							
152,2	152,2							
1	1							
		40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
		540	13,9	11,45	64,6	420,41	22,63	
		90	5.59	4.14	25.88	160.3	25.0	№278
30	30		10,00	-,	20,00	100,0		0,127,0
_								
	7							
75	60							
3	3							
		150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	№419
160	150							
		240	10,17	8,22	33,46	245,3	27,05	
		160	5 24	6.66	28.07	102 88	1 12	№ 63
12	12	100	3,24	0,00	20,07	172,00	1,12	312 03
+		180	0.06	0.06	9.99	40.0	0.03	<i>№</i> 411
20	20	100	0,00	0,00	7,77	70,0	0,05	J12711
	- '							
130	150	30	1.98	0,6	12,56	64,33	0	
		370	1,20	1,32	31,23	271,21	1,13	
		1550	49,65	60,3	188,67	1506,31	68,3	
	12 152,2 1 30 20 3 3 2 1/6 75 3	30 30 30 20 20 3 3 3 3 2 2 2 1/6 7 75 60 3 3 3 3 3 160 150 150 150 150 150 150 150 150 150 15	150	150	60	150	150	150

Пятница.

Наименование блюда	Брутт	Нетто	Выход	Белки,	Жиры,	Угле-	Энер.	С,г.	№
	0	Γ.	г.(объем	Γ.	Г.	воды,г	цен-		рец-
	Γ.		пищи)			•	ность		ры
Завтрак			1.00	2.40	2.02	21.04	100.0		20.400
Каша молочная			160	2,40	3,82	21,04	128,0	0	№ 199
манная	120	120							
Молоко	130	130							
Крупа пшенная	23	23							
Масло сливочное	5	5							
Caxap	5	5							
Чай с лимоном			150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	№ 412
Чай-заварка	30	30							
Лимон свежий	10	10							
Вода	8	7							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			350	4,92	11,38	42,76	293,0	1,42	
•									
10ч.									
Молоко			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
витаминизированный					,		,		
Итого за полдник:			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Обед:									
Салат из свежей			30	0,42	1,5	2,59	25,77	10,4	№21
капусты					,				
Капуста белокочанная	29	23							
Лук	4	3							
Морковь	4	3							
Кислота лимонная	0,15	0,15							
Вода кипяченая	5	5							
Сахар	1	1						+	
Масло растительное	1	1							
Свекольник	1	1	180	1,46	3,6	10,15	79,02	6,32	№ 58
Свекла	36	29	100	1,40	3,0	10,13	19,02	0,32	112 30
	50	36						+	
Картофель	7	5				-		+	
Морковь	7	5							
Лук репчатый	2	2						-	
Томатное пюре	3	3							
Масло растительное								+	
Бульон № 60	144	144						-	
Сметана	8	8	440	2.61	2.62	06.00	152.52		30.000
Рис отварной	1.5	1.0	110	2,64	3,92	26,89	153,78	0	№ 332
Рис	38	38							
Масло сливочное	5	5							
				L	1				

Печень тушеная в сметанном соусе			60	7,7	7,2	2,7	107,0	7,2	№ 172
Печень говяжья	53	44							
Мука пшеничная	1+2	1+2							
Масло сливочное	2+2	2+2							
Сметана	12	12							
Компот из сухофруктов			150	0,32	0,01	20,85	84,75	0,3	№ 394
Фрукты сушеные(смесь)	15	37							
Caxap	12	12							
Кислота лимонная	1	1							
Вода	167	167							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед;			570	15,14	16,63	76,47	520,32	24,3	
Полдник:									
Вафли			50	1,5	11,5	23,37	203,75	3,75	
Кисломолочный	155	150	150	5,6	6,8	8,18	112,52	20,1	№ 420
продукт									
Итого за полдник			200	7,1	18,3	31,55	316,27	23,9	
Ужин:									
Вареники ленивые			130	18,53	13,57	18,88	271,25	0,23	№ 244
Творог	100	97,5							
Мука пшеничная	13	13							
Caxap	5	5							
Яйцо	1/8	5							
Соль		0,2							
Масло сливочное	5	5	1=0			1005	20.0		70.44.5
Какао на молоке			150	3,15	2,72	12,96	89,8	1,2	№ 416
Какао-порошок	2	2							
Caxap	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	57,2	13,0	№386
Итого за ужин:			410	24,06	17,29	54,2	482,58	14,4	
			4.53.5			1000 55	4.5-1.1-	60.3	
Итого за весь день:			1630	51,55	66,8	209,68	1671,17	69,9	

Неделя вторая. Понедельник.

Наименование блюда	Брут то г.	Нетт о г.	Выход г.(обьем пищи)	Белк и г.	Жир ы г.	Углево ды г.	Энер. цен- ность	С, г.	№ рецеп туры
Завтрак:									
Каша молочная пшенная			160	3,46	4,57	24,70	173,25		№ 199
Крупа пшено	30	30							
Молоко	130	130							
Caxap	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Кофейный напиток с			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№ 414
молоком	1	2							
Кофейный напиток	2	2							
Caxap	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90	40	2.45	7.55	14.62	1260		30.1
Бутерброд с маслом	10	10	40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10			-				
Хлеб пшеничный	30	30		0.55		10.55			
Итого за завтрак:			350	8,25	14,12	49,95	379,25	0,96	
10 ч.									
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого:			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	
Обед:									
Суп борщ			180	1,3	3,5	9,17	73,8	7,4	№ 63
Свекла	36	29					,		
Капуста свежая	18	14							
Картофель	19	14							
Морковь	11	9							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	4	4							
Caxap	1	1							
Бульон №60		144							
Каша гречневая вязкая			110	3,35	3,67	15,04	106,7	0	№ 331
Крупа гречневая	28	28							
Масло сливочное	5	5							
Гуляш из отварного			60	10,31	8,15	2,62	208,83	0,5	№ 293
мяса									
Говядина	66	48,5							
Масса отварного мяса		30							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	9	7							
Томатное пюре	3	3							
Масло сливочное	3	3							
Мука пшеничная	2	2							
Овощной отвар или вода		20							
Macca coyca		30							
Масса гуляша		60							
Компот из сухофруктов			150	0,32	0,01	20,85	84,75	0,3	№ 394
Фрукты сушеные (смесь)	15	37							
Caxap	12	12							

Вода	167	167							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед:			540	17,88	15,73	61,37	544,08	8,2	
Полдник:									
Сдоба			60	4,6	2,8	21,38	169,2	1,5	№449
Мука пшеничная	42	42							
Мука пшеничная на подпыл	2	2							
Caxap	4	4							
Масло сливочное	2	2							
Дрожжи	2	2							
Молоко	19	19							
Миланж	2	2							
Чай с сахаром			150	0,04	0,01	6,99	28,0		№411
Чай-заварка№ 410	20	20							
Caxap	7	7							
Вода	130	130							
Итого за полдник:			210	4,64	2,81	28,37	197,2	1,5	
Ужин:									
Суп рыбный			180	6,88	6,72	15,47	133,8	2,29	№ 95
Картофель	130	84							
Морковь	10	7,5							
Лук репчатый	10	8,4							
Масло растительное	3	3							
Масло сливочное	2	2							
Рыба минтай с/м	30	24							
Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	№413
Чай-заварка№400(мл)	20	20							
Caxap	7	7							
Молоко	92	90							
Вода	40	40							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:			390	11,53	9,66	42,34	287,13	3,49	
·									
Итого за весь день:			1590	42,7	42,72	191,83	1464,96	27,15	
							ĺ	<u> </u>	

Вторник

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход, г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры,	Угле- воды, г.	Энер. цен- ность	С, г.	№ рец- ры
Завтрак			. ,			1.	ПОСТВ		PBI
Каша молочная			160	2,32	3,96	28,97	161,0	0	№ 199
рисовая					- ,				
Молоко	130	130							
Крупа рис	23	23							
Масло сливочное	5	5							
Caxap	5	5							
Чай с лимоном			150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	<i>№</i> 412
Чай-заварка	20	20							
Caxap	7	7							
Лимон свежий	4	3,5							
Вода	130	130							
Бутерброд с сыром			45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	№3
Сыр российский	10,6	10							
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			355	7,12	10,85	50,63	329,0	1,49	
10 ч.				,		,	ĺ		
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого:			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	112000
Обед			100	0,4	0,4	7,00	31,2	13,0	+
Суп картофельный			180	1,68	2,03	11,97	72,9	8,64	№ 83
Картофель	108	81	100	1,00	2,03	11,97	12,9	0,04	112 02
Морковь	9	7							+
Лук репчатый	9	7							+
<u> </u>	2	2							+
Масло растительное	150	150							
Бульон №60 Макаронные изделия	130	130	115	4.2	2.22	20.21	12(0	0	N-210
отварные			115	4,2	3,23	20,21	126,8	0	№219
Макаронные изделия	38	38							
Масло сливочное	5	5							
Птица тушеная			50	5,5	4,55	1,46	69,06		№318
Бройлер-цыпленок	62	46		- /-)	, -			
Масса отварной птицы		20	1						1
Coyc № 373		30	1						1
Компот из сухофруктов			160	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	№394
Фрукты сушеные(смесь)	15	37							
Caxap	12	12							
Кислота лимонная	0,15 152	0,15 152							+
Вода Хлеб ржаной	134	132	40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	+
		<u> </u>		 	 		- 		+
Итого за обед:			545	14,31	10,22	67,75	423,51	8,94	
Полдник									
Печенье			50	1,12	1,5	11,12	62,5	1,8	1
Кисломолочный	155	150	150	5,6	6,38	8,18	112,52	20,1	№420
продукт									
Итого за полдник:			200	16,72	7,88	19,3	175,02	21,9	

Ужин									
Рагу из овощей			130	1,98	9,53	12,51	143,8	7,5	№148
Картофель	55	42							
Морковь	26/21	19							
Лук репчатый	21/17	13							
Капуста свежая	18\15	13							
белокочанная									
Масло растительное	5	5							
Coyc № 366		40							
Кабачки	23	16							
Масса рагу		130							
Тефтели из печени с			60/30	7,40	12,77	11,79	192,0	5,52	№301
рисом									
Печень говяжья	36	30							
Крупа рисовая	9	25							
Лук репчатый	13	11							
Масло сливочное	1	1							
Яйцо	1/8	5							
Масса полуфабриката		69							
Вода	12	12							
Coyc №385									
Какао на молоке			150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	№ 416
Какао-порошок	2	2							
Caxap	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:			400	14,51	25,62	49,82	489,13	14,22	
Итого за весь день:			1600	53,06	54,97	197,3	1473,86	58,85	

Среда

Брут то	Нетт	Выход, г.(объем	Белк и,	Жир ы,	Угле- воды,	Энер. цен-	С, г.	№ рец-
Γ.	г.	пищи)	г.	Γ.	Г.	ность		ры
		130/30	22,8	15,66	22,29	321,1	0,3	№251
121	120							
7	7							
4	4							
8	8							
1/8	5							
2	2							
1	130							
30	30							
		150	2.34	2.0	10.63	70.0	0.96	№ 414
		100	-,5 :		10,00	70,0	0,50	
2	2							
· ·								
	_							
1	70	40	2 45	7.55	14 62	136.0	0	№ 1
10	10	10	2,43	1,55	14,02	150,0	- 0	
+ 30	30	250	27.50	25 21	17.51	527.1	1.26	
		330	21,59	25,21	47,54	527,1	1,20	
		100	2.0	2.2	4.7	50.0	(0	
		100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
			 		1			
		100	2,8	2,8	4,7	59,0	6,0	
		180	1,93	2,04	12,33	75,42	5,9	№ 88
7	7							
9	7							
9	7							
2	2							
	126							
25	22							
		130	5,28	14,89	35,46	213,4	4,4	№354
143	115							
4	4							
3	2							
5	4							
1	1							
	1							
		60	6,65	19,62	9,64	242,0	0,09	№299
1		00	0,00	17,02	/ ,U T	272,0	0,07	0 1==//
	70 r. 121 7 4 8 1/8 2 30 2 7 75 90 10 30 72 7 9 9 2 25 143 4 3 5	TO F. F. T.	ТО Г. Г. ПООБЬЕМ ПИЩИ) 130/30 121 120 7 7 7 4 4 4 8 8 8 1/8 5 2 2 130 30 30 150 2 2 7 7 75 75 90 90 40 10 10 30 30 100 180 72 54 7 7 9 7 9 7 9 7 9 7 2 2 126 25 22 130 143 115 4 4 4 3 2 5 4 1 1 1 1	то г. г. пинии г. пинии г. пинии г. п. п. пинии г. п.	то г. о г. г. (объем инши) и, г. ы, г. г. <t< td=""><td>ТО Г. О Г. Г. (объем пиши) Н, Г. Ы, Г. ВОДЫ, Г. 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 122 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 122 122 121 120 122 122 122 123<!--</td--><td>ТО 0 г. (объем инии) и, г. ы, г. воды, г. ценность 121 120 130/30 22,8 15,66 22,29 321,1 121 120 7 7 4 4 4 8 8 8 1/8 5 1 <t< td=""><td> TO O F. OFLICEN HI HI F. F. BOJLI HEH-HOCT </td></t<></td></td></t<>	ТО Г. О Г. Г. (объем пиши) Н, Г. Ы, Г. ВОДЫ, Г. 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 122 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 121 120 122 122 121 120 122 122 122 123 </td <td>ТО 0 г. (объем инии) и, г. ы, г. воды, г. ценность 121 120 130/30 22,8 15,66 22,29 321,1 121 120 7 7 4 4 4 8 8 8 1/8 5 1 <t< td=""><td> TO O F. OFLICEN HI HI F. F. BOJLI HEH-HOCT </td></t<></td>	ТО 0 г. (объем инии) и, г. ы, г. воды, г. ценность 121 120 130/30 22,8 15,66 22,29 321,1 121 120 7 7 4 4 4 8 8 8 1/8 5 1 <t< td=""><td> TO O F. OFLICEN HI HI F. F. BOJLI HEH-HOCT </td></t<>	TO O F. OFLICEN HI HI F. F. BOJLI HEH-HOCT

Хлеб пшеничный	11	11							
Молоко	14	14							
Сухари	6	6							
Масса полуфабриката		74							
Масло сливочное	4	4							
Лук репчатый	9	7							
Соус белый основной			30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08	№365
Компот из кураги	1.5	25.5	150	0,8	0,05	25,72	106,56	0,43	№ 394
Курага	15	27,7							
Caxap	8	8							
Вода	152	152							
Кислота лимонная	0,15	0,15							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,2	70,0	0	
Итого за обед:			590	17,44	38,05	106,44	721,99	10,9	
Полдник			00	2.51	2.02	20.00	1(1.0	0.40	N: 427
Пирожок с картофелем	12	42	90	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	№437
Мука пшеничная	42	42							
Мука на подпыл	2	2							
Caxap	2	2							
Масло растительное	2	2							
Миланж	2	2							
Дрожжи	1,2	1,2							
Молоко	17	17							
Фарш № 500	25	25							
Картофель	30	22							
Лук репчатый	8	7							
Масло растительное	1	1							
Масло растительное	2	2							
Миланж для смаски пирожков	1,8	1,8	150	4.50	4.00	7.5	05.0	2.05	N: 410
Молоко кипяченое	160	150	150	4,58	4,08	7,5	85,0	2,05	№419
Молоко	160	150	2.40	7 00	0.01	26.20	2460	2.52	
Итого за полдник:			240	7,09	8,01	36,38	246,0	2,53	
Ужин			1.00	2.0	2.6	20.20	171 =	0	N: 100
Каша молочная ячневая			160	3,2	3,6	28,38	161,7	0	№ 199
жидкая	120	120							
Молоко	130	130							
Крупа ячневая	20	20							
Масло сливочное	5	5 5							
Caxap	3	3	150	0.04	0.01	(00	20.0	0.02	Nr 411
Чай с сахаром	20	20	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	№411
Чай-заварка№410 (мл)	20	20							
Caxap	7	7							
Вода	130	130	20	4.00	0.5	10.7.	(1.22		
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	7000
Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№386
Итого за ужин:			440	5,62	4,61	57,73	298,03	10,02	
			1				10		
Итого за весь день:			1720	60,45	78,68	252,79	1852,12	30,71	

Четверг

Четверг	-	TT		Г.	OT 0	X 7	n		30
Наименование блюда	Брутто г.	Нетт о г.	Выход, г.(объем пищи)	Белк и, г.	Жир ы, г.	Угле- воды, г.	Энер. цен- ность	С, г.	№ рец- ры
Завтрак		1.		1.	1.	1.	Пость		PBI
Омлет натуральный			130	12,22	21,86	2,45	255,11	0,23	№229
Яйцо	2	80	100	12,22	21,00	2,10	200,11	0,20	0 (1222)
Молоко	47	47							
Масло сливочное	4	4							
Масло сливочное	5	5							
Чай с молоком			150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	№ 413
Чай-заварка	20	20	100	2,00	2,00	11,01	11,0	1,17	1
Сахар	7	7							
Молоко	92	90							
Вода	40	40							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10		_, _,	.,00	1,02	100,0		1
Хлеб пшеничный	30	30							
Салат из горошка		30	30	0,89	1,5	1,86	25,08	3,3	Nº 10
зеленого				0,00	1,5	1,00	23,00	3,5	312 10
консервированного									
Горошек зеленый	44	28,5							
Масло растительное	2	2							
Итого за завтрак:	_	_	350	18,21	33,24	30,24	493,19	4,72	
птого за завтрак.			330	10,21	33,24	30,24	773,17	7,72	
10 ч.									
			100	0,52	0,52	12,74	57,2	13,0	№386
Фрукт			+	<u> </u>		 	-		14590
Итого:			100	0,52	0,52	12,74	57,2	13,0	
0.5									
Обед			20	0.22	1.00	0.5	20.10	2.05	20.10
Салат из свежих огурцов	26	20	30	0,22	1,82	0,7	20,19	2,85	№13
Огурцы свежие	36	28							
Масло растительное	1	1	100	4.46	2.6	40.4	70.00	6.22	32.50
Свекольник со сметаной	26	20	180	1,46	3,6	10,15	79,02	6,32	№ 58
Свекла	36	29							
Картофель	50	36							
Морковь	7	5							
Лук репчатый	7	5							
Томатное пюре	2	2							
Масло растительное	3	3							
Бульон №60	144	144							
Сметана	8	8	100			4==:	1405=	4	1
Картофельное пюре	1.40	111	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	№339
Картофель	148	111	1						1
Масло сливочное	5	5							1
Молоко	20	19							
Рыба, запеченная с			60	6,63	4,09	2,28	72,0	0,93	<i>№</i> 267
морковью									

Из филе выпускаемого промышленностью Филе минтая	40	37							
Масса припущенной рыбы		30							
Морковь	14	10							
Масло растительное	2	2							
Лук репчатый	3	2							
Сыр твердый	3,2	3							
Coyc № 342		20							
Масса полуфабриката		67							
Компот из свежих			150	0,11	0,11	17,9	73,2	1,2	№390
фруктов	24	20							
Яблоки	34	30							
Caxap	15 129	15 129							
Вода Кислота лимонная	129	129							
Хлеб ржаной	1	1	50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
Итого за обед:	1		600	14,32	14,38	65,36	450,86	27,03	
итого за обед:	 		000	14,32	14,36	03,30	450,00	27,03	
Полдник									
Печенье			40	0,9	1,2	8,9	50,0	1,5	
Молоко кипяченое	160	150	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	№419
Итого за полдник:			190	5,48	5,28	16,48	135,0	3,55	
					- , -	-, -		-)	
Ужин									
Каша молочная			160	3,9	3,6	27,89	161,77	0	№58
кукурузная									
Молоко	130	130							
Крупа кукурузная	17	17							
Caxap	5	5							
Масло сливочное	5	5	100			1.5.00	10=0		
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,2	<i>№</i> 416
Какао-порошок	10	10							
Сахар Молоко	110	110							
Вода	80	80							
Хлеб пшеничный	80	80	30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:	<u> </u>		370	9,55	7,39	56,27	333,1	1,2	
итого за ужин.	<u> </u>		370	7,33	1,39	30,27	333,1	1,2	
Итого за весь день:			1610	48,08	60,81	181,09	1469,35	49,5	

Пятница

Наименование блюда	Брутт	Нетто	Выход	Белки,	Жиры,	Угле-	Энер.	С,г.	No
паимспование олюда	0 Dpy 11	Г.	Г.(объем	Г.	г.	воды,г	цен-	C,1.	рец-
	Γ.		пищи)				ность		ры
Завтрак			,						F
Каша молочная			160	5,24	6,66	28,07	192,88	1,12	№63
«Дружба»					0,00	20,07	152,00	-,	
Крупа рисовая	12	12							
Крупа пшенная	9	9							
Молоко	130	130							
Caxap	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№ 414
Кофейный напиток	2	2							
Caxap	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10					·		
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			350	10,03	16,21	53,32	398,88	2,08	
10ч.				,			,		
Молоко			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	№ 386
витаминизированное				-,-	-,-	-,-	,-		
Итого за полдник:			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Обед:			100	,		-91	02,0	1 0,0	
Суп картофельный с горохом			180	3,98	3,83	13,07	108,6	0,8	№ 87
Картофель	48	36							
Горох	14	14							
Лук репчатый	9	7							
Морковь	11	9							
Масло растительное	3	3							
Бульон№ 60	130	130							
Птица тушеная в соусе			150	7,22	4,62	13,74	125,83	6,12	№ 319
с овощами									
Бройлер-цыпленок	93	69							
Масса отварной птицы		30							
Coyc № 372		30							
Картофель	98	58							
Морковь	32	26							
Лук репчатый	8	6							
Масса овощей и соуса		120							
Компот из сухофруктов			150	0,32	0,01	20,85	84,75	0,3	№394
Фрукты сушеные (смесь)	18	45							
Caxap	14	14							
Кислота лимонная	1	1							
Вода	187,7	187,7							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед;			520	14,12	8,86	60,95	389,18	7,22	

				T				<u> </u>	T
Полдник:									
Вафли			50	1,5	11,5	23,37	203,75	3,75	
Кисломолочный	155	150	150	5,6	6,38	8,18	112,52	20,1	№ 420
продукт			100		0,00	0,20	112,62		
Итого за полдник			200	7,1	17,88	31,55	316,27	23,85	
Ужин:									
Сырники из творога со сг молоком			150/30	28,03	19,0	17,1	351,0	0,37	№ 245
Творог	153	150							
Мука пшеничная	19	19							
Яйца		6							
Масса полуфабриката		171							
Масло растительное	4	4							
Масса готовых сырников		150							
Сгущенное молоко		30							
Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 411
Чай-заварка № 410(мл.)	20	20							
Caxap	7	7							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:			390	30,07	19,62	39,65	455,33	0,4	
Итого за весь день:			1450	64,12	65,77	189,97	1618,66	76,32	
Итого за десять дней:			1605	50,5	57,47	194,78	1541,8	58,78	