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 С 3 ДО 7 ЛЕТ

Неделя первая. Понедельник.

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.	пость		PDI
Каша молочная			180	5,4	6,0	29,79	198,0		№ 199
геркулесовая									
Молоко	150	150							
Крупа «Геркулес»	28	28							
Caxap	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Чай с лимоном			180	0	0	10,20	41,0	2,83	№412
Чай-заварка №410 (мл)	30	30							
Caxap	10	10							
Лимон свежий	8	7							
Вода	150	150							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			400	7,85	13,55	54,61	375,0	2,83	
10 ч.									
Витаминизированный			100	0	0	6,0	34,3	12,5	
напиток									
Итого:			100	0	0	6,0	34,3	12,5	
Обед:									
Салат из репчатого лука			50	0,66	3,09	3,89	46,05	4,75	№ 11
Лук репчатый	60	48							
Масло растительное	3	3							
Щи из сежей капусты с			200	1,59	3,8	6,68	70,68	14,77	№ 73
картофелем									
Капуста белокочанная	50	40							
Картофель	32	24							
Морковь	13	8							
Лук репчатый	10	8							
Томатное пюре	2	2							
Масло растительное	4	4							
Бульон тех.карта №60	160	160							
Плов из мяса свинины			170	12,85	12,64	33,45	299,2	0,27	№375
Свинина	66,2	58,8							
Крупа рисовая	44	44						1	
Морковь	22	16							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	6	6						1	
Напиток из шиповника			180	0,2	0,1	24,7	100,8	46,92	<i>№</i> 417
Плоды шиповника сушеные	18	18							
Caxap	10	10							
Вода	180	180							
Хлеб ржаной			50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
		1	650	18,85	20,23	85,34	609,18	66,71	

Полдник:									
Блинчики			115	5,19	2,76	36,71	192,0	0,12	№430
Мука пшеничная	41,6	41,6							
Молоко	104	104							
Миланж	8	8							
Caxap	2,5	2,5							
Соль	0,8	0,8							
Масло растительное	2	2							
Масло сливочное	5	5							
Джем	10	10							
Молоко кипяченое			180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	№ 419
Молоко	190	180				,	,		
Итого за полдник:			295	10,67	7,64	45,78	294,0	2,58	
Vocarra									
Ужин:			120	2.47	2.7	10.02	122.27	10.3	N: 226
Картофель отварной	172	126	130	2,47	3,7	19,93	123,37	18,2	№336
Картофель	173	126							
Масло сливочное	5	5	100	1 45	2.20	0.55	73.0	111	20.055
Свекла тушеная в			100	1,47	3,20	9,77	73,8	1,14	№357
белом соусе	110	0.5							
Свекла	119	95							
Масло растительное	2	2							
Caxap	1	1							
Соус белый № 365		24							
Вода		33							
Масло сливочное	2	2							
Лук	1	0,7							
Мука пшеничная	2	2							
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,20	№416
Какао-порошок	2	2							
Caxap	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			50	3,3	1,0	20,93	107,21	0	
Итого за ужин:			460	10,91	11,09	66,45	411,38	20,54	
Итого за весь день			1905	48,28	52,51	258,2	1723,86	102,26	

Вторник

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки,	Жиры,	Угле-	Энер.	С,г.	№
	Γ.	Г.	Г.(объем пищи)	Г.	Γ.	воды,г	цен- ность		рец- ры
Завтрак							пость		ры
Запеканка из творга			130/30	22,8	15,66	22,29	321,1	0,31	№251
Творог	122	120						1 0,00	
Крупа манная	8	8							
Масло сливочное	4	4							
Caxap	8	8							
Яйцо	1/8	5							
Сухари	4	4							
Сметана	4	4							
Масса готовой запеканки		130							
Сгущенное молоко	30	30							
Кофейный напиток с			180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№413
молоком				<u> </u>		,		′	
Кофейный напиток	2	3							
Caxap	10	10							
Молоко	90	90							
Вода	108	108							
Бутерброд с сыром			60	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	№ 3
Сыр российский	16	15							
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	40	40							
Итого за завтрак:			400	32,33	26,52	56,04	592,1	1,59	
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	
0.4									
Обед:			• • • •		• 0	10.01	00.50	1	30.00
Yxa D. 5	02	25/20	200	5,59	2,8	10,04	90,78	2,4	№ 32
Рыба	82	25/20							
Крупа пшено	5	5							
Картофель	70	60							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10	8							
Масло сливочное	3	3	120	4.0	2.5	22.7	140.0	0	N. 210
Макаронные изделия			130	4,9	3,7	23,7	148,9	0	№ 219
отварные	46	46							
Макаронные изделия	5								
Масло сливочное	3	5	00	12.00	11.05	12.46	212.0	0.72	NG 222
Котлеты, рубленные из птицы			80	12,99	11,85	13,46	212,0	0,73	№ 322
Филе	60	59							
птицы(полуфабрикат)									
Хлеб пшеничный	15	15							
Молоко	21	21							
Масса полуфабриката		100							
Масло сливочное	3	3							
Соус томатный			30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,7	№ 366
	1	1	1			, -			

Итого за весь день:			1830	77,84	64,25	239,8	18756,9	43,15	
***			1026	F= 0 :		0000	40=====	10.1-	
Итого за ужин:			440	7,94	5,56	46,52	271,25	6,63	
Хлеб пшеничный			40	2,64	0,8	16,74	85,77	0	
Вода	66	66							
Молоко	102	100							
Caxap	10	10							
Чай-заварка	30	30							
Чай с молоком			200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,3	№ 413
Выход		200							
Бульон №60	150	150		0,21	0,02	0,18	3,0		
Масло растительное	2	2							
Лук репчатый	10	8							
Морковь	10	8							
Крупа рис	4	4							
Картофель	80	60							
рисом							ĺ		
Суп картофельный с			200	2,13	2,24	13,70	83,6	6,6	№ 86
Ужин									
()									
Итого за полдник:			240	9,02	11,56	38,02	300,66		
Кисломолочный продукт	185	180	180	4,66	4,05	6,48	85,86	0	№ 420
Молоко	17	17						_	
Дрожжи	1	1							
Соль	0,6	0,6							
Миланж	2	2							
Масло растительное	8	8							
Сахар (для отделки)	2	2							
Caxap	6	6							
Мука на под пыл	2	2							
Мука пшеничная	39	39							
Булочка домашняя			60	4,36	7,51	31,54	214,8		№452
Полдник									
Итого за обед:			650	28,15	20,21	89,42	654,48	21,93	
Хлеб ржаной			50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
витаминизированный									
Кисель	4	4	160	1,08	0	23,2	92,95	18,1	
Лук репчатый Томатное пюре	2	1							
Морковь	3	2							
Мука пшеничная	2	2							
Масло сливочное	2	2							

Среда

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки,	Жиры,	Угле-	Энер.	С,г.	№
	Γ.	Γ.	Г.(объем пищи)	Γ.	Γ.	воды,г.	цен- ность		рец- ры
Завтрак									
Суп молочный с			200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,9	№100
макаронными									
изделиями									
Молоко	140	140							
Макаронные изделия	16	16							
Caxap	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	№413
Чай-заварка	30	30			,	,	,	<u> </u>	
Caxap	10	10							
Молоко	92	90							
Вода	60	60							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10		, -	,	,-	-) -		1 2
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:	30	30	420	10,87	15,1	47,76	373,2	2,1	
ттого за завтрак.			420	10,07	13,1	47,70	373,2	2,1	
10ч.									
Напиток			100	0	0	10,8	61,74	21,6	
витаминизированны й			100			10,0	01,11		
Итого за полдник:			100	0	0	10,8	61,74	21,6	
Обед:									
Суп борщ			200	2,6	3,51	17,08	106,1	8,16	№ 10
Мясо	30	30							
Масло растительное	2	2							
Томатное пюре	2	2							
Сметана	10	10							
Капуста	25	20							
Свекла	50	40							
Картофель	50	40							
Морковь	15	12							
Лук репка	10	8							
Жаркое по-			180	14,89	13,48	15,7	252,45	7,26	№51
домашнему								1	
Говядина (боковой и	58	55							
наружные куски									
тазобедренной части)		2.5						1	
Картофель	130	98							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	4	4							
Морковь	10	10	100	0.11			07.0:	1	32.55
Компот из свежих			180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,44	№ 390
фруктов	40,8	36	-						
Яблоки	Д11 ¥	46						1	

Caxap	18	18							
Кислота лимонная	1	1							
Хлеб ржаной			50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
Итого за обед:			610	19,28	17,13	70,89	533,89	16,9	
Полдник:									
Печенье			50	0,9	1.2	8,9	50,0	3.0	
Сок фруктовый			200	1,0	-	20,2	84,44	4,0	№418
Итого:			250	1,9	1,2	29,1	134,44	7,0	
Ужин:									
Каша гречневая вязкая			135	4,06	4,23	18,23	127,2	0	№ 331
Крупа гречневая	33	33		,	,	,	,		
Масло сливочное	5	5							
Винегрет овощной			100	1,36	6,17	8,44	10,25	9,48	№ 46
Картофель	34	25							
Свекла	25	20							
Морковь	19	15							
Огурцы соленые	25	20							
Лук репчатый	5	4							
Масло растительное	6	6							
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,88	№416
Какао - порошок	2	2							
Caxap	10	10							
Молоко	110	110							
Вода	80	80							
Хлеб пшеничный			50	3,3	1,0	20,93	107,21	0	
Итого за ужин:			460	12,39	14,59	62,82	351,66	10,4	
Итого за весь день:			1880	44,44	48,03	221,37	1454,93	58,0	

Четверг

0			Белки,	Жиры,	Угле-	Энер.	С,г.	№
. —	Γ.	Г.(объем пищи)	Г.	Γ.	воды,г	цен-		рец-
Γ.		пищи)			•	ность		ры
		130	12.22	21.86	2.45	255.11	0.23	№229
2	80	100	12,22	21,00	2,13	200,11	0,20	01222
17/								
4	_							
+								
5	_							
		180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	№414
		100	2,00		1,50	71,0	1,17	0 12 12 1
3	3							
							+	
100	100	50	2 45	7 55	14 62	136.0		№ 1
10	10	30	2,43	7,55	17,02	130,0		312 1
40	40	50	1.40	2.5	3 1	/1 Q	5.5	№ 10
		30	1,49	2,3	3,1	41,0		J12 10
73,1	47,5							
2,5	2,5							
		410	19,01	34,32	34,53	523,91	6,9	
		100	0	0	10,8	61,74	21,6	
					,	,		
		100	0	0	10.8	61.74	21.6	
		100			10,0	01,7.1	1 2 1,0	
		50	0.37	3 04	1 10	33.65	4 75	№ 13
		30	0,57	3,04	1,17	33,03	1,73	312 13
50	17							
3	3	200	2 02	5 06	16.22	130 35	Q 16	№ 91
		200	2,92	3,70	10,22	130,33	0,10	J12 71
53	40							
10	8							
10	8							
2	2							
150	150							
30	30							
9	9							
1	1							
	3							
	44							
44	44							
44	44	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	№339
171	128	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	№339
	2,5 59 3 10 10 2 150 30 9	47 47 112 4 4 4 130 5 5 5 3 3 10 10 90 90 108 108 73,1 47,5 2,5 2,5 59 47 3 3 53 40 10 8 10 8 2 2 150 30 30 30 9 9	47 47 112 4 4 4 130 5 5 5 10 10 90 90 108 108 50 50 73,1 47,5 2,5 2,5 410 100 59 47 3 3 200 53 40 8 10 8 10 8 2 2 150 150 30 30 9 9	2 80 47 47 112 4 4 4 130 5 5 5 10 10 90 90 108 108 50 2,45 10 40 40 40 50 1,49 73,1 47,5 2,5 2,5 410 19,01 100 0 50 0,37 59 47 3 3 10 8 10 8 10 8 10 8 10 8 10 8 2 2 150 150 30 30 9 9	2 80 47 47 112 4 4 4 130 5 5 5 10 10 90 90 108 108 50 2,45 7,55 10 10 40 40 50 1,49 2,5 73,1 47,5 2,5 2,5 410 19,01 34,32 100 0 0 59 47 3 3 200 2,92 5,96 53 40 40 8 10 8 8 8 2 2 150 150 30 30 9 9	2 80 47 47 112 4 4 4 130 5 5 5 180 2,85 2,41 14,36 3 3 10 10 90 90 108 108 100 100 40 40 40 40 73,1 47,5 2,5 3,1 73,1 47,5 2,5 3,1 73,1 47,5 410 19,01 34,32 34,53 100 0 0 10,8 50 0,37 3,04 1,19 59 47 3 3 200 2,92 5,96 16,22 53 40 40 40 10 8 8 8 2 2 150 150 30 30 9 9	2 80 47 47 112 4 4 4 130 5 5 5 10 10 90 90 108 108 50 2,45 7,55 14,62 136,0 10 40 40 40 41,49 2,5 3,1 41,8 73,1 47,5 47,5 410 19,01 34,32 34,53 523,91 100 0 0 10,8 61,74 50 0,37 3,04 1,19 33,65 59 47 3 3 50 10,37 3,04 1,19 33,65 59 47 3 3 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 41,8 41,8 41,8 41,8 41,8 41,8 41,8 41,1 41,1 41,1 41,1 41,1 41,1 41,1 41,1	2

Масло сливочное	5	5							
Рыба, запеченная с			80	8,04	4,09	3,45	86,0	1,31	№267
морковью						ĺ			
Из филе выпускаемого	53	49							
промышленностью Филе минтая									
Масса припущенной рыбы		40							
Морковь	18	13							
Масло растительное	2	2							
Лук репчатый	4	3							
Сыр твердый	4,3	4							
Coyc № 372	1,5	26							
Масса полуфабриката		89							
Масса запеченной рыбы		80							
Компот из изюма		00	180	0,3	0,2	24,99	101,7	0,36	№394
Изюм	18	29	100	- 0,0		- 1,55	101,7	0,00	0 (20)
Caxap	14	14							
Вода	183	183							
Кислота лимонная	0,2	0,2							
Хлеб ржаной	0,2	0,2	50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
Итого за обед:			710	17,94	18,69	82,91	576,45	32,74	
итого за обед:			/10	17,94	10,09	02,91	370,43	32,74	
Полдник						1.7.00	1.50.5		
Пирожок с капустой	20	20	90	5,59	4,14	25,88	160,3	25,0	№278
Мука на подпыл	30	30							
Молоко	20	20							
Дрожжи	3	3							
Caxap Magra magratically year	3	3							
Масло растительное	2	2							
Капуста	75	60							
Яйцо	1/6	7							
Масло сливочное	3								
Молоко кипяченое	189	180	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	№419
Итого за полдник:			270	11,07	9,02	34,95	262,3	27,46	
Ужин			100	7 .00	7 40	121.70	216.00	1.06	30.62
Каша «Дружба»			180	5,89	7,49	131,58	216,99	1,26	№ 63
Крупа рисовая	14	14							
Крупа пшенная	10	10							
Молоко	150	150							
Caxap	5	5							1
Масло сливочное	5	5	400	0.04	0.07	0.00	40.0	0.02	30.433
Чай сахаром	1		180	0,06	0,06	9,99	40,0	0,03	<i>№</i> 411
Чай-заварка	30	30							
Caxap	10	10							
Вода	150	150							
Хлеб пшеничный			40	2,64	0,8	16,74	85,77	0	
Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	57,2	13,0	№386
Итого за ужин:			500	8,99	8,75	168,11	399,96	14,29	
- u - u - u - u - u - u - u - u - u - u					 	<u> </u>	'-		
Итого за весь день:			1990	57,01	70,76	331,3	1824,36	102,9	
						9			

Пятница.

Наименование блюда	Брутт о г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры,	Угле- воды,г	Энер. цен- ность	С,г.	№ рец- ры
Завтрак									•
Каша молочная манная			180	3,8	4,4	31,30	181,0	0	№ 199
Молоко	150	150							
Крупа пшенная	27	27							
Масло сливочное	5	5							
Caxap	5	5							
Чай с лимоном			180	0	0	10,20	41,0	2,83	№ 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	<i>№</i> 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			400	6,25	11,95	56,12	358,0	2,83	
				,	,	,	,		
10ч.									
Напиток			100	0	0	6,0	34,3	12,0	
витаминизированный						,	,	,	
Итого за полдник:			100	0	0	6,0	34,3	12,0	
Обед:									
Салат из свежей			50	0,7	2,5	4,32	42,95	17,4	<i>№</i> 21
капусты									
Капуста белокочанная	49	39							
Лук	6	5							
Морковь	6	5							
Кислота лимонная	0,15	0,15							
Вода кипяченая	5	5							
Caxap	2	2							
Масло растительное	2	2							
Свекольник			200	1,63	4,0	11,28	87,8	7,02	№ 58
Свекла	40	32		-					
Картофель	56	40							
Морковь	8	6							
Лук репчатый	8	6							
Томатное пюре	2	2							
Масло растительное	3	3							
Бульон № 60	160	160							
Сметана	8	8							
Рис отварной			130	3,16	4,65	31,79	181,74	0	№ 332
Рис	46	46							
Масло сливочное	5	5							
		1						1	

Печень тушеная в сметанном соусе			60	7,7	7,2	2,7	107,0	7,2	№ 172
Печень говяжья	53	44							
Мука пшеничная	1,6+1,8	1,6+1,8							
Масло сливочное	2,6+1,8	2,6+1,8							
Сметана	12	12							
Компот из сухофруктов			160	0,34	0,01	22,21	90,4	0,37	№ 394
Фрукты сушеные(смесь)	16	40							
Caxap	12	12							
Кислота лимонная	1	1							
Вода	167	167							
Хлеб ржаной			50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
Итого за обед;			680	16,78	18,96	88,92	597,39	31,99	
Полдник:									
Вафли			50	1,5	11,5	23,37	203,75	3,0	
Кисломолочный	185	180	180	4,66	4,05	6,48	85,86	,	№ 420
продукт									
Итого за полдник			230	6,16	15,55	29,85	289,61	3,0	
Ужин:									
Вареники ленивые			150	21,38	15,65	22,96	312,98	0,26	№ 244
Творог	115	112,5							
Мука пшеничная	15	15							
Caxap	6	6							
Яйцо	1/7	6							
Соль		0,3							
Масло сливочное	5	5							
Какао на молоке			180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	№ 416
Какао-порошок	2	2							
Caxap	10	10							
Молоко	110	110							
Вода	80	80							
Хлеб пшеничный			50	3,3	1,0	20,93	107,21	0	
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого за ужин:			480	28,75	20,24	69,51	584,39	14,69	
Итого за роду дому :			1890	57.04	66,71	250,4	1863,69	64,5	
Итого за весь день:			1090	57,94	00,71	450,4	1003,09	04,5	

Неделя вторая. Понедельник.

6 50 0 0 0 08	36 150 5 5 5 3 10 90 108	180	2,85	2,41	28,13	91,0		туры № 199
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	150 5 5 5 3 10 90							№ 199
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	150 5 5 5 3 10 90	180	2,85	2,41	14,36	91.0		
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	150 5 5 5 3 10 90	180	2,85	2,41	14,36	91.0		
0 0 0 08	5 5 3 10 90	180	2,85	2,41	14,36	91.0		
0 0 0 08	5 3 10 90	180	2,85	2,41	14,36	91.0		
0 0 08	3 10 90	180	2,85	2,41	14,36	91.0		+
0 0 08 0	10 90					71,0	1,17	№ 414
0 0 08 0	10 90							
0 08 0	90							
08								-
0	100							-
		40	2,45	7,55	14,62	136,0		Nº 1
	10	10	2,10	7,00	11,02	100,0		0 12 1
	30							1
~	30	400	0.10	15 1	56.76	397.29	1 17	-
		400	9,19	15,1	50,70	367,26	1,17	
		100	0	0	6,0	34,3	12,0	
		100	0	0	6.0	242	12.0	
		100	0	0	6,0	34,3	12,0	
		200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№ 63
	160							
	5 0	130	7,45	5,28	33,48	211,25	0	№ 330
	5		10.01	0.15	2.52			
		60	10,31	8,15	2,62	208,83	0,5	№ 322
<i>c</i>	10.5							
υ								
<u> </u>								
	-							
								_
	60							
	0 0 0 1 3 0 9	0 32 0 12 1 16 3 10 0 8 6 4 2 160 9 59 5 5 6 48,5 30 0 8 7 3 3 3	100	100 0 100 0 100 0 100 0	100 9,19 15,1 100 0 0 100 0 0 200 2,15 2,27 0 32 0 1 16 16 3 10 0 8 8 0 6 4 4 2 160 130 7,45 5,28 9 59 5 5 6 48,5 30 0 8 7 3 3 3 2 20 30 30	100	100	100

Компот из сухофруктов			160	0,39	0,01	24,99	101,7	0,37	№394
Сухофрукты сушеные	18	45							
(смесь)									
Caxap	14	14							
Вода	188	188							
Хлеб ржаной			50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
Итого за обед:			640	23,55	16,31	91,42	693,08	7,47	
Полдник:									
Сдоба			60	4,6	2,8	21,38	169,2		№449
Мука пшеничная	42	42							
Мука пшенич. на подпыл	2	2							
Caxap	4	4							
Масло сливочное	2	2							
Дрожжи	2	2							
Молоко	19	19							
Миланж	2	2							
Соль		0,6							
Сок фруктовый			200	1,0	0	20,2	84,44	4,0	№418
Итого за полдник:			260	5,6	2,8	41,58	253,64	4,0	
Ужин:									
Суп рыбный			200	8,60	8,41	22,52	167,25	3,11	№ 95
Картофель	145	94							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10	8							
1 3 <i>1</i>		Ü							
Масло растительное	3	3							
Масло сливочное	2	3 2							
Масло сливочное Рыба минтай с/м		3							
Масло сливочное	50	3 2 40	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	№413
Масло сливочное Рыба минтай с/м Чай с молоком Чай-заварка№400(мл)	50	3 2 40 30	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	№413
Масло сливочное Рыба минтай с/м Чай с молоком Чай-заварка№400(мл) Сахар	2 50 30 10	3 2 40 30 10	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	№413
Масло сливочное Рыба минтай с/м Чай с молоком Чай-заварка№400(мл) Сахар Молоко	2 50 30 10 92	3 2 40 30 10 90	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	№413
Масло сливочное Рыба минтай с/м Чай с молоком Чай-заварка№400(мл) Сахар Молоко Вода	2 50 30 10	3 2 40 30 10							№413
Масло сливочное Рыба минтай с/м Чай с молоком Чай-заварка№400(мл) Сахар Молоко	2 50 30 10 92	3 2 40 30 10 90	50	3,3	1,0	20,93	107,21	0	
Масло сливочное Рыба минтай с/м Чай с молоком Чай-заварка№400(мл) Сахар Молоко Вода	2 50 30 10 92	3 2 40 30 10 90							№413 №2386
Масло сливочное Рыба минтай с/м Чай с молоком Чай-заварка№400(мл) Сахар Молоко Вода Хлеб пшеничный	2 50 30 10 92	3 2 40 30 10 90	50	3,3	1,0	20,93	107,21	0	
Масло сливочное Рыба минтай с/м Чай с молоком Чай-заварка№400(мл) Сахар Молоко Вода Хлеб пшеничный Фрукт	2 50 30 10 92	3 2 40 30 10 90	50 100	3,3	1,0	20,93	107,21 44,0	0 10,0	
Масло сливочное Рыба минтай с/м Чай с молоком Чай-заварка№400(мл) Сахар Молоко Вода Хлеб пшеничный Фрукт	2 50 30 10 92	3 2 40 30 10 90	50 100	3,3	1,0	20,93	107,21 44,0	0 10,0	

Вторник

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход, г.(объем пищи)	Белки, г.	Жир ы, г.	Угле- воды, г.	Энер. цен- ность	С, г.	№ рец- ры
Завтрак			,		1.	1.	Пость		PDI
Каша молочная			180	3,09	4,07	36,98	197,0	0	№ 199
рисовая Молоко	150	150							
Крупа рис	27	27							
Масло сливочное	5	5							
Сахар	5	5							
Чай с лимоном			180	0	0	10,20	41,0	2,83	№412
Чай-заварка	30	30	100		+	10,20	71,0	2,03	012112
Сахар	10	10							
Лимон свежий	8	7							
Вода	150	150							
Бутерброд с сыром	100	100	60	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	№3
Сыр российский	16	15		0,00	0,10	17,07	100,0	0,11	10,120
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	40	40							
Итого за завтрак:	1.0	.0	420	9,77	12,52	66,57	418,0	2,94	
10 ч.			120	7,11	12,32	00,57	410,0	2,74	
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	№386
Итого:			100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	115200
			100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	
Обед			50	0.62	1 40	2.55	26.07	1.02	N5220
Морковь отварная с маслом			50	0,62	1,49	2,55	36,97	1,82	№338
	66	53							
Морковь Масло сливочное	2	2							
Рассольник	\\ \frac{2}{}	2	200	1,88	4,09	13,47	99,76	6,03	№ 82
г ассольник лениградский			200	1,00	4,09	13,47	99,70	0,03	J12 02
Картофель	80	60							
Крупа перловая	4	4							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	5	4							
Огурцы соленые	13,4	12							
Масло растительное	4	4							
Бульон №60	150	150							
Сметана	10	10							
Макаронные изделия отварные			130	4,9	3,7	23,7	148,9	0	№219
Макаронные изделия	46	46							
Масло сливочное	5	5							
Птица тушеная			80	9,94	2,7	5,62	75,5	0,27	№318
Бройлер-цыпленок	155	115			1	ĺ			
Масса отварной птицы		50							
Coyc № 373		30							
, and the second									

Кисель витаминизированный			160	1,08	0	23,2	92,95	18,1	
Хлеб ржаной			50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
Итого за обед:			670	21,67	12,58	85,16	540,68	26,22	
Полдник			070	21,07	12,00	00,10	310,00	10,22	
Печенье			50	0,9	1,2	8,9	50,0	3,0	
Кисломолочный			180	5,04	5,74	7,36	101,26	18,1	№420
продукт			100	3,01	3,71	7,50	101,20	10,1	312120
Итого за полдник:			230	5,94	6,94	16,26	151,26	21,1	
, ,						,	,	,	
Ужин									
Рагу из овощей			155	2,29	11,0	14,44	166,0	8,67	№148
Картофель	64	48							
Морковь	30/24	22							
Лук репчатый	24/20	16							
Капуста свежая	21\17	15							
белокочанная									
Масло растительное	6	6							
Coyc № 366		45							
Кабачки	27	18							
Масса рагу		150							
Масло сливочное	5	5							
Тефтели из печени с			80/30	7,40	12,77	11,79	192,0	5,52	№ 301
рисом									
Печень говяжья	48	40							
Крупа рисовая	12	34							
Лук репчатый	18	15							
Масло сливочное	2	2							
Яйцо	1/6	7							
Масса полуфабриката		92							
Вода		16							
Coyc № 385		30	100	2.67	2.40	4 # 00	1050	0.00	30 44 6
Какао на молоке			180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,88	№ 416
Какао-порошок	2	2					1		1
Caxap	10	10					1		1
Молоко	110	110							-
Вода	80	80	40	2.64	0.0	16=4	0.5.55	0	-
Хлеб пшеничный			40	2,64	0,8	16,74	85,77	0	
Итого за ужин:	1		485	16,0	27,76	58,79	550,77	14,97	
Итого за весь день:			1905	53,78	60,2	236,6	1704,71	75,23	
ттин за всев депв.			1703	33,70	00,4	200,0	1/07,/1	1 2943	1

Среда

Среда	Гъхит	Нетт	Derver	Белк)I/vvn	Угле-	Dwan	C -	№
Наименование блюда	Брут		Выход,		Жир		Энер.	С, г.	
	TO	0	Г.(объем пищи)	и,	ы,	воды,	цен-		рец-
Zanmaya	Γ.	Γ.		Γ.	Γ.	Γ.	ность		ры
Завтрак		+	130/30	22,8	15,66	22.20	321,1	0,31	№251
Запеканка из творога	122	120	130/30	22,0	15,00	22,29	321,1	0,31	J\251
Творог	8	8							
Крупа манная	4	4							
Масло сливочное	8	8							
Caxap	1/8	5							
Орий Р									
Сухари	4	4							
Сметана	4	4							
Масса готовой запеканки	20	130							
Сгущенное молоко	30	30	200	2.4=	0.60	4505	404.4	1.0	30 44 4
Кофейный напиток с			200	3,17	2,68	15,95	101,1	1,3	№ 414
молоком									
Кофейный напиток	2	2							
Caxap	11	11							
Молоко	100	100							
Вода	108	108							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	<i>№</i> 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			400	28,42	25,89	52,86	558,2	1,61	
10 ч.									
Напиток			100	0	0	6,0	34,52	13,0	
витаминизированный									
Итого:			100	0	0	6,0	34,52	13,0	
Обед									
Суп картофельный с			200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№ 88
макаронными изделиями						10,71	00,0	0,0	• 12 00
Картофель	80	60							
Макароны, лапша,	8	8							
вермишель, фигурные изд.									
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	2	2							
Бульон из птицы №60	140	140							
Куры потрошенные 1 кат.	35	30							
Капуста тушеная	33	30	130	5,28	14,89	35,46	213,4	4,4	№354
Капуста белокочанная св.	186	149	150	3,20	17,07	33,70	213,4	7,7	312337
Масло растительное	4	4							
Морковь	4	3							+
	6	5							
Лук репчатый Томат	5	5							
	1	1							+
Мука	1	1							
Caxap			00	0 05	26.07	12.56	220.0	0.12	M C200
Котлеты рубленые		1	80	8,85	26,07	12,56	320,0	0,12	№299
Свинина (котлетное мясо)	70	59							
Хлеб пшеничный	14	14							

Молоко	9	9							
	8	8							
Сухари	0								
Масса полуфабриката		99							
Масло сливочное	5	5							
Лук репчатый	10	8							
Соус томатный			30	0,34	1,26	2,40	22,35	0,71	№366
Компот из кураги			180	0,8	0,05	25,72	106,56	0,43	№394
Курага	18	33							
Caxap	10	10							
Вода	182	182							
Кислота лимонная	0,16	0,16							
Хлеб ржаной			50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
Итого за обед:			670	20,67	45,14	106,47	833,61	12,26	
Полдник				,				,	
Пирожок с картофелем			90	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	№437
Тесто дрожжевое №436					- ,			-,	,
Мука	44	44							
Caxap	2	2							
Масло растительное	2	2							
Миланж		2							
Дрожжи	1,2	1,2							
Молоко	17	17							
Фарш картофельный с		25							
луком №500									
Картофель	30	22							
Лук репчатый	8	7							
Масло растительное	1	1							
Масса пассерованного лука		3							
Масло растительное	2	2							
Миланж для смазки	2	2							
пирожков									
Молоко кипяченое			180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	№419
Молоко	190	180							
Итого за полдник:			270	7,99	8,81	37,95	263,0	2,94	
Ужин									
Каша молочная ячневая			180	4,40	4,06	31,93	182,0	0	№ 199
жидкая									
Молоко	150	150							
Крупа ячневая	25	25							
Масло сливочное	5	5							
Caxap	5	5							
Чай с сахаром			180	0,9	0	18,18	76,0	3,6	№ 411
Чай-заварка№410 (мл)	30	30					ĺ		
Caxap	10	10							
Вода	150	150							
Хлеб пшеничный			40	2,64	0,8	16,74	85,77	0	
Зефир витамин			50	0,47	0	40,0	164,28	0	
Итого за ужин:			450	8,41	4,86	106,85	508,05	3,6	
			1.00	-,	-,00	230,00	200,00	-,0	
Итого за весь день:			1890	65,49	84,7	310,13	2197,38	33,41	
тиото за всев день.			1070	03,43	U -1 ,/	310,13	2171,30	33,71	

Четверг

Четверт 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		ры
Омлет натуральный			130	12,22	21,86	2,45	255,11	0,23	№229
лицо Яйцо	2	80	100	12,22	21,00	2,10	200,11	0,20	0 (1222)
Молоко	47	47							
Масло сливочное	4	4							
Масса готового омлета		130							
Масло сливочное	5	5							
Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	№ 413
Чай-заварка	30	30							
Caxap	10	10							
Молоко	92	90							
Вода	60	60							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10	1	1 /	,	-,			1
Хлеб пшеничный	30	30							
Салат из горошка зеленого			50	1,49	2,5	3,1	41,8	5,5	№ 10
консервированного									
Горошек зеленый	73,1	47,5							
Масло растительное	2,5	2,5							
Итого за завтрак:			400	18,83	34,25	34,48	521,91	6,93	
10 ч.			100	0	Δ.	(0	24.2	12.5	
Напиток			100	0	0	6,0	34,3	12,5	
витаминизированный			100		0		242	10.7	
Итого:			100	0	0	6,0	34,3	12,5	
Обед			1.0						
Салат из свежих огурцов	40	20	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	<i>№</i> 13
Огурцы свежие	48	38							
Масло растительное	2	2	• • • •	4.4=	2.00	10.10	22.0	0.00	70.60
Свекольник со сметаной	40	22	200	1,45	3,92	10,19	82,0	8,23	№ 63
Свекла	40	32							
Картофель	56	40							
Морковь	13	11							
Лук репчатый	9,6	8							-
Томатное пюре	6	6							-
Масло растительное	4	4							-
Бульон №60	160	160	1						
Сметана	8	8	100	2.5	1.1.5	15 51	1100=	4 = ==	3222
Картофельное пюре	1.47	111	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	№ 339
Картофель	147	111							
	5	5							
Масло сливочное Молоко	20	19							

Рыба, запеченная с морковью			80	8,04	4,09	3,45	86,0	1,31	№267
Из филе выпускаемого	52	49							
промышленностью									
Филе минтая									
Масса припущенной рыбы		40							
Морковь	18	13							
Масло растительное	2	2							
Лук репчатый	4	3							
Сыр твердый	4,3	4							
Coyc № 342	7	7							
Масса полуфабриката		89							
Масса запеченной рыбы		80							
Компот из свежих			180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,44	№390
фруктов									
Яблоки	41	36							
Caxap	18	18							
Вода	160	160							
Кислота лимонная	1	1							
Хлеб ржаной			50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
Итого за обед:			680	15,83	15,34	70,41	489,21	30,51	
Полдник									
Печенье			50	0,9	1,2	8,9	50,0	3,0	
Сок фруктовый			200	1,0	0	20,2	84,44	4,0	№418
Итого за полдник:			250	1,9	1,2	29,1	134,44	7,0	
Ужин									
Каша молочная			200	6,3	9,4	24,5	200,1	1,8	№58
кукурузная				","	7,.	2 1,5	200,1	1,0	
Молоко	150	150							
Крупа кукурузная	25	25							
Caxap	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Какао с молоком			200	4,07	3,54	17,57	118,88	0,97	№416
Какао-порошок	2	2							
Caxap	11	11							
Молоко	122	122							
Вода	80	80							
Хлеб пшеничный			50	3,3	1,0	20,93	107,21	0	
Итого за ужин:			450	13,67	13,94	63,0	426,19	2,77	
Итого за весь день:			1880	50,23	70,73	202,99	1606,05	59,71	
тили за всеб день.			1000	30,23	10,13	202,33	1000,03	37,/1	

Пятница

Наименование блюда	Брутт	Нетто	Выход	Белки,	Жиры,	Угле-	Энер.	С,г.	№
	0	Γ.	Г.(объем пищи)	Γ.	Γ.	воды,г	цен-		рец-
Завтрак	Γ.		пищи)			•	ность		ры
Каша молочная			180	5,89	7,49	31,58	216,99	0	№63
«Дружба»			100	3,07	7,47	31,30	210,77	U	0.200
Крупа рисовая	14	14							
Крупа пшенная	10	10							
Молоко	150	150							
Caxap	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Кофейный напиток с молоком			180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№ 414
Кофейный напиток	3	3							
Caxap	10	10							
Молоко	90	90							
Вода	108	108							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			400	11,19	17,45	60,56	443,99	1,17	
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	
Обед:						,			
Суп картофельный с горохом			200	4,43	4,26	14,53	120,68	4,6	№ 87
Картофель	53	40							
Горох	16	16							
Лук репчатый	10	8							
Морковь	13	10							
Масло растительное	4	4							
Бульон№ 60	160	160							
Птица тушеная в соусе с овощами			180	8,66	5,55	16,49	151,0	7,34	№ 319
Бройлер-цыпленок	93	69							
Масса отварной птицы		30							
Coyc № 372		30							
Картофель	123	73							
Морковь	40	32							
Лук репчатый	10	8							
Масса овощей и соуса		150							
Кисель			180	1,08	0	23,2	92,95	18,1	
витаминизированный					_				
Хлеб ржаной			50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
Итого за обед;			610	17,42	10,41	70,84	452,13	30,04	

		50	1,5	11,5	23,37	203,75	3,0	
		200	5,17	4,5	7,2	95,4		№ 420
		250	6,67	16,0	30,57	299,15	3,0	
		150/30	28,03	19,0	17,1	351,0	0,37	№ 245
153	150							
19	19							
1/8	5							
	170							
4	4							
	150							
	30							
		200	0,07	0,07	11,1	44,44	0,04	№ 411
30	30							
10	10							
		50	0,47	0	40,0	154,28	0	
		50	3,3	1,0	20,93	107,21	0	
		490	21 07	20.07	90 12	(5(02	0.41	
		400	31,0/	20,07	09,13	050,93	0,41	
		1840	67,55	64,33	260,9	1909,4	30,26	
		1890	58,0	61,25	256,58	1781,32	67,65	
	19 1/8 4 30	19 19 170 4 4 4 150 30 30 30	200 250 150/30 153	200 5,17 250 6,67 150/30 28,03 153 150 19 19 1/8 5 170 4 4 150 30 200 0,07 30 30 10 10 50 0,47 50 3,3 480 31,87	200 5,17 4,5 250 6,67 16,0 150/30 28,03 19,0 153 150 19 19 1/8 5 170 4 4 4 150 30 30 30 10 10 50 0,47 0 50 3,3 1,0 480 31,87 20,07 1840 67,55 64,33	200 5,17 4,5 7,2 250 6,67 16,0 30,57 150/30 28,03 19,0 17,1 153 150	200 5,17 4,5 7,2 95,4 250 6,67 16,0 30,57 299,15 150/30 28,03 19,0 17,1 351,0 153 150 19 19 1/8 5 170 4 4 150 30 30 30 10 10 50 0,47 0 40,0 154,28 50 3,3 1,0 20,93 107,21 480 31,87 20,07 89,13 656,93 1840 67,55 64,33 260,9 1909,4	200 5,17 4,5 7,2 95,4