

**УТВЕРЖДЕНО  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ  
«СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД  
№ 2 «БЕРЕЗКА»**

**А. П. Комиссарова**

**«31» мая 2022г**

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ В  
«СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА»**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В МБДОУ»СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА» С 10,5-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ»**

**СРЕДНЕСУТОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРНОГО 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В МБДОУ»СОВЕТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «БЕРЕЗКА» 10,5-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

## **Пояснительная записка**

**Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в МБДОУ «Советский детский сад № 2 «Березка» с 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с Постановлением администрации Советского района Республики Крым № 26 от 28 января 2021 года, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (нетто г, мл на 1 ребёнка в сутки)».**

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание. При отсутствие каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания).

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежезамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в  
МБДОУ « Советский детский сад № 2 « Березка»**

**1 день (Понедельник)**

| Название блюд и продуктов      | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) | Вит. С, мг |
|--------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------------|------------|
| <b>Завтрак</b>                 |           |            |           |           |          |              |                           |            |
| Макароны отварные с сыром №206 | 200       |            |           | 11.17     | 10.28    | 31.78        | 264                       | 0.14       |
| макароны                       |           | 61         | 61        |           |          |              |                           |            |
| Масло сливочное                |           | 5          | 5         |           |          |              |                           |            |
| Сыр                            |           | 22         | 20        |           |          |              |                           |            |
|                                |           |            |           |           |          |              |                           |            |
| Чай с лимоном №393             | 180       |            |           | 0.12      | 0.02     | 10.2         | 41                        | 2.83       |
| Чай                            |           | 0,55       | 0,55      |           |          |              |                           |            |
| Сахар                          |           | 10         | 10        |           |          |              |                           |            |
| Лимон                          |           | 8          | 7         |           |          |              |                           |            |
|                                |           |            |           |           |          |              |                           |            |
| <b>Второй завтрак</b>          |           |            |           |           |          |              |                           |            |
| Сок яблочный                   | 180       | 180        | 180       | 0.9       | -        | 18.18        | 76                        | 3.6        |
| <b>Итого завтрак</b>           |           |            |           | 12.19     | 10.3     | 60.16        | 381                       | 6.57       |
| <b>Обед</b>                    |           |            |           |           |          |              |                           |            |
| Борщ с картофелем №58          | 200       |            |           | 1.63      | 4.0      | 11.29        | 87.8                      | 7.03       |
| Свекла                         |           | 41         | 32        |           |          |              |                           |            |
| Морковь                        |           | 12.6       | 10        |           |          |              |                           |            |
| Лук                            |           | 9.6        | 8         |           |          |              |                           |            |
| Картофель                      |           | 53.4       | 40        |           |          |              |                           |            |
| Томатная паста                 |           | 2.4        | 2.4       |           |          |              |                           |            |
| Масло растительное             |           | 4          | 4         |           |          |              |                           |            |
| Сахар                          |           | 1,2        | 1,2       |           |          |              |                           |            |
|                                |           |            |           |           |          |              |                           |            |
| Котлета рыбная №255            | 80        |            |           | 10.09     | 3.26     | 6.79         | 97                        | 0.24       |
| Филе минтай                    |           | 65         | 60        |           |          |              |                           |            |
| Хлеб пшеничный                 |           | 14         | 14        |           |          |              |                           |            |
| Молоко                         |           | 20         | 20        |           |          |              |                           |            |
| Масло сливочное                |           | 4          | 4         |           |          |              |                           |            |
|                                |           |            |           |           |          |              |                           |            |
| Соус сметанный №354            | 30        |            |           | 0.42      | 1.5      | 1.76         | 22.23                     | 0.011      |
| Сметана                        |           | 7,5        | 7,5       |           |          |              |                           |            |
| Мука                           |           | 2,25       | 2,25      |           |          |              |                           |            |
|                                |           |            |           |           |          |              |                           |            |
| Капуста тушеная №336           | 150       |            |           | 3.097     | 4.86     | 14.14        | 112.65                    | 25.74      |
| Капуста                        |           | 214.95     | 171.9     |           |          |              |                           |            |
| Морковь                        |           | 3.75       | 3         |           |          |              |                           |            |
| Лук репчатый                   |           | 7.2        | 6         |           |          |              |                           |            |
| Сахар                          |           | 4.5        | 4.5       |           |          |              |                           |            |
| Масло растительное             |           | 5.25       | 5.25      |           |          |              |                           |            |
| Мука                           |           | 1.8        | 1.8       |           |          |              |                           |            |
| Томатная паста                 |           | 3.6        | 3.6       |           |          |              |                           |            |
|                                |           |            |           |           |          |              |                           |            |
| Компот из свежих плодов №372   | 180       |            |           | 0.14      | 0.14     | 21.49        | 87.84                     | 1.55       |
| Яблоки                         |           | 40,86      | 36        |           |          |              |                           |            |
| Сахар                          |           | 18         | 18        |           |          |              |                           |            |
| Кислота лимонная               |           | 0,18       | 0,18      |           |          |              |                           |            |
|                                |           |            |           |           |          |              |                           |            |
| Хлеб ржаной                    | 40        | 40         | 40        | 2,64      | 0.48     | 13.36        | 69.6                      | -          |
| Хлеб пшеничный                 | 28        | 28         | 28        | 2.21      | 0.28     | 13.52        | 66.22                     | -          |



## 2 день (Вторник)

| Название блюд и продуктов             | Выход<br>(г) | Брутто<br>(г) | Нетто<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Энергети-<br>ческая цен<br>(ккал) | Вит.<br>С, мг |
|---------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------------------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                        |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| Драчена №228                          | 85           |               |              | 8.52         | 11.69       | 5.05            | 160                               | 0.28          |
| Яйца                                  |              | 80            | 64           |              |             |                 |                                   |               |
| Молоко                                |              | 20            | 20           |              |             |                 |                                   |               |
| Мука                                  |              | 5             | 5            |              |             |                 |                                   |               |
| Сметана                               |              | 8             | 8            |              |             |                 |                                   |               |
| Масло сливочное                       |              | 4             | 4            |              |             |                 |                                   |               |
| Масло сливочное                       |              | 5             | 5            |              |             |                 |                                   |               |
|                                       |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| Молоко кипяченое №400                 | 200          |               |              | 6.088        | 5.42        | 10.07           | 113.33                            | 2.73          |
| Молоко коровье                        |              | 208           | 200          |              |             |                 |                                   |               |
|                                       |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| Булочка аппетитная ГОСТ 24557-84      | 30           | 30            | 30           | 2,5          | 1.74        | 18.74           | 97.34                             | -             |
|                                       |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| Хлеб пшеничный                        | 28           | 28            | 28           | 2.21         | 0.28        | 13.52           | 66.22                             | -             |
|                                       |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| <b>Второй завтрак</b>                 |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| Банан                                 | 100          | 125           | 100          | 1.46         | 0.42        | 21.57           | 93.4                              | -             |
|                                       |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| <b>итого за завтрак</b>               |              |               |              | 20.78        | 19.55       | 68.95           | 530.29                            | 3.01          |
| <b>Обед</b>                           |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| Суп картофельный №77                  | 200          |               |              | 1.87         | 2.26        | 13.31           | 81                                | 9.6           |
| Картофель                             |              | 120           | 90           |              |             |                 |                                   |               |
| Морковь                               |              | 10            | 8            |              |             |                 |                                   |               |
| Лук                                   |              | 9.6           | 8            |              |             |                 |                                   |               |
| Масло растительное                    |              | 2.5           | 2.5          |              |             |                 |                                   |               |
|                                       |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| Птица, тушенная в соусе № 301         | 100          |               |              | 11.27        | 9.54        | 3.98            | 146.88                            | 0.58          |
| Куры                                  |              | 147.5         | 130.6        |              |             |                 |                                   |               |
| Соус сметанный с томатом и луком №357 | 50           |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| Сметана                               |              | 11.25         | 11.25        |              |             |                 |                                   |               |
| Мука                                  |              | 3.38          | 3.38         |              |             |                 |                                   |               |
| Томатная паста                        |              | 2             | 2            |              |             |                 |                                   |               |
| Лук репчатый                          |              | 11.9          | 10           |              |             |                 |                                   |               |
| Масло сливочное                       |              | 1             | 1            |              |             |                 |                                   |               |
|                                       |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| Картофель отварной №125               | 150          |               |              | 2.95         | 4.04        | 23.3            | 141.3                             | 21.27         |
| Картофель                             |              | 203           | 151.8        |              |             |                 |                                   |               |
| Масло сливочное                       |              | 5             | 5            |              |             |                 |                                   |               |
|                                       |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| Салат из белокочанной капусты №20     | 60           |               |              | 0.84         | 3.05        | 5.41            | 52.44                             | 19.47         |
| Капуста                               |              | 59.16         | 47.34        |              |             |                 |                                   |               |
| Морковь                               |              | 7.5           | 6            |              |             |                 |                                   |               |
| Масло растительное                    |              | 3             | 3            |              |             |                 |                                   |               |
| Сахар                                 |              | 3             | 3            |              |             |                 |                                   |               |
| Кислота лимонная                      |              | 0.18          | 0.18         |              |             |                 |                                   |               |
|                                       |              |               |              |              |             |                 |                                   |               |
| Компот из свежих плодов №372          | 180          |               |              | 0.14         | 0.14        | 21.49           | 87.84                             | 1.55          |

| Название блюд и продуктов                | Выход<br>(г) | Брутто<br>(г) | Нетто<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г)  | Углеводы<br>(г) | Энергети-<br>ческая цен<br>(ккал) | Вит.<br>С, мг |
|--|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------------------|---------------|
| <b>Яблоки</b>                            |              | <b>40,86</b>  | <b>36</b>    |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Сахар</b>                             |              | <b>18</b>     | <b>18</b>    |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Кислота лимонная</b>                  |              | <b>0,18</b>   | <b>0,18</b>  |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                       | <b>40</b>    | <b>40</b>     | <b>40</b>    | <b>2,64</b>  | <b>0.48</b>  | <b>13.36</b>    | <b>69.6</b>                       | -             |
| <b>итого за обед</b>                     |              |               |              | <b>19.71</b> | <b>19.51</b> | <b>80.85</b>    | <b>579.06</b>                     | <b>52.47</b>  |
| <b>Полдник</b>                           |              |               |              |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Пудинг рыбный запеченный №269</b>     | <b>110</b>   |               |              | <b>13</b>    | <b>7.6</b>   | <b>9.63</b>     | <b>159</b>                        | <b>0.20</b>   |
| <b>Филе минтая</b>                       |              | <b>72</b>     | <b>67</b>    |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                    |              | <b>11</b>     | <b>11</b>    |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Яйцо</b>                              |              | <b>8.3</b>    | <b>7</b>     |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Молоко</b>                            |              | <b>16</b>     | <b>16</b>    |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Масло сливочное</b>                   |              | <b>4</b>      | <b>4</b>     |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Соус №353 (для фарширования) (30)</b> |              |               |              |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Молоко</b>                            |              | <b>22.5</b>   | <b>22.5</b>  |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Масло сливочное</b>                   |              | <b>4</b>      | <b>4</b>     |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Мука</b>                              |              | <b>4</b>      | <b>4</b>     |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Огурец свежий (нарезка)</b>           | <b>60</b>    |               |              | <b>0.42</b>  | -            | <b>0.77</b>     | <b>4.9</b>                        | -             |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                    | <b>40</b>    | <b>40</b>     | <b>40</b>    | <b>3.16</b>  | <b>0.4</b>   | <b>19.32</b>    | <b>94.6</b>                       | -             |
| <b>Чай с сахаром №393</b>                | <b>180</b>   |               |              | <b>0.06</b>  | <b>0.02</b>  | <b>9.99</b>     | <b>40</b>                         | <b>0.03</b>   |
| <b>Чай</b>                               |              | <b>0,55</b>   | <b>0,55</b>  |              |              |                 |                                   |               |
| <b>Сахар</b>                             |              | <b>10</b>     | <b>10</b>    |              |              |                 |                                   |               |
| <b>итого за полдник</b>                  |              |               |              | <b>16.64</b> | <b>8.02</b>  | <b>39.71</b>    | <b>298.5</b>                      | <b>0.23</b>   |
| <b>итого за день</b>                     |              |               |              | <b>57.13</b> | <b>47.08</b> | <b>189.51</b>   | <b>1407.85</b>                    | <b>55.71</b>  |

**3-й день (Среда)**

| Название блюд и продуктов        | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) | Витамин С, мг |
|----------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|----------|--------------|---------------------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                   |           |            |           |           |          |              |                           |               |
| Каша из смеси круп с изюмом №177 | 200       |            |           | 10.44     | 11.11    | 41.3         | 307                       | 1.2           |
| Крупа гречневая и пшено          |           | 28         | 28        |           |          |              |                           |               |
| Молоко                           |           | 15         | 15        |           |          |              |                           |               |
| Изюм                             |           | 138        | 138       |           |          |              |                           |               |
| Сахар                            |           | 3,2        | 3         |           |          |              |                           |               |
| Масло сливочное                  |           | 8          | 8         |           |          |              |                           |               |
| Яйца                             |           | 7          | 7         |           |          |              |                           |               |
| Хлеб пшеничный                   | ¼ шт.     | 10         |           |           |          |              |                           |               |
|                                  |           |            |           |           |          |              |                           |               |
| Кофейный напиток с молоком №395  | 180       |            |           | 2.85      | 2.41     | 14.36        | 91                        | 1.17          |
| Кофеин. напиток                  |           | 3          | 3         |           |          |              |                           |               |
| Сахар                            |           | 10         | 10        |           |          |              |                           |               |
| Молоко                           |           | 90         | 90        |           |          |              |                           |               |
|                                  |           |            |           |           |          |              |                           |               |
| Печенье                          | 30        | 30         | 30        | 2.1       | 5.4      | 20.1         | 138                       | -             |
|                                  |           |            |           |           |          |              |                           |               |
| <b>Второй завтрак</b>            |           |            |           |           |          |              |                           |               |
| Яблоко свежее                    | 100       | 100        | 100       | 0,3       | -        | 10,2         | 40,5                      | 9,09          |
| итого за завтрак                 |           |            |           | 18.06     | 19.22    | 100.45       | 647.45                    | 11.46         |
| <b>Обед</b>                      |           |            |           |           |          |              |                           |               |
| Борщ зеленый №65                 | 200       |            |           | 2.91      | 4.59     | 10.54        | 95                        | 19.8          |
| Свекла                           |           | 30.2       | 23.6      |           |          |              |                           |               |
| Картофель                        |           | 53.4       | 40        |           |          |              |                           |               |
| Щавель                           |           | 36.8       | 28        |           |          |              |                           |               |
| Шпинат                           |           | 37.8       | 28        |           |          |              |                           |               |
| Лук репчатый                     |           | 4.8        | 4         |           |          |              |                           |               |
| Мука пшеничная                   |           | 1.2        | 1.2       |           |          |              |                           |               |
| Сахар                            |           | 1.2        | 1.2       |           |          |              |                           |               |
| Масло растительное               |           | 4          | 4         |           |          |              |                           |               |
| Яйца                             |           | 5          | 4         |           |          |              |                           |               |
|                                  |           |            |           |           |          |              |                           |               |
| Перец фаршированный №299         | 160       |            |           | 12.38     | 7.49     | 12.46        | 167                       | 95.09         |
| Перец сладкий                    |           | 140        | 105       |           |          |              |                           |               |
| Говядина (котлетное мясо)        |           | 91         | 67        |           |          |              |                           |               |
| Крупа рисовая                    |           | 8          | 8         |           |          |              |                           |               |
| Лук репчатый                     |           | 17         | 13        |           |          |              |                           |               |
| Масло сливочное                  |           | 4          | 4         |           |          |              |                           |               |
| Сухари панировочные              |           | 3          | 3         |           |          |              |                           |               |
|                                  |           |            |           |           |          |              |                           |               |
| Соус сметанный с томатом №355    | 30        |            |           | 0.53      | 1.5      | 2.107        | 24.03                     | 0.40          |
| Сметана                          |           | 7,5        | 7,5       |           |          |              |                           |               |
| Мука пшеничная                   |           | 2.25       | 2.25      |           |          |              |                           |               |
| Томатная паста                   |           | 1,2        | 1.2       |           |          |              |                           |               |
|                                  |           |            |           |           |          |              |                           |               |
| Салат из свежих помидоров        | 60        |            |           | 0.59      | 3.69     | 2.24         | 44.52                     | 10.06         |

| <b>Название блюд и продуктов</b>    | <b>Выход<br/>(г)</b> | <b>Брутто<br/>(г)</b> | <b>Нетто<br/>(г)</b> | <b>Белки<br/>(г)</b> | <b>Жиры<br/>(г)</b> | <b>Углеводы<br/>(г)</b> | <b>Энергети-<br/>ческая<br/>цен<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С, мг</b> |
|-------------------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|--|--------------------------|
| <b>и огурцов №15</b>                |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Помидоры свежие</b>              |                      | <b>33.9</b>           | <b>28.8</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Огурцы свежие</b>                |                      | <b>26.28</b>          | <b>21</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Лук репчатый</b>                 |                      | <b>9</b>              | <b>7.2</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло растительное</b>           |                      | <b>3.6</b>            | <b>3.6</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сок яблочный</b>                 | <b>180</b>           | <b>180</b>            | <b>180</b>           | <b>0.9</b>           | -                   | <b>18.18</b>            | <b>76</b>                                      | <b>3.6</b>               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                  | <b>40</b>            | <b>40</b>             | <b>40</b>            | <b>2,64</b>          | <b>0.48</b>         | <b>13.36</b>            | <b>69.6</b>                                    | -                        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>               | <b>20</b>            | <b>20</b>             | <b>20</b>            | <b>1.58</b>          | <b>0.2</b>          | <b>9.66</b>             | <b>47.3</b>                                    | -                        |
| <b>итого за обед</b>                |                      |                       |                      | <b>21.53</b>         | <b>17.95</b>        | <b>68.55</b>            | <b>523.45</b>                                  | <b>128.95</b>            |
| <b>Полдник</b>                      |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сырники из творога №231</b>      | <b>100</b>           |                       |                      | <b>18.69</b>         | <b>12.67</b>        | <b>11.5</b>             | <b>234</b>                                     | <b>0.25</b>              |
| <b>Творог</b>                       |                      | <b>102</b>            | <b>100</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Мука</b>                         |                      | <b>13</b>             | <b>13</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Яйца</b>                         |                      | <b>5,5</b>            | <b>4</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сахар</b>                        |                      | <b>7</b>              | <b>7</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло растительное</b>           |                      | <b>4</b>              | <b>4</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Соус молочный сладкий №351</b>   | <b>30</b>            |                       |                      | <b>0.058</b>         | <b>1.36</b>         | <b>3.98</b>             | <b>30.45</b>                                   | <b>0.10</b>              |
| <b>Молоко</b>                       |                      | <b>15</b>             | <b>15</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Мука</b>                         |                      | <b>1,35</b>           | <b>1,35</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло сливочное</b>              |                      | <b>1,35</b>           | <b>1,35</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сахар</b>                        |                      | <b>2,4</b>            | <b>2,4</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Ряженка №401</b>                 | <b>180</b>           | <b>185</b>            | <b>180</b>           | <b>5.22</b>          | <b>4.5</b>          | <b>7.56</b>             | <b>92</b>                                      | <b>0.54</b>              |
| <b>Сдоба обыкновенная №466</b>      | <b>50</b>            |                       |                      | <b>3.88</b>          | <b>2.36</b>         | <b>26.15</b>            | <b>141</b>                                     | -                        |
| <b>Мука пшеничная</b>               |                      | <b>37.44</b>          | <b>37.44</b>         |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Мука на подпыл</b>               |                      | <b>1.5</b>            | <b>1.5</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сахар</b>                        |                      | <b>3.69</b>           | <b>3.69</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло сливочное</b>              |                      | <b>1.11</b>           | <b>1.11</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло сливочное для разделки</b> |                      | <b>1.48</b>           | <b>1.48</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Меланж (для смазки)</b>          |                      | <b>1.33</b>           | <b>1.33</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Дрожжи сухие</b>                 |                      | <b>0.14</b>           | <b>0.14</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>итого за полдник</b>             |                      |                       |                      | <b>27.85</b>         | <b>20.89</b>        | <b>49.19</b>            | <b>497.45</b>                                  | <b>0.89</b>              |
| <b>итого за день</b>                |                      |                       |                      | <b>67.44</b>         | <b>58.06</b>        | <b>218.19</b>           | <b>1668.35</b>                                 | <b>141.3</b>             |

## 4 день (Четверг)

| Название блюд и продуктов                             | Выход<br>(г)    | Брутто<br>(г) | Нетто<br>(г) | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г)      | Углеводы<br>(г)   | Энергети-<br>ческая цен<br>(ккал) | Витамин<br>С, мг |
|---|-----------------|---------------|--------------|------------------|------------------|-------------------|-----------------------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>  |                 |               |              |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Суп молочный с<br/>макаронами №94</b>              | <b>200</b>      |               |              | <b>5.75</b>      | <b>5.21</b>      | <b>18.84</b>      | <b>145.2</b>                      | <b>0.91</b>      |
| <b>Макароны</b>                                       |                 | <b>16</b>     | <b>16</b>    |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Молоко</b>   |                 | <b>140</b>    | <b>140</b>   |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Сахар</b>  |                 | <b>1,6</b>    | <b>1,6</b>   |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Масло сливочное</b>                                |                 | <b>2</b>      | <b>2</b>     |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                 | <b>28</b>       | <b>28</b>     | <b>28</b>    | <b>2.21</b>      | <b>0.28</b>      | <b>13.52</b>      | <b>66.22</b>                      | -                |
| <b>Чай с молоком №394</b>                             | <b>200</b>      |               |              | <b>2.97</b>      | <b>2.6</b>       | <b>15.9</b>       | <b>98.88</b>                      | <b>1.33</b>      |
| <b>Чай</b>  |                 | <b>0,55</b>   | <b>0,55</b>  |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Сахар</b>  |                 | <b>11</b>     | <b>11</b>    |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Молоко</b>   |                 | <b>102</b>    | <b>102</b>   |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Булочка аппетитная ГОСТ<br/>24557-84</b>           | <b>30</b>       | <b>30</b>     | <b>30</b>    | <b>2,5</b>       | <b>1.74</b>      | <b>18.74</b>      | <b>97.34</b>                      | -                |
| <b>Второй завтрак</b>                                 |                 |               |              |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Яблоко свежее</b>                                  | <b>100</b>      | <b>100</b>    | <b>100</b>   | <b>0,3</b>       | -                | <b>10,2</b>       | <b>40,5</b>                       | <b>9,09</b>      |
| <b>итого за завтрак</b>                               |                 |               |              | <b>13.73</b>     | <b>9.83</b>      | <b>77.2</b>       | <b>448.14</b>                     | <b>11.33</b>     |
| <b>Обед</b>   |                 |               |              |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Суп картофельный с<br/>бобовыми и гренками №81</b> | <b>200/20</b>   |               |              | <b>4.39/2,48</b> | <b>4.22/0,32</b> | <b>13.06/15,2</b> | <b>107.8/73,64</b>                | <b>4.65</b>      |
| <b>Картофель</b>                                      |                 | <b>53.4</b>   | <b>40</b>    |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Горох</b>  |                 | <b>16.2</b>   | <b>16</b>    |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Морковь</b>  |                 | <b>12.8</b>   | <b>10</b>    |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Лук</b>  |                 | <b>9.6</b>    | <b>8</b>     |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Масло растительное</b>                             |                 | <b>4</b>      | <b>4</b>     |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Гренки:</b>  | <b>20</b>       |               |              |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                 |                 | <b>37,5</b>   | <b>31,5</b>  |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Тефтели мясные №286</b>                            | <b>160 (80)</b> |               |              | <b>11.78</b>     | <b>12.91</b>     | <b>14.90</b>      | <b>223</b>                        | <b>1.13</b>      |
| <b>Говядина</b>                                       |                 | <b>70</b>     | <b>51</b>    |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Молоко</b>   |                 | <b>16</b>     | <b>16</b>    |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                 |                 | <b>11</b>     | <b>11</b>    |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Лук репчатый</b>                                   |                 | <b>19</b>     | <b>16</b>    |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Масло сливочное</b>                                |                 | <b>3</b>      | <b>3</b>     |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Мука пшеничная</b>                                 |                 | <b>4</b>      | <b>4</b>     |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Масло сливочное</b>                                |                 | <b>3</b>      | <b>3</b>     |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Соус сметанный с луком<br/>№356</b>                | <b>(80)</b>     |               |              |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Сметана</b>  |                 | <b>18</b>     | <b>18</b>    |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Мука пшеничная</b>                                 |                 | <b>5,4</b>    | <b>5,4</b>   |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Лук репчатый</b>                                   |                 | <b>19, 04</b> | <b>16</b>    |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Масло сливочное</b>                                |                 | <b>1,6</b>    | <b>1,6</b>   |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Томатная паста</b>                                 |                 | <b>0,64</b>   | <b>0,64</b>  |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Свекла, тушенная в белом<br/>соусе №339</b>        | <b>120</b>      |               |              | <b>1.76</b>      | <b>3.84</b>      | <b>11.72</b>      | <b>88.56</b>                      | <b>1.38</b>      |
| <b>Свекла</b>   |                 | <b>142,56</b> | <b>114</b>   |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Масло растительное</b>                             |                 | <b>2,8</b>    | <b>2,8</b>   |                  |                  |                   |                                   |                  |
| <b>Сахар</b>  |                 | <b>1.8</b>    | <b>1.8</b>   |                  |                  |                   |                                   |                  |

| Название блюд и продуктов                   | Выход<br>(г) | Брутто<br>(г) | Нетто<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г)  | Углеводы<br>(г) | Энергети-<br>ческая цен-<br>(ккал) | Витамин<br>С, мг |
|---|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------------------|------------------|
| <b>Соус белый №347</b>                      |              |               |              |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Бульон или вода</b>                      |              | <b>32</b>     | <b>32</b>    |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Масло сливочное</b>                      |              | <b>1.45</b>   | <b>1.45</b>  |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Мука пшеничная</b>                       |              | <b>1.45</b>   | <b>1.45</b>  |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Лук репчатый</b>                         |              | <b>0.7</b>    | <b>0.6</b>   |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Огурец свежий</b>                        | <b>60</b>    | <b>75</b>     | <b>60</b>    | <b>0.42</b>  | -            | <b>0.77</b>     | <b>4.9</b>                         | -                |
| <b>Кисель из сока<br/>натурального №382</b> | <b>180</b>   |               |              | <b>0.51</b>  | <b>0.054</b> | <b>27.18</b>    | <b>111.24</b>                      | <b>0.99</b>      |
| <b>Сок</b>                                  |              | <b>54</b>     | <b>54</b>    |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Крахмал</b>                              |              | <b>9</b>      | <b>9</b>     |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Сахар</b>                                |              | <b>21</b>     | <b>21</b>    |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Хлеб ржаной</b>                          | <b>40</b>    | <b>40</b>     | <b>40</b>    | <b>2,64</b>  | <b>0.48</b>  | <b>13.36</b>    | <b>69.6</b>                        | -                |
| <b>итого за обед</b>                        |              |               | <b>23.98</b> | <b>21.82</b> | <b>96.43</b> | <b>678.74</b>   | <b>8.15</b>                        |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |               |              |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Пудинг рисовый №195</b>                  | <b>200</b>   |               |              | <b>6.9</b>   | <b>10.72</b> | <b>65.92</b>    | <b>388</b>                         | <b>0.14</b>      |
| <b>Крупа рисовая</b>                        |              | <b>48</b>     | <b>48</b>    |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Молоко</b>                               |              | <b>75</b>     | <b>75</b>    |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Сахар</b>                                |              | <b>15</b>     | <b>15</b>    |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Яйца</b>                                 |              | <b>25</b>     | <b>20</b>    |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Масло сливочное</b>                      |              | <b>10</b>     | <b>10</b>    |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Изюм</b>                                 |              | <b>10.5</b>   | <b>10</b>    |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Сухари</b>                               |              | <b>5</b>      | <b>5</b>     |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Сметана</b>                              |              | <b>5</b>      | <b>5</b>     |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Ванилин</b>                              |              | <b>0.01</b>   | <b>0.01</b>  |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Соус молочный сладкий<br/>№351</b>       | <b>30</b>    |               |              | <b>0.058</b> | <b>1.36</b>  | <b>3.98</b>     | <b>30.45</b>                       | <b>0.10</b>      |
| <b>Молоко</b>                               |              | <b>15</b>     | <b>15</b>    |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Мука</b>                                 |              | <b>1,35</b>   | <b>1,35</b>  |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Масло сливочное</b>                      |              | <b>1,35</b>   | <b>1,35</b>  |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Сахар</b>                                |              | <b>2,4</b>    | <b>2,4</b>   |              |              |                 |                                    |                  |
| <b>Кефир</b>                                | <b>180</b>   | <b>185</b>    | <b>180</b>   | <b>5.22</b>  | <b>4.5</b>   | <b>7.2</b>      | <b>90</b>                          | <b>1.26</b>      |
| <b>итого за полдник</b>                     |              |               |              | <b>12.18</b> | <b>16.56</b> | <b>77.1</b>     | <b>508.45</b>                      | <b>1.49</b>      |
| <b>Итого за день</b>                        |              |               |              | <b>49.89</b> | <b>48.21</b> | <b>250.73</b>   | <b>1635.33</b>                     | <b>20.97</b>     |

**5 день (Пятница)**

| <b>Название блюд и продуктов</b>         | <b>Выход<br/>(г)</b> | <b>Брутто<br/>(г)</b> | <b>Нетто<br/>(г)</b> | <b>Белки<br/>(г)</b> | <b>Жиры<br/>(г)</b> | <b>Углеводы<br/>(г)</b> | <b>Энергети-<br/>ческая<br/>цен.(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С, мг</b> |
|--|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|--|--------------------------|
| <b>Завтрак</b>                           |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Запеканка из творога №237</b>         | <b>100</b>           |                       |                      | <b>17.76</b>         | <b>12.10</b>        | <b>18.37</b>            | <b>253</b>                                 | <b>0.24</b>              |
| <b>Творог</b>                            |                      | <b>93.8</b>           | <b>92</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Мука</b>                              |                      | <b>8</b>              | <b>8</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>сахар</b>                             |                      | <b>8</b>              | <b>8</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Яйца</b>                              |                      | <b>5</b>              | <b>4</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло сливочное</b>                   |                      | <b>4</b>              | <b>4</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сухари</b>                            |                      | <b>4</b>              | <b>4</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сметана</b>                           |                      | <b>4</b>              | <b>4</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Соус молочный сладкий №351</b>        | <b>30</b>            |                       |                      | <b>0.058</b>         | <b>1.36</b>         | <b>3.98</b>             | <b>30.45</b>                               | <b>0.10</b>              |
| <b>Молоко</b>                            |                      | <b>15</b>             | <b>15</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Мука</b>                              |                      | <b>1,35</b>           | <b>1,35</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло сливочное</b>                   |                      | <b>1,35</b>           | <b>1,35</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сахар</b>                             |                      | <b>2,4</b>            | <b>2,4</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Йогурт</b>                            | <b>180</b>           | <b>180</b>            | <b>180</b>           | <b>20.09</b>         | <b>12.20</b>        | <b>17.41</b>            | <b>117</b>                                 | -                        |
| <b>Второй завтрак</b>                    |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Яблоко свежее</b>                     | <b>100</b>           | <b>100</b>            | <b>100</b>           | <b>0,3</b>           | -                   | <b>10,2</b>             | <b>40,5</b>                                | <b>9,09</b>              |
| <b>итого за завтрак</b>                  |                      |                       |                      | <b>38.21</b>         | <b>25.66</b>        | <b>49.96</b>            | <b>440.95</b>                              | <b>9.43</b>              |
| <b>Обед</b>                              |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Борщ с капустой и картофелем №57</b>  | <b>200</b>           |                       |                      | <b>1.45</b>          | <b>3.93</b>         | <b>10.19</b>            | <b>82</b>                                  | <b>8.23</b>              |
| <b>Свекла</b>                            |                      | <b>40</b>             | <b>32</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Картофель</b>                         |                      | <b>21.4</b>           | <b>16</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Капуста свежая</b>                    |                      | <b>20</b>             | <b>16</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Морковь</b>                           |                      | <b>12.6</b>           | <b>10</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Лук репчатый</b>                      |                      | <b>9.6</b>            | <b>8</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Томатная паста</b>                    |                      | <b>2.4</b>            | <b>2.4</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло растительное</b>                |                      | <b>4</b>              | <b>4</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сахар</b>                             |                      | <b>2</b>              | <b>2</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Бефстроганов №278</b>                 | <b>80</b>            |                       |                      | <b>10.34</b>         | <b>8.28</b>         | <b>2.19</b>             | <b>124.5</b>                               | <b>0.005</b>             |
| <b>Говядина</b>                          |                      | <b>87,5</b>           | <b>64,5</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Соус №354</b>                         |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сметана</b>                           |                      | <b>10</b>             | <b>10</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Мука</b>                              |                      | <b>3</b>              | <b>3</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Картофель отварной №125</b>           | <b>150</b>           |                       |                      | <b>2.95</b>          | <b>4.04</b>         | <b>23.3</b>             | <b>141.3</b>                               | <b>21.27</b>             |
| <b>Картофель</b>                         |                      | <b>203</b>            | <b>151.8</b>         |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло сливочное</b>                   |                      | <b>5</b>              | <b>5</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Салат из белокочанной капусты №20</b> | <b>60</b>            |                       |                      | <b>0.84</b>          | <b>3.05</b>         | <b>5.41</b>             | <b>52.44</b>                               | <b>19.47</b>             |
| <b>Капуста</b>                           |                      | <b>59</b>             | <b>47,34</b>         |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Морковь</b>                           |                      | <b>7,5</b>            | <b>6</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло растительное</b>                |                      | <b>3</b>              | <b>3</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сахар</b>                             |                      | <b>3</b>              | <b>3</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Компот из свежих плодов</b>           | <b>180</b>           |                       |                      | <b>0.14</b>          | <b>0.14</b>         | <b>21.49</b>            | <b>87.84</b>                               | <b>1.55</b>              |

| Название блюд и продуктов | Выход<br>(г) | Брутто<br>(г) | Нетто<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Энергети-<br>ческая<br>цен.(ккал) | Витамин<br>С, мг |
|---------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------------------------|------------------|
| №372                      |              |               |              |              |             |                 |                                   |                  |
| Яблоки                    |              | 40,86         | 36           |              |             |                 |                                   |                  |
| Сахар                     |              | 18            | 18           |              |             |                 |                                   |                  |
| Кислота лимонная          |              | 0,18          | 0,18         |              |             |                 |                                   |                  |
|                           |              |               |              |              |             |                 |                                   |                  |
|                           |              |               |              |              |             |                 |                                   |                  |
| Хлеб ржаной               | 40           | 40            | 40           | 2,64         | 0.48        | 13.36           | 69.6                              | -                |
| итого за обед             |              |               |              | 18.36        | 19.92       | 75.94           | 557.68                            | 31.06            |

| Полдник                         |     |       |     |       |       |        |         |       |
|---------------------------------|-----|-------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|
| Рыба запеченная в омлете №249   | 80  |       |     | 12.07 | 3.63  | 2.57   | 94      | 0.30  |
| Филе минтая                     |     | 67    | 65  |       |       |        |         |       |
| Мука                            |     | 3     | 3   |       |       |        |         |       |
| Яйцо                            |     | 27,5  | 20  |       |       |        |         |       |
| Молоко                          |     | 8     | 8   |       |       |        |         |       |
| Масло сливочное                 |     | 3     | 3   |       |       |        |         |       |
|                                 |     |       |     |       |       |        |         |       |
| Помидор свежий (нарезка)        | 60  | 70.59 | 60  | 0.21  | -     | 2.03   | 8.89    | -     |
|                                 |     |       |     |       |       |        |         |       |
| Хлеб пшеничный                  | 40  | 40    | 40  | 3.16  | 0.4   | 19.32  | 94.6    | -     |
|                                 |     |       |     |       |       |        |         |       |
| Кофейный напиток с молоком №395 | 200 |       |     | 3.17  | 2.68  | 15.96  | 101.1   | 1.3   |
| Кофеин. напиток                 |     | 3,3   | 3,3 |       |       |        |         |       |
| Сахар                           |     | 11    | 11  |       |       |        |         |       |
| Молоко                          |     | 100   | 100 |       |       |        |         |       |
| итого за полдник                |     |       |     | 18.61 | 6.71  | 39.88  | 298.59  | 1.6   |
| Итого за день                   |     |       |     | 75.18 | 52.29 | 165.78 | 1297.22 | 42.09 |

## 6 день (Понедельник)

| Название блюд и продуктов           | Выход<br>(г) | Брутто<br>(г) | Нетто<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Энергети-<br>ческая<br>цен<br>(ккал) | Витамин<br>С, мг |
|-------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                      |              |               |              |              |             |                 |                                      |                  |
| Каша вязкая гречневая №168          | 205          |               |              | 6.21         | 5.28        | 27.9            | 184                                  | -                |
| Крупа гречневая                     |              | 50            | 50           |              |             |                 |                                      |                  |
| Масло сливочное                     |              | 5             | 5            |              |             |                 |                                      |                  |
| Огурец свежий (нарезка)             | 60           |               |              | 0.42         | -           | 0.77            | 4.9                                  | -                |
| Чай с сахаром                       | 180          |               |              | 0.06         | 0.02        | 9.99            | 40                                   | 0.03             |
| Чай                                 |              | 0,55          | 0,55         |              |             |                 |                                      |                  |
| Сахар                               |              | 10            | 10           |              |             |                 |                                      |                  |
| Хлеб пшеничный                      | 40           | 40            | 40           | 3.16         | 0.4         | 19.32           | 94.6                                 | -                |
| Сыр российский порционный           | 12           | 13.04         | 12           | 2.78         | 3.54        | -               | 43.2                                 | 0.09             |
| <b>Второй завтрак</b>               |              |               |              |              |             |                 |                                      |                  |
| Сок яблочный                        | 180          | 180           | 180          | 0.9          | -           | 18.18           | 76                                   | 3.6              |
| итого за завтрак                    |              |               |              | 13.53        | 9.24        | 76.16           | 442.7                                | 3.72             |
| <b>Обед</b>                         |              |               |              |              |             |                 |                                      |                  |
| Борщ №56                            | 200          |               |              | 1.29         | 3.87        | 8.74            | 75                                   | 8.43             |
| Свекла                              |              | 40            | 32           |              |             |                 |                                      |                  |
| Капуста свежая                      |              | 30            | 24           |              |             |                 |                                      |                  |
| Морковь                             |              | 12.6          | 10           |              |             |                 |                                      |                  |
| Лук репчатый                        |              | 9.6           | 8            |              |             |                 |                                      |                  |
| Томатная паста                      |              | 2.4           | 2.4          |              |             |                 |                                      |                  |
| Масло растительное                  |              | 4             | 4            |              |             |                 |                                      |                  |
| Сахар                               |              | 2             | 2            |              |             |                 |                                      |                  |
| Рыба, тушенная с овощами №247       | 120          |               |              | 11.48        | 5.77        | 3.3             | 111                                  | 2.94             |
| Минтай филе                         |              | 76.5          | 73.5         |              |             |                 |                                      |                  |
| Или треска филе                     |              | 76.5          | 73.5         |              |             |                 |                                      |                  |
| Морковь                             |              | 42            | 33           |              |             |                 |                                      |                  |
| Томатная паста                      |              | 1.2           | 1.2          |              |             |                 |                                      |                  |
| Лук репчатый                        |              | 16.5          | 13.5         |              |             |                 |                                      |                  |
| Масло растительное                  |              | 6             | 6            |              |             |                 |                                      |                  |
| Картофель отварной №318             | 120          |               |              | 2.28         | 4.32        | 23.01           | 113.88                               | 16.8             |
| Картофель                           |              | 160           | 120          |              |             |                 |                                      |                  |
| Масло сливочное                     |              | 5,25          | 5.25         |              |             |                 |                                      |                  |
| Салат из свежих помидор с луком №14 | 60           |               |              | 0.68         | 3.71        | 2.83            | 47.46                                | 12.25            |
| Помидоры свежие                     |              | 50.8          | 43.2         |              |             |                 |                                      |                  |
| Лук репчатый                        |              | 17.28         | 14.52        |              |             |                 |                                      |                  |
| Масло растительное                  |              | 3.6           | 3.6          |              |             |                 |                                      |                  |
| Кисель из сока натурального №382    | 180          |               |              | 0.51         | 0.054       | 27.18           | 111.24                               | 0.99             |
| Сок                                 |              | 54            | 54           |              |             |                 |                                      |                  |
| Крахмал                             |              | 9             | 9            |              |             |                 |                                      |                  |

| <b>Название блюд и продуктов</b>                         | <b>Выход<br/>(г)</b> | <b>Брутто<br/>(г)</b> | <b>Нетто<br/>(г)</b> | <b>Белки<br/>(г)</b> | <b>Жиры<br/>(г)</b> | <b>Углеводы<br/>(г)</b> | <b>Энергети-<br/>ческая<br/>цен<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С, мг</b> |
|--|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|--|--------------------------|
| <b>Хлеб ржаной</b>                                       | <b>40</b>            | <b>40</b>             | <b>40</b>            | <b>2,64</b>          | <b>0.48</b>         | <b>13.36</b>            | <b>69.6</b>                                    | -                        |
| <b>Итого за обед</b>                                     |                      |                       |                      | <b>18.9</b>          | <b>18.2</b>         | <b>78.42</b>            | <b>528.18</b>                                  | <b>41.41</b>             |
| <b>Полдник</b>   |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Каша вязкая пшеничная с<br/>маслом и сахаром №168</b> | <b>180</b>           |                       |                      | <b>4.86</b>          | <b>4.53</b>         | <b>32.09</b>            | <b>188.57</b>                                  | -                        |
| <b>Пшено</b>   |                      | <b>42.5</b>           | <b>42.5</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло сливочное</b>                                   |                      | <b>5</b>              | <b>5</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сахар</b>   |                      | <b>5</b>              | <b>5</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                    | <b>40</b>            | <b>40</b>             | <b>40</b>            | <b>3.16</b>          | <b>0.4</b>          | <b>19.32</b>            | <b>94.6</b>                                    | -                        |
| <b>Чай с сахаром №393</b>                                | <b>180</b>           |                       |                      | <b>0.06</b>          | <b>0.02</b>         | <b>9.99</b>             | <b>40</b>                                      | <b>0.03</b>              |
| <b>Чай</b>   |                      | <b>0,55</b>           | <b>0,55</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сахар</b>   |                      | <b>10</b>             | <b>10</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>итого за полдник</b>                                  |                      |                       |                      | <b>8.08</b>          | <b>4.95</b>         | <b>61.4</b>             | <b>323.17</b>                                  | <b>0.03</b>              |
| <b>Итого за день</b>                                     |                      |                       |                      | <b>40.51</b>         | <b>32.39</b>        | <b>215.98</b>           | <b>1294.05</b>                                 | <b>45.16</b>             |

## 7 день (вторник)

| Название блюд и продуктов                           | Выход (г)  | Брутто (г)   | Нетто (г)    | Белки (г)    | Жиры (г)     | Углеводы (г) | Энергетическая цен (ккал) | Витамин С, мг |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                                      |            |              |              |              |              |              |                           |               |
| <b>Омлет с сыром №216</b>                           | <b>85</b>  |              |              | <b>9.10</b>  | <b>15.8</b>  | <b>1.4</b>   | <b>184</b>                | <b>0.17</b>   |
| <b>Яйца</b>   |            | <b>77</b>    | <b>56</b>    |              |              |              |                           |               |
| <b>Молоко</b>                                       |            | <b>21</b>    | <b>21</b>    |              |              |              |                           |               |
| <b>Сыр</b>  |            | <b>11</b>    | <b>10</b>    |              |              |              |                           |               |
| <b>Масло сливочное</b>                              |            | <b>4</b>     | <b>4</b>     |              |              |              |                           |               |
| <b>Масло сливочное</b>                              |            | <b>5</b>     | <b>5</b>     |              |              |              |                           |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                               | <b>40</b>  | <b>40</b>    | <b>40</b>    | <b>3.16</b>  | <b>0.4</b>   | <b>19.32</b> | <b>94.6</b>               | -             |
| <b>Какао с молоком №397</b>                         | <b>180</b> |              |              | <b>3.67</b>  | <b>3.19</b>  | <b>15.82</b> | <b>107</b>                | <b>1.43</b>   |
| <b>Какао порошок</b>                                |            | <b>2</b>     | <b>2</b>     |              |              |              |                           |               |
| <b>Сахар</b>  |            | <b>10</b>    | <b>10</b>    |              |              |              |                           |               |
| <b>Молоко</b>                                       |            | <b>110</b>   | <b>110</b>   |              |              |              |                           |               |
| <b>Вафли ДСТУ 4033</b>                              | <b>24</b>  | <b>24</b>    | <b>24</b>    | <b>1,68</b>  | <b>6</b>     | <b>15.12</b> | <b>120</b>                | -             |
| <b>Второй завтрак</b>                               |            |              |              |              |              |              |                           |               |
| <b>Банан</b>  | <b>100</b> | <b>125</b>   | <b>100</b>   | <b>1.46</b>  | <b>0.42</b>  | <b>21.57</b> | <b>93.4</b>               | -             |
| <b>итого за завтрак</b>                             |            |              |              | <b>19.07</b> | <b>25.8</b>  | <b>73.23</b> | <b>599</b>                | <b>1.6</b>    |
| <b>Обед</b>   |            |              |              |              |              |              |                           |               |
| <b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками №84</b> | <b>200</b> |              |              | <b>4.49</b>  | <b>2.42</b>  | <b>12.53</b> | <b>89.8</b>               | <b>8.96</b>   |
| <b>Картофель</b>                                    |            | <b>106.6</b> | <b>80</b>    |              |              |              |                           |               |
| <b>Морковь</b>                                      |            | <b>10</b>    | <b>8</b>     |              |              |              |                           |               |
| <b>Лук репчатый</b>                                 |            | <b>9.6</b>   | <b>8</b>     |              |              |              |                           |               |
| <b>Томатная паста</b>                               |            | <b>0.8</b>   | <b>0.8</b>   |              |              |              |                           |               |
| <b>Масло растительное</b>                           |            | <b>2</b>     | <b>2</b>     |              |              |              |                           |               |
| <b>Фрикадельки рыбные №124</b>                      | <b>20</b>  |              |              |              |              |              |                           |               |
| <b>Филе минтая</b>                                  |            | <b>20</b>    | <b>18.8</b>  |              |              |              |                           |               |
| <b>Яйца</b>   |            | <b>1.25</b>  | <b>1</b>     |              |              |              |                           |               |
| <b>Лук репчатый</b>                                 |            | <b>4.76</b>  | <b>4</b>     |              |              |              |                           |               |
| <b>Фрикадельки из птицы №308</b>                    | <b>80</b>  |              |              | <b>11.82</b> | <b>10.55</b> | <b>7.7</b>   | <b>173</b>                | <b>0.39</b>   |
| <b>Куры</b>   |            | <b>98</b>    | <b>59</b>    |              |              |              |                           |               |
| <b>Или филе птицы</b>                               |            | <b>60</b>    | <b>59</b>    |              |              |              |                           |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                               |            | <b>15</b>    | <b>15</b>    |              |              |              |                           |               |
| <b>Молоко</b>                                       |            | <b>18</b>    | <b>18</b>    |              |              |              |                           |               |
| <b>Соус сметанный №354</b>                          | <b>30</b>  |              |              | <b>0.42</b>  | <b>1.5</b>   | <b>1.76</b>  | <b>22.23</b>              | <b>0.011</b>  |
| <b>Сметана</b>                                      |            | <b>7.5</b>   | <b>7.5</b>   |              |              |              |                           |               |
| <b>Мука</b>   |            | <b>2.25</b>  | <b>2.25</b>  |              |              |              |                           |               |
| <b>Каша вязкая пшеничная №168</b>                   | <b>150</b> |              |              | <b>3.95</b>  | <b>3.95</b>  | <b>24.24</b> | <b>148.1</b>              | -             |
| <b>Крупа пшеничная</b>                              |            | <b>36.25</b> | <b>36.25</b> |              |              |              |                           |               |
| <b>Масло сливочное</b>                              |            | <b>5</b>     | <b>5</b>     |              |              |              |                           |               |

| <b>Название блюд и продуктов</b>               | <b>Выход<br/>(г)</b> | <b>Брутто<br/>(г)</b> | <b>Нетто<br/>(г)</b> | <b>Белки<br/>(г)</b> | <b>Жиры<br/>(г)</b> | <b>Углеводы<br/>(г)</b> | <b>Энергети-<br/>ческая<br/>цен<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С, мг</b> |
|--|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|--|--------------------------|
| <b>Салат из свежих помидоров и огурцов №15</b> | <b>60</b>            |                       |                      | <b>0.59</b>          | <b>3.69</b>         | <b>2.24</b>             | <b>44.52</b>                                   | <b>10.06</b>             |
| <b>Помидоры свежие</b>                         |                      | <b>33.9</b>           | <b>28.8</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Огурцы свежие</b>                           |                      | <b>26.28</b>          | <b>21</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Лук репчатый</b>                            |                      | <b>9</b>              | <b>7.2</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло растительное</b>                      |                      | <b>3.6</b>            | <b>3.6</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Компот из свежих плодов №372</b>            | <b>180</b>           |                       |                      | <b>0.14</b>          | <b>0.14</b>         | <b>21.49</b>            | <b>87.84</b>                                   | <b>1.55</b>              |
| <b>Яблоки</b>                                  |                      | <b>40,86</b>          | <b>36</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сахар</b>                                   |                      | <b>18</b>             | <b>18</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Кислота лимонная</b>                        |                      | <b>0,18</b>           | <b>0,18</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Хлеб ржаной</b>                             | <b>40</b>            | <b>40</b>             | <b>40</b>            | <b>2,64</b>          | <b>0.48</b>         | <b>13.36</b>            | <b>69.6</b>                                    | -                        |
| <b>Итого за обед</b>                           |                      |                       |                      | <b>24.02</b>         | <b>22.73</b>        | <b>83.32</b>            | <b>635.09</b>                                  | <b>20.97</b>             |
| <b>Полдник</b>                                 |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сдоба обыкновенная №466</b>                 | <b>80</b>            |                       |                      | <b>6.21</b>          | <b>3.77</b>         | <b>41.84</b>            | <b>225.6</b>                                   | -                        |
| <b>Мука пшеничная</b>                          |                      | <b>56.9</b>           | <b>56.9</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Мука на подпыл</b>                          |                      | <b>2.4</b>            | <b>2.4</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Сахар</b>                                   |                      | <b>5.9</b>            | <b>5.9</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло сливочное</b>                         |                      | <b>1.77</b>           | <b>1.77</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Масло сливочное для разделки</b>            |                      | <b>2.37</b>           | <b>2.37</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Меланж (для смазки)</b>                     |                      | <b>2.13</b>           | <b>2.13</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Дрожжи сухие</b>                            |                      | <b>0.22</b>           | <b>0.22</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Молоко кипяченое</b>                        | <b>200</b>           |                       |                      | <b>6.088</b>         | <b>5.42</b>         | <b>10.07</b>            | <b>113.33</b>                                  | <b>2.73</b>              |
| <b>Молоко коровье</b>                          |                      | <b>208</b>            | <b>200</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>итого за полдник</b>                        |                      |                       |                      | <b>12.3</b>          | <b>9.2</b>          | <b>51.9</b>             | <b>338.9</b>                                   | <b>2.73</b>              |
| <b>Итого за день</b>                           |                      |                       |                      | <b>55.39</b>         | <b>57.73</b>        | <b>208.45</b>           | <b>1572.99</b>                                 | <b>25.3</b>              |

## 8 день (Среда)

| Название блюд и продуктов                      | Выход<br>(г) | Брутто<br>(г) | Нетто<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г)  | Углеводы<br>(г) | Энергети-<br>ческая цен<br>(ккал) | Витамин<br>С, мг |
|--|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |              |               |              |              |              |                 |                                   |                  |
| Суп молочный с<br>макаронными изделиями<br>№93 | 200          |               |              | 5.75         | 5.21         | 18.84           | 145.2                             | 0.91             |
| Макароны                                       |              | 16            | 16           |              |              |                 |                                   |                  |
| Молоко   |              | 140           | 140          |              |              |                 |                                   |                  |
| Сахар  |              | 1.6           | 1.6          |              |              |                 |                                   |                  |
| Масло сливочное                                |              | 2             | 2            |              |              |                 |                                   |                  |
| Чай с молоком №394                             | 180          |               |              | 2.67         | 2.34         | 14.31           | 89                                | 1.2              |
| чай  |              | 0.55          | 0.55         |              |              |                 |                                   |                  |
| сахар  |              | 10            | 10           |              |              |                 |                                   |                  |
| молоко   |              | 92            | 90           |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                          | <b>30</b>    | <b>30</b>     | <b>30</b>    | <b>2.37</b>  | <b>0.3</b>   | <b>14.49</b>    | <b>70.95</b>                      | -                |
| <b>Булочка аппетитная ГОСТ<br/>24557-84</b>    | <b>30</b>    | <b>30</b>     | <b>30</b>    | <b>2,5</b>   | <b>1.74</b>  | <b>18.74</b>    | <b>97.34</b>                      | -                |
| <b>Второй завтрак</b>                          |              |               |              |              |              |                 |                                   |                  |
| Банан  | 100          | 125           | 100          | 1.46         | 0.42         | 21.57           | 93.4                              | -                |
| <b>итого за завтрак</b>                        |              |               |              | <b>14.75</b> | <b>10.01</b> | <b>87.95</b>    | <b>495.89</b>                     | <b>2.11</b>      |
| <b>Обед</b>                                    |              |               |              |              |              |                 |                                   |                  |
| Борщ зеленый №65                               | 200          |               |              | 2.91         | 4.59         | 10.54           | 95                                | 19.8             |
| Свекла   |              | 30.2          | 23.6         |              |              |                 |                                   |                  |
| Картофель                                      |              | 53.4          | 40           |              |              |                 |                                   |                  |
| Щавель   |              | 36.8          | 28           |              |              |                 |                                   |                  |
| Шпинат   |              | 37.8          | 28           |              |              |                 |                                   |                  |
| Лук репчатый                                   |              | 4.8           | 4            |              |              |                 |                                   |                  |
| Мука пшеничная                                 |              | 1.2           | 1.2          |              |              |                 |                                   |                  |
| Сахар  |              | 1.2           | 1.2          |              |              |                 |                                   |                  |
| Масло растительное                             |              | 4             | 4            |              |              |                 |                                   |                  |
| Яйца   |              | 5             | 4            |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Суфле из отварного мяса<br/>№279</b>        | <b>80</b>    |               |              | <b>15.56</b> | <b>11.39</b> | <b>16.7</b>     | <b>232</b>                        | -                |
| Говядина                                       |              | 119           | 48           |              |              |                 |                                   |                  |
| Яйца   |              | 12.5          | 10           |              |              |                 |                                   |                  |
| Крупа рисовая                                  |              | 5             | 5            |              |              |                 |                                   |                  |
| Масло сливочное на смазку                      |              | 3             | 3            |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Рагу из овощей №137</b>                     | <b>155</b>   |               |              | <b>2.29</b>  | <b>11</b>    | <b>14.44</b>    | <b>166</b>                        | <b>8.67</b>      |
| Картофель                                      |              | 64            | 48           |              |              |                 |                                   |                  |
| Морковь  |              | 30            | 22           |              |              |                 |                                   |                  |
| Лук  |              | 24            | 16           |              |              |                 |                                   |                  |
| Капуста свежая                                 |              | 21            | 15           |              |              |                 |                                   |                  |
| Масло растительное                             |              | 6             | 6            |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Соус сметанный №354</b>                     |              |               |              |              |              |                 |                                   |                  |
| Сметана  |              | 11.25         | 11.25        |              |              |                 |                                   |                  |

| Название блюд и продуктов             | Выход<br>(г) | Брутто<br>(г) | Нетто<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Энергети-<br>ческая цен-<br>(ккал) | Витамин<br>С, мг |
|---------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------------------------|------------------|
| Мука                                  |              | 3.38          | 3.38         |              |             |                 |                                    |                  |
| Тыква или                             |              | 26            | 18           |              |             |                 |                                    |                  |
| Кабачки                               |              | 27            | 18           |              |             |                 |                                    |                  |
| Огурец свежий (нарезка)               | 60           |               |              | 0.42         | -           | 0.77            | 4.9                                | -                |
| Сок яблочный                          | 180          | 180           | 180          | 0.9          | -           | 18.18           | 76                                 | 3.6              |
| Хлеб ржаной                           | 40           | 40            | 40           | 2,64         | 0.48        | 13.36           | 69.6                               | -                |
| Хлеб пшеничный                        | 20           | 20            | 20           | 1.58         | 0.2         | 9.66            | 47.3                               | -                |
| итого за обед                         |              |               |              | 24.92        | 27.66       | 83.65           | 690.8                              | 32.07            |
| Полдник                               |              |               |              |              |             |                 |                                    |                  |
| Яблоки, запеченные с<br>творогом №390 | 80           |               |              | 4.95         | 2.81        | 35.5            | 187                                | 3.15             |
| Яблоки свежие                         |              | 75            | 66           |              |             |                 |                                    |                  |
| Фарш:<br>Творог                       |              | 22.5          | 22           |              |             |                 |                                    |                  |
| Яйца                                  |              | 6.25          | 5            |              |             |                 |                                    |                  |
| Сахар                                 |              | 9             | 9            |              |             |                 |                                    |                  |
| Соус молочный сладкий<br>№351         | 30           |               |              | 0.058        | 1.36        | 3.98            | 30.45                              | 0.10             |
| Молоко                                |              | 15            | 15           |              |             |                 |                                    |                  |
| Мука                                  |              | 1,35          | 1,35         |              |             |                 |                                    |                  |
| Масло сливочное                       |              | 1,35          | 1,35         |              |             |                 |                                    |                  |
| Сахар                                 |              | 2,4           | 2,4          |              |             |                 |                                    |                  |
| Ванилин                               |              | 0,0015        | 0,0015       |              |             |                 |                                    |                  |
| Кофейный напиток с<br>молоком №395    | 200          |               |              | 3.16         | 2.68        | 15.96           | 101.1                              | 1.3              |
| Кофейн. напиток                       |              | 3,3           | 3,3          |              |             |                 |                                    |                  |
| Сахар                                 |              | 11            | 11           |              |             |                 |                                    |                  |
| Молоко                                |              | 100           | 100          |              |             |                 |                                    |                  |
| итого за полдник                      |              |               |              | 8.17         | 6.85        | 55.44           | 318.55                             | 4.55             |
| Итого за день                         |              |               |              | 47.84        | 44.52       | 227.04          | 1505.24                            | 38.73            |

## 9 день (Четверг)

| Название блюд и продуктов                                   | Выход<br>(г) | Брутто<br>(г) | Нетто<br>(г)  | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г)  | Углеводы<br>(г) | Энергети-<br>ческая цен<br>(ккал) | Витамин<br>С, мг |
|---|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>  |              |               |               |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Запеканка из творога №237</b>                            | <b>100</b>   |               |               | <b>17.76</b> | <b>12.10</b> | <b>18.37</b>    | <b>253</b>                        | <b>0.24</b>      |
| Творог  |              | <b>93.8</b>   | <b>92</b>     |              |              |                 |                                   |                  |
| Мука  |              | <b>8</b>      | <b>8</b>      |              |              |                 |                                   |                  |
| сахар   |              | <b>8</b>      | <b>8</b>      |              |              |                 |                                   |                  |
| Яйца  |              | <b>5</b>      | <b>4</b>      |              |              |                 |                                   |                  |
| Масло сливочное   |              | <b>4</b>      | <b>4</b>      |              |              |                 |                                   |                  |
| Сухари  |              | <b>4</b>      | <b>4</b>      |              |              |                 |                                   |                  |
| Сметана   |              | <b>4</b>      | <b>4</b>      |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Соус молочный сладкий №351</b>                           | <b>30</b>    |               |               | <b>0.058</b> | <b>1.36</b>  | <b>3.98</b>     | <b>30.45</b>                      | <b>0.10</b>      |
| <b>Молоко</b>   |              | <b>15</b>     | <b>15</b>     |              |              |                 |                                   |                  |
| Масло сливочное   |              | <b>1,35</b>   | <b>1,35</b>   |              |              |                 |                                   |                  |
| Мука  |              | <b>1,35</b>   | <b>1,35</b>   |              |              |                 |                                   |                  |
| Сахар   |              | <b>2,4</b>    | <b>2,4</b>    |              |              |                 |                                   |                  |
| Ванилин   |              | <b>0,0015</b> | <b>0,0015</b> |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Какао с молоком №397</b>                                 | <b>180</b>   |               |               | <b>3.67</b>  | <b>3.19</b>  | <b>15.82</b>    | <b>107</b>                        | <b>1.43</b>      |
| <b>Какао порошок</b>  |              | <b>2</b>      | <b>2</b>      |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Молоко</b>   |              | <b>110</b>    | <b>110</b>    |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Сахар</b>  |              | <b>10</b>     | <b>10</b>     |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Печенье</b>  | <b>30</b>    | <b>30</b>     | <b>30</b>     | <b>2.1</b>   | <b>5.4</b>   | <b>20.1</b>     | <b>138</b>                        | -                |
| <b>Второй завтрак</b>                                       |              |               |               |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Яблоко свежее</b>  | <b>100</b>   | <b>100</b>    | <b>100</b>    | <b>0,3</b>   | -            | <b>10,2</b>     | <b>40,5</b>                       | <b>9.09</b>      |
| <b>итого за завтрак</b>                                     |              |               |               | <b>23.89</b> | <b>22.05</b> | <b>68.47</b>    | <b>568.95</b>                     | <b>10.86</b>     |
| <b>Обед</b>   |              |               |               |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Суп картофельный с мясными фрикадельками №83</b>         | <b>200</b>   |               |               | <b>5.3</b>   | <b>4.14</b>  | <b>12.35</b>    | <b>108</b>                        | <b>8.96</b>      |
| <b>Картофель</b>  |              | <b>106.6</b>  | <b>80</b>     |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>морковь</b>  |              | <b>10</b>     | <b>8</b>      |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Лук</b>  |              | <b>9.6</b>    | <b>8</b>      |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Масло растительное</b>                                   |              | <b>2</b>      | <b>2</b>      |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Томатная паста</b>                                       |              | <b>0.8</b>    | <b>0.8</b>    |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Фрикадельки мясные</b>                                   | <b>25</b>    |               |               |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Мясо говядина</b>  |              | <b>30,98</b>  | <b>22.8</b>   |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Лук</b>  |              | <b>2,38</b>   | <b>2</b>      |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>яйца</b>   |              | <b>2</b>      | <b>1.6</b>    |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом №281</b> | <b>80</b>    |               |               | <b>9.31</b>  | <b>10.32</b> | <b>7.98</b>     | <b>162</b>                        | <b>0.09</b>      |
| <b>Говядина (котлетное мясо)</b>                            |              | <b>57</b>     | <b>42</b>     |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Молоко или вода</b>                                      |              | <b>13</b>     | <b>13</b>     |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                       |              | <b>11</b>     | <b>11</b>     |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Соус №352</b>  | <b>30</b>    |               |               |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Молоко</b>   |              | <b>15</b>     | <b>15</b>     |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Масло сливочное</b>                                      |              | <b>3.3</b>    | <b>3.3</b>    |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Мука пшеничная</b>                                       |              | <b>3.3</b>    | <b>3.3</b>    |              |              |                 |                                   |                  |
| <b>Сыр</b>  |              | <b>2.9</b>    | <b>2.6</b>    |              |              |                 |                                   |                  |

| <b>Название блюд и продуктов</b>    | <b>Выход<br/>(г)</b> | <b>Брутто<br/>(г)</b> | <b>Нетто<br/>(г)</b> | <b>Белки<br/>(г)</b> | <b>Жиры<br/>(г)</b> | <b>Углеводы<br/>(г)</b> | <b>Энергети-<br/>ческая цен<br/>(ккал)</b> | <b>Витамин<br/>С, мг</b> |
|-------------------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|--|--------------------------|
| Масло сливочное                     |                      | <b>5</b>              | <b>5</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| Капуста тушеная №336                | <b>150</b>           |                       |                      | <b>3.097</b>         | <b>4.86</b>         | <b>14.14</b>            | <b>112.65</b>                              | <b>25.74</b>             |
| Капуста                             |                      | <b>214.95</b>         | <b>171.9</b>         |                      |                     |                         |  |                          |
| Морковь                             |                      | <b>3.75</b>           | <b>3</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| Лук репчатый                        |                      | <b>7.2</b>            | <b>6</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| Сахар                               |                      | <b>4.5</b>            | <b>4.5</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| Масло растительное                  |                      | <b>5.25</b>           | <b>5.25</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| Мука                                |                      | <b>1.8</b>            | <b>1.8</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| Томатная паста                      |                      | <b>3.6</b>            | <b>3.6</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
|                                     |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| Салат из свежих помидор с луком №14 | <b>60</b>            |                       |                      | <b>0.68</b>          | <b>3.71</b>         | <b>2.83</b>             | <b>47.46</b>                               | <b>12.25</b>             |
| Помидоры свежие                     |                      | <b>50.8</b>           | <b>43.2</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| Лук репчатый                        |                      | <b>17.28</b>          | <b>14.52</b>         |                      |                     |                         |  |                          |
| Масло растительное                  |                      | <b>3.6</b>            | <b>3.6</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
|                                     |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| Компот из сухофруктов №376          | <b>180</b>           |                       |                      | <b>0.396</b>         | <b>0.018</b>        | <b>24.91</b>            |  | <b>0.36</b>              |
| Сухофрукты смесь                    |                      | <b>18</b>             | <b>18</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| Сахар                               |                      | <b>14,4</b>           | <b>14,4</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
| Кислота лимонная                    |                      | <b>0,18</b>           | <b>0,18</b>          |                      |                     |                         |  |                          |
|                                     |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| Хлеб ржаной                         | <b>40</b>            | <b>40</b>             | <b>40</b>            | <b>2,64</b>          | <b>0.48</b>         | <b>13.36</b>            | <b>69.6</b>                                | -                        |
| Хлеб пшеничный                      | <b>20</b>            | <b>20</b>             | <b>20</b>            | <b>1.58</b>          | <b>0.2</b>          | <b>9.66</b>             | <b>47.3</b>                                | -                        |
|                                     |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
|                                     |                      |                       |                      | <b>23.00</b>         | <b>23.73</b>        | <b>85.23</b>            | <b>648.71</b>                              | <b>47.4</b>              |
| <b>итого за обед</b>                |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>Полдник</b>                      |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| Каша молочная манная с изюмом №176  | <b>205</b>           |                       |                      | <b>6.12</b>          | <b>6.65</b>         | <b>53.13</b>            | <b>297</b>                                 | <b>0.87</b>              |
| Молоко                              |                      | <b>100</b>            | <b>100</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
| Крупа манная                        |                      | <b>39</b>             | <b>39</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| Сахар                               |                      | <b>5</b>              | <b>5</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
| Изюм                                |                      | <b>25.5</b>           | <b>25</b>            |                      |                     |                         |  |                          |
| Масло сливочное                     |                      | <b>5</b>              | <b>5</b>             |                      |                     |                         |  |                          |
|                                     |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| Хлеб пшеничный                      | <b>20</b>            | <b>20</b>             | <b>20</b>            | <b>1.58</b>          | <b>0.2</b>          | <b>9.66</b>             | <b>47.3</b>                                | -                        |
|                                     |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| Молоко кипяченое                    | <b>200</b>           |                       |                      | <b>6.088</b>         | <b>5.42</b>         | <b>10.07</b>            | <b>113.33</b>                              | <b>2.73</b>              |
| Молоко коровье                      |                      | <b>208</b>            | <b>200</b>           |                      |                     |                         |  |                          |
|                                     |                      |                       |                      |                      |                     |                         |  |                          |
| <b>итого за полдник</b>             |                      |                       |                      | <b>13.79</b>         | <b>12.27</b>        | <b>72.86</b>            | <b>457.63</b>                              | <b>3.6</b>               |
| <b>итого за день</b>                |                      |                       |                      | <b>60.68</b>         | <b>58.05</b>        | <b>226.56</b>           | <b>1675.29</b>                             | <b>61.86</b>             |

10 день (Пятница)

| Название блюд и продуктов               | Выход<br>(г) | Брутто<br>(г) | Нетто<br>(г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Энергети-<br>ческая цен<br>(г) | Витамин<br>С, мг |
|---|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                          |              |               |              |              |             |                 |                                |                  |
| Яйца вареные №213                       | 40           |               |              | 5.08         | 4.6         | 0.28            | 63                             | -                |
| Яйца                                    |              | 1 шт.         | 40           |              |             |                 |                                |                  |
|   |              |               |              |              |             |                 |                                |                  |
| Каша вязкая гречневая №168              | 155          |               |              | 4.67         | 4.86        | 20.94           | 146                            | -                |
| Крупа гречневая                         |              | 37,5          | 37,5         |              |             |                 |                                |                  |
| Масло сливочное                         |              | 5             | 5            |              |             |                 |                                |                  |
|   |              |               |              |              |             |                 |                                |                  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов №15 | 60           |               |              | 0.59         | 3.69        | 2.24            | 44.52                          | 10.06            |
| Помидоры свежие                         |              | 33.9          | 28.8         |              |             |                 |                                |                  |
| Огурцы свежие                           |              | 26.28         | 21           |              |             |                 |                                |                  |
| Лук репчатый                            |              | 9             | 7.2          |              |             |                 |                                |                  |
| Масло растительное                      |              | 3.6           | 3.6          |              |             |                 |                                |                  |
|   |              |               |              |              |             |                 |                                |                  |
| Хлеб пшеничный                          | 40           | 40            | 40           | 3.16         | 0.4         | 19.32           | 94.6                           | -                |
|   |              |               |              |              |             |                 |                                |                  |
| Чай с сахаром №393                      | 180          |               |              | 0.06         | 0.02        | 9.99            | 40                             | 0.03             |
| Чай                                     |              | 0,55          | 0,55         |              |             |                 |                                |                  |
| Сахар                                   |              | 10            | 10           |              |             |                 |                                |                  |
|   |              |               |              |              |             |                 |                                |                  |
| <b>Второй завтрак</b>                   |              |               |              |              |             |                 |                                |                  |
| Яблоко свежее                           | 100          | 100           | 100          | 0,3          | -           | 10,2            | 40,5                           | 9,09             |
|   |              |               |              | 13.86        | 13.57       | 62.97           | 428.62                         | 19.2             |

итого за завтрак

| Обед   |     |       |      |       |       |       |       |      |
|--|-----|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями №82 | 200 |       |      | 2.15  | 2.27  | 13.71 | 83.9  | 6.6  |
| Картофель                                    |     | 80    | 60   |       |       |       |       |      |
| Макароны                                     |     | 8     | 8    |       |       |       |       |      |
| Лук репчатый                                 |     | 9.6   | 8    |       |       |       |       |      |
| Морковь                                      |     | 10    | 8    |       |       |       |       |      |
| Масло растительное                           |     | 2     | 2    |       |       |       |       |      |
|  |     |       |      |       |       |       |       |      |
| Жаркое по-домашнему №276                     | 200 |       |      | 25.03 | 6.79  | 19.95 | 240.9 | 8.15 |
| Говядина без кости                           |     | 159   | 117  |       |       |       |       |      |
| Картофель                                    |     | 159   | 119  |       |       |       |       |      |
| Лук репчатый                                 |     | 11.8  | 10   |       |       |       |       |      |
| Масло сливочное                              |     | 5.5   | 5.5  |       |       |       |       |      |
| Томатная паста                               |     | 3.6   | 3.6  |       |       |       |       |      |
|  |     |       |      |       |       |       |       |      |
| Салат из свежих огурцов №13                  | 60  |       |      | 0.46  | 3.65  | 1.42  | 40.38 | 5.7  |
| Огурцы свежие                                |     | 71.28 | 57   |       |       |       |       |      |
| Масло растительное                           |     | 3.6   | 3.6  |       |       |       |       |      |
|  |     |       |      |       |       |       |       |      |
| Компот из сухофруктов №376                   | 180 |       |      | 0.396 | 0.018 | 24.91 |       | 0.36 |
| Сухофрукты смесь                             |     | 18    | 18   |       |       |       |       |      |
| Сахар  |     | 14,4  | 14,4 |       |       |       |       |      |
| Кислота лимонная                             |     | 0,18  | 0,18 |       |       |       |       |      |

| <b>Название блюд и продуктов</b>    | <b>Выход<br/>(г)</b> | <b>Брутто<br/>(г)</b> | <b>Нетто<br/>(г)</b> | <b>Белки<br/>(г)</b> | <b>Жиры<br/>(г)</b> | <b>Углеводы<br/>(г)</b> | <b>Энергети-<br/>ческая цен<br/>(г)</b> | <b>Витамин<br/>С, мг</b> |
|-------------------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|---|--------------------------|
| <b>Хлеб ржаной</b>                  | <b>40</b>            | <b>40</b>             | <b>40</b>            | <b>2,64</b>          | <b>0.48</b>         | <b>13.36</b>            | <b>69.6</b>                             | -                        |
| <b>итого за обед</b>                |                      |                       |                      | <b>30.68</b>         | <b>13.21</b>        | <b>73.35</b>            | <b>536.48</b>                           | <b>20.81</b>             |
| <b>Полдник</b>                      |                      |                       |                      |                      |                     |                         |   |                          |
| <b>Сдоба обыкновенная №466</b>      | <b>80</b>            |                       |                      | <b>6.21</b>          | <b>3.77</b>         | <b>41.84</b>            | <b>225.6</b>                            | -                        |
| <b>Мука пшеничная</b>               |                      | <b>56.9</b>           | <b>56.9</b>          |                      |                     |                         |   |                          |
| <b>Мука на подпыл</b>               |                      | <b>2.4</b>            | <b>2.4</b>           |                      |                     |                         |   |                          |
| <b>Сахар</b>                        |                      | <b>5.9</b>            | <b>5.9</b>           |                      |                     |                         |   |                          |
| <b>Масло сливочное</b>              |                      | <b>1.77</b>           | <b>1.77</b>          |                      |                     |                         |   |                          |
| <b>Масло сливочное для разделки</b> |                      | <b>2.37</b>           | <b>2.37</b>          |                      |                     |                         |   |                          |
| <b>Меланж (для смазки)</b>          |                      | <b>2.13</b>           | <b>2.13</b>          |                      |                     |                         |   |                          |
| <b>Дрожжи сухие</b>                 |                      | <b>0.22</b>           | <b>0.22</b>          |                      |                     |                         |   |                          |
|                                     |                      |                       |                      |                      |                     |                         |   |                          |
| <b>Йогурт</b>                       | <b>180</b>           | <b>180</b>            | <b>180</b>           | <b>20.09</b>         | <b>12.20</b>        | <b>17.41</b>            | <b>117</b>                              | -                        |
|                                     |                      |                       |                      |                      |                     |                         |   |                          |
| <b>итого за полдник</b>             |                      |                       |                      | <b>26.3</b>          | <b>15.97</b>        | <b>59.25</b>            | <b>342.6</b>                            | -                        |
| <b>Итого за день</b>                |                      |                       |                      | <b>70.84</b>         | <b>42.75</b>        | <b>195.57</b>           | <b>1307.7</b>                           | <b>40.01</b>             |
|                                     |                      |                       |                      |                      |                     |                         |   |                          |
| <b>Итого за весь период</b>         |                      |                       |                      | <b>582.87</b>        | <b>488.41</b>       | <b>2144.03</b>          | <b>14972.04</b>                         | <b>516.45</b>            |
| <b>Среднее значение за 10 дней</b>  |                      |                       |                      | <b>58.29</b>         | <b>48.84</b>        | <b>214.4</b>            | <b>1497.20</b>                          | <b>51.65</b>             |
| <b>Норма на 1 ребенка в день</b>    |                      |                       |                      | <b>43.2</b>          | <b>48</b>           | <b>208.8</b>            | <b>1440</b>                             | <b>42.5</b>              |

**Среднесуточная пищевая ценность примерного 10-дневное меню для  
организации питания детей от 3 до 7 лет в МБДОУ « Советский детский сад №  
2 « Березка» с 10,5-часовым пребыванием**

| <b>Показатели</b>                 | <b>Единицы измерения</b> | <b>Количество</b> |
|-----------------------------------|--------------------------|-------------------|
| <b>Энергетическая ценность</b>    | <b>кал</b>               |                   |
| <b>Белок, всего</b>               | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Жир, всего</b>                 | <b>г</b>                 |                   |
| <b>НЖК</b>                        | <b>г</b>                 |                   |
| <b>МНЖК</b>                       | <b>г</b>                 |                   |
| <b>ПНЖК</b>                       | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Холестерин</b>                 | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Углеводы, всего</b>            | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Моно- и дисахара</b>           | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Крахмал</b>                    | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Пищевые волокна</b>            | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Минеральные вещества</b>       |                          |                   |
| <b>Натрий, Na</b>                 | <b>мг</b>                |                   |
| <b>Калий, K</b>                   | <b>мг</b>                |                   |
| <b>Кальций, Ca</b>                | <b>мг</b>                |                   |
| <b>Магний, Mg</b>                 | <b>мг</b>                |                   |
| <b>Фосфор, P</b>                  | <b>мг</b>                |                   |
| <b>Железо, Fe</b>                 | <b>мг</b>                |                   |
| <b>Витамины</b>                   |                          |                   |
| <b>A</b>                          | <b>мг</b>                |                   |
| <b>β-каротин</b>                  | <b>мг</b>                |                   |
| <b>B1</b>                         | <b>мг</b>                |                   |
| <b>B2</b>                         | <b>мг</b>                |                   |
| <b>Ниацин</b>                     | <b>мг</b>                |                   |
| <b>C</b>                          | <b>мг</b>                |                   |
| <b>E</b>                          | <b>мг</b>                |                   |
| <b>B6</b>                         | <b>мг</b>                |                   |
| <b>B12</b>                        | <b>мкг</b>               |                   |
| <b>Фолацин</b>                    | <b>мкг</b>               |                   |
| <b>D</b>                          | <b>мкг</b>               |                   |
| <b>Жирные кислоты C18:2,w-6</b>   | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Жирные кислоты C18:3,w-3</b>   | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Белки животные</b>             | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Белки растительные</b>         | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Жиры животные</b>              | <b>г</b>                 |                   |
| <b>Жиры растительные</b>          | <b>г</b>                 |                   |
| <b>По энергетической ценности</b> |                          |                   |
| <b>Белок</b>                      | <b>%</b>                 |                   |
| <b>Жир</b>                        | <b>%</b>                 |                   |
| <b>Углеводы</b>                   | <b>%</b>                 |                   |