

ЯСЛИ 1-3 НЕДЕЛЯ				
2022 (июль, август, сентябрь)				
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Наименование блюдо	Наименование блюдо	Наименование блюдо	Наименование блюдо	Наименование блюдо
ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	Каша жидкая пшённая	Омлет натуральный	Каша жидкая пшеничная	Каша жидкая манная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок яблочный	Фрукты (яблоко)	Сок яблочный	Фрукты (яблоко)	Сок яблочный
Фрукты (яблоко)				Фрукты (яблоко)
ОБЕД				
Салат из моркови	Салат из свежих помидор с луком	Салат из свежих огурцов	Икра кабачковая	Салат из свежих помидор с луком
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	Суп картофельный на курином бульоне	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	Суп с рыбными консервами
Пудинг из творога с рисом	Биточки рубленые	Фрикадельки из птицы	Печень по-строгановски	Жаркое по - домашнему
Соус молочный (сладкий)	Картофель отварной	Пюре картофельное	Рис припущенный	Напиток из плодов шиповника
Компот из сушёных фруктов	Компот из изюма	Кисель из черной смородины	Компот из сушёных фруктов	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
ПОЛДНИК				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Пряник	Плюшка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный	Печенье
		Фрукты (апельсин)		
УЖИН				
Винегрет овощной	Салат из кукурузы (консервированной)	Салат из моркови	Салат из капусты	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного
Тефтели мясные	Зразы рыбные с яйцом	Сырники из творога	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе	Голубцы ленивые
Капуста цветная запеченная в соусе	Рис припущенный	Соус черносмородиновый	Пюре картофельное	Соус сметанный с томатом
Чай с сахаром	Соус сметанный	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром
Хлеб ржаной	Чай с сахаром	Батон	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	Лук зелёный (на весь день)	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Лук зелёный (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Укроп (на весь день)		Лук зелёный (на весь день)
Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Яйцо вареное	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)

ЯСЛИ 2-4 НЕДЕЛЯ				
2022 (июль,август,сентябрь)				
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд
ЗАВТРАК				
Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет натуральный	Каша жидкая пшленно-рисовая	Каша жидкая ячневая
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты (яблоко)	Фрукты (яблоко)	Сок яблочный	Фрукты (яблоко)	Сок яблочный
Сок яблочный				Гренки из пшеничного хлеба
ОБЕД				
Салат из моркови	Салат Летний	Салат из моркови	Икра кабачковая	Салат из капусты
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Суп с рыбными консервами
Лапшевник из творога	Фрикадельки мясные в соусе	Котлеты рубленые из птицы	Печень по-строгановски	Рулет с луком и яйцом
Соус молочный (сладкий)	Рис припущенный	Рагу из овощей	Макаронные изделия отварные с маслом	Каша рассыпчатая гречневая
Компот из сушёных фруктов	Напиток из плодов шиповника	Кисель из черной смородины	Компот из изюма	Соус сметанный с томатом
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Компот из сушёных фруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный
ПОЛДНИК				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Гренки из пшеничного хлеба	Плюшка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный	Фрукты (апельсин)
Мармелад		Фрукты (яблоко)		
УЖИН				
Салат из зеленого горошка консервированного	Салат из капусты	Салат из кукурузы (консервированной)	Салат из белокачанной капусты, огурцов и перца	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного
Котлета рубленая мясная	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	Вареники ленивые с маслом	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	Мясо тушёное с овощами в соусе
Капуста цветная запеченная в соусе	Пюре картофельное	Соус абрикосовый	Картофель запеченный в сметанном соусе	Чай с сахаром
Чай с сахаром	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с лимоном	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Батон	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Лук зелёный (на весь день)	Хлеб пшеничный	
Лук зелёный (на весь день)	Укроп (на весь день)	Укроп (на весь день)	Лук зелёный (на весь день)	Укроп (на весь день)
Укроп (на весь день)		Яйцо вареное	Укроп (на весь день)	

1-3 неделя

2-4 неделя

	Порция	брутто	нетто	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Итого за 10		Всего за 1 день		
				БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР	НТ	БР
ЯСЛИ (2022Г (июль,август,сентябрь))																												
Хлеб ржаной (ржано -	40	40		45	45	45	45	20	20	45	45	45	45	45	45	45	45	20	20	45	45	45	45	400	400	40	40	
Хлеб пшеничный:	60	60																					598	598	59.8	59.8		
- Хлеб пшеничный			30	30	30	30	26	26	25	25	20	20	20	20	20	20	20	15	15	25	25	25	25	236	236	23.6	23.6	
- Батон молочный			25	25	29	29	50	50	24	24	20	20	40	40	31	31	58	58	26	26	40	40	40	40	343	343	34.3	34.3
- Сухари					3	3			4	4			6	6			3	3			3	3			19	19	1.9	1.9
Мука пшеничная	25	25	7.5	7.5	41	41	29	29	40	40	2	2	13	13	45.0	45	34	34	40	40	3	3	254.5	254.5	25.45	25.45		
Мука	2	2					7	7									7	7					14	14	1.4	1.4		
Крупы, бобовые:	30	30																					304	304	30.4	30.4		
- Манная											14	14												14	14	1.4	1.4	
- Пшеничная					20	20													12	12					32	32	3.2	3.2
- Геркулесовая			4	4																					4	4	0.4	0.4
- Рисовая			14	14	28	28					40	40	12.0	12			40	40			8	8	4	4	146	146	14.6	14.6
- Кукурузная															20	20									20	20	2	2
- горох																14	14								14	14	1.4	1.4
- Гречневая																							34	34	34	34	3.4	3.4
- Пшеничная											20	20													20	20	2	2
- Ячневая																						20	20	20	20	2	2	
Макаронные	8	8			34	34				5	5			30	30	12	12						81	81	8.1	8.1		
Картофель с 01.03-31.08	200	120	61	36.60	220	132	276	165.6	257	154.20	334	200.4	55	33.00	256	153.60	110	66	210	126.00	225	135.00	2004	1202.4	200.4	120.24		
Овощи, зелень:	226	180																					2428.0	1791.2	242.8	179.1		
- огурцы							46	41							15	14.25			14	13.3				75	68.55	7.5	6.855	
- помидоры					48	40.8					48	40.8			12	10.2									108	91.8	10.8	9.18
- лук зеленый			1	0.8	4	3.2	1	0.8	3	2.4	4	3.2	1	0.8	7	5.6	1	0.8	1	0.8	3	2.4	26	20.8	2.60	2.08		
- укроп			1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	1.4	1	14	10	1.4	1
- капуста цветная			152	79											152	79.04									304	158.1	30.4	15.808
- Томатная паста			1	1	1	1	0	0	7	7	3	3	0	0	0	0	2	2	8	8	1	1	23	23	2.3	2.3		
- Морковь с Января			80	60	11	8.25	68	51	44	33	46	34.5	68	51.0	18.0	13.5	126	94.5	53.0	39.75	65	48.75	579	434.3	57.9	43.425		
кабачки											100	67							80	53.6	100	67	50	33.5	330	221.1	33	22.11
- лук репчатый			35	29.4	29	24.36	6	5.04	59	49.56	47	39.48	20	16.80	16	13.44	24	20.16	66	55.44	43	36.12	345	289.8	34.5	28.98		
- капуста белокоч.			12	9.6	50	40.0					44	35.2	150	120	0	0	44	35.2	15	12	23	18.4	44	35.2	382	305.6	38.2	30.56
- свекла с Января			13	9.8															32	24					45	33.8	4.5	3.38
- свекла с 1 сентября																									0	0	0	0
- перец																					14	10.5			14	10.5	1.4	1.05
- кукуруза консерв.							58	37.70											58	37.70					116	75.4	11.6	7.54
- горошек зел. кон.										7	7.00	53	34.5							7	7.00	67	48.5	6.7	4.85			
Фрукты (плоды)	108	95																					1148	950.2	114.8	95		
- Яблоко			108	95	108	95.00				108	95	108	95	108	95.0	108	95	108	95	108	95.00			864	760	86.4	76	
- Груша																									0	0	0	0
- Киви																									0	0	0	0

- Апельсин	100	100					142	95.1											142	95.14	284	190.2	28.4	19.024		
- Лимон			7	7					10	10			7	7	10	10			7	7	3	3	44	44	4.4	4.4
- Черная смородина							29	29									15	15					44	44	4.4	4.4
- Банан																							0	0	0	0
Сок фруктовый	100	100	160	160			160	160			160	160	170	170			170	170			180	180	1000	1000	100	100
Сахар	25	25	21	21	22	22	45	45	23.0	23	16	16	32	32	22	22	35.0	35	23.0	23	17	17	256	256	25.6	25.6
Кофейный напиток	1	1			2.5	2.5					2.5	2.5					2.5	2.5			2.5	2.5	10	10	1	1
Какао	0.5	0.5					2.5	2.5									2.5	2.5					5	5	0.5	0.5
Чай	0.5	0.5	0.72	0.72	0.36	0.36	0.36	0.36	0.72	0.72	0.36	0.36	0.72	0.72	0.36	0.36	0.36	0.36	0.72	0.72	0.36	0.36	5.04	5.04	0.504	0.504
Мясо бескостное	55	50	74	67.3	80	72.80			20	18.20	96	90.60	80	72.80	80	72.80			20	18.20	100	94.60	550	507.3	55	50.734
Птица (куры 1 кат.)	23	20					115	100.00									115	100.00					230	200	23	20
Рыба филе:																							340	323	34	32.3
- Филе минтая	34	32			74	70.3			62	58.90					61	57.95			83	78.85			280	266	28	26.6
- Сайра											30	28.5							30	28.5			60	57	6	5.7
Суопродукты (печень, язык, селезёнка)	24.1	20							120.50	100									120.50	100			241	200	24.1	20.004
Молоко и к/молочные прод-																							3899	3899	389.9	389.9
- Молоко			137	137	297	297	260	260	238	238	265	265	65	65	328	328	240	240	168	168	271	271	2269	2269	226.9	226.9
- молоко													110	110									110	110	11	11
- снежок					150	150					160	160			150	150					150	150	610	610	61	61
- Йогурт							150	150									150	150					300	300	30	30
- Кефир			160	160					150	150			150	150					150	150			610	610	61	61
Творог, жирность 5%	30	30	75	75.00			75	75.00					75	75.00			75	75.00					300	300	30	30
Сметана с м.д.ж.	9	9	18	18	9	9	5	5	11	11	3	3	3	3	7	7	13	13	12	12	6	6	87	87	8.7	8.7
Сыр твердый	4.3	4	3	2.51	7	6.51	7	6.51	7	6.51			3	2.51	7	6.51	7	6.51	3	2.51			44	40.1	4.4	4.01
Яйцо куриное	шт	40	83	82.2	21	18.21	131	114.0	10	8.7	5.5	4.79	15	13.05	16	13.92	140	121.8	22	19.14	12	10.44	455.50	406.2	0.99	40.6
Масло коровье сладкосливоч.	18	18	15	15	19	19	11	11	24	24	17.5	17.5	16.0	16	20	20	16	16	28	28	18	18	184.5	184.5	18.45	18.45
Масло растительное	9	9	7	7	10	10	7.5	7.5	12	12	7.0	7	5.5	5.5	8.5	8.5	6	6	16	16	8.0	8	87.5	87.5	8.75	8.75
Кондитерские из-я:	12	12																					120	120	12	12
- печенье											40	40											40	40	4	4
- пряник			40	40																			40	40	4	4
- мармелад													40	40									40	40	4	4
Фрукты (плоды)																							92	92	9.2	9.2
- изюм					11	11													11	11			22	22	2.2	2.2
- шиповник	9	9									11	11			11	11							22	22	2.2	2.2
- курага															4	4							4	4	0.4	0.4
- компотная смесь			11	11					11	11			11	11					11	11			44	44	4.4	4.4
Дрожжи сухие	0.4	0.4			1	1			1	1					1	1			1	1			4	4	0.4	0.4
Соль пищевая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	30	3	3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:		355				279.26		
8.30-9.00ч	Омлет натуральный (9.1/2)	150	11.19	11.37	4.8	166.98	1.2	229
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1.54	4.21	10.35	85.45	0	1
	Чай с лимоном (6.14/1)	180	0.13	0.03	6.21	26.83	2.84	391/393
второй завтрак:		255				112.19		
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1/1)	160	0.8	0	16.2	67.52	4.8	418
	Фрукты (яблоко 15.1/8)	108/95	0.38	0.38	9.31	44.67	9.5	386
обед:		495				468.78		
12.00-13.00ч	Салат из моркови (12.7)	40	0.57	2.04	3.04	33.38	1.58	41
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне (5.26)	150	5.03	5.25	9.5	105.6	4.29	80
	Пудинг из творога с рисом (11.12)	100	13.62	6.93	19.78	195.99	0.39	236
	Соус молочный (сладкий) (4.13/2)	30	1.03	2.07	4.47	40.91	0.39	369
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0.24	0	9.27	37.85	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0.66	0.12	3.96	19.8	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	
полдник:		200				231.2		
15.30ч	Кефир (6.10/2)	160	4.64	4	6.4	84.8	1.12	420
	Пряник (10.17/2)	40	2.36	1.88	30	146.4	0	
ужин:		451.8				417.35		
18.30ч	Винегрет овощной (12.37)	40	0.72	2.08	4.54	39.98	3.32	46
	Тефтели мясные (1.6)	60	10.55	12.09	7.73	182.33	0.75	303/374
	Капуста цветная запеченная в соусе (8.27)	120	3.5	3.03	6.84	69.45	55.55	174/370
	Чай с сахаром (6.1)	180	0.07	0.02	5	20.46	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.15	0.12	7.35	35.25	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	
Итого за первый день:			61.67	56.17	186.02	1508.78	87.05	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:		360			377.39			
8.30-9.00ч	Каша жидкая пшённая (7.6/1)	150	6.24	7.16	22.68	181.2	1.76	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3.03	4.68	10.32	95.93	0.05	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4.15	4.25	11.1	100.26	1.69	395
второй завтрак:		5%			44.67			
10.30-11.00ч.	Фрукты (яблоко 15.1/8)	108/95	0.38	0.38	9.31	44.67	9.5	386
обед:		559			520.09			
12.00-13.00ч	Салат из свежих помидор и лука (12.23)	40	0.48	2.08	1.63	28.25	10.92	14
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне (5.5)	150	4.93	5.64	6.93	98.9	10.77	67
	Биточки рубленые мясные (1.1)	74	11.76	11.78	5.63	176.18	0.25	282
	Картофель отварной (8.28)	120	2.42	2.96	19.58	114.84	17.4	336
	Компот из изюма (6.5)	150	0.25	0.06	11.23	46.87	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0.66	0.12	3.96	19.8	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	
полдник:		210			309.6			
15.30ч	Снежок (6.12/1)	150	3.9	3.75	16.5	115.5	1.35	420
	Плюшка сдобная (10.12/1)	60	5.04	5.79	30.03	194.1	0.23	453/466
ужин:		481.8			461.18			
18.30ч	Салат из кукурузы консервированной (12.55)	40	0.69	2.45	6.81	51.27	0	12
	Зразы рыбные с яйцом (2.11)	80	13.25	4.03	5.16	110.31	0.57	265
	Рис припущенный (8.9)	110	2.81	2.05	29.62	148.16	0	333
	Соус сметанный (4.6)	20	0.37	1.97	1.62	25.85	0.03	354
	Чай с сахаром (6.1)	180	0.07	0.02	5	20.46	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	
Итого за второй день:			65.06	59.84	225.77	1712.93	55.84	

Для приготовления блюд используется **йодированная соль**.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:		360				372.08		
8.30-9.00ч	Омлет натуральный (9.1/2)	150	11.19	11.37	4.8	166.98	1.2	229
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3.03	4.68	10.32	95.93	0.05	3
	Какао с молоком (6.2/1)	180	4.38	4.54	12.36	109.17	1.69	397
второй завтрак:		5%				67.52		
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1/1)	160	0.8	0	16.2	67.52	4.8	418
обед:		555				636.17		
12.00-13.00ч	Салат из свежих огурцов (12.22)	40	0.35	2.04	1.09	24.1	4.37	13
	Суп картофельный на курином бульоне (5.34)	150	4.91	5.07	12.76	116.59	10.50	77
	Фрикадельки из птицы (3.7)	60	16.64	17.76	60.5	253.46	1.7	308
	Пюре картофельное (8.4/6)	120	2.78	2.63	17.91	106.74	15.21	339
	Кисель из чёрной смородины (6.22)	150	0.16	0.06	14.56	60.43	18.3	378
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	
полдник:		265				162.41		
15.30ч	Йогурт питьевой (6.18/2)	150	4.92	3.75	16.95	121.5	0.9	420
	Полоска песочная (10.15)	20	1.79	2.93	14.93	94.03	0.02	491
	Фрукты (апельсин 15.5/3)	142/95	0.86	0.19	7.71	40.91	57.08	386
ужин:		439				452.34		
18.30ч	Салат из моркови (12.7)	40	0.57	2.04	3.04	33.38	1.58	41
	Сырники из творога (11.10)	100	14.14	6.03	22.75	202.45	0.38	245
	Соус черносмородиновый (4.14/1)	48	0.14	0.06	13	54.04	17.08	360
	Чай с сахаром (6.1)	180	0.07	0.02	5	20.46	0.04	391/392
	Батон (10.30)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	
	Яйцо вареное (9.5/1)	40	5.08	4.6	0.28	62.83	0	227
Итого за третий день:			76.56	69.01	264.91	1690.52	136.18	

Для приготовления блюд используется **йодированная соль**.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:		360				324		
8.30-9.00ч	Каша жидкая пшеничная (7.5)	150	6.24	6.76	22.96	178.60	1.76	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3.03	4.68	10.32	95.93	0.05	3
	Чай с молоком (6.13/2)	180	1.67	1.78	6.59	49.47	0.76	391/394
второй завтрак:		5%				44.67		
10.30-11.00ч.	Фрукты (яблоко 15.1/8)	108/95	0.38	0.38	9.31	44.67	9.5	386
обед:		530				605.18		
12.00-13.00ч	Икра кабачковая (8.26)	40	0.96	2.24	5.61	47.08	12.65	54
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (5.10/2)	150	5.3	5.79	13.27	126.58	7.94	82
	Печень по-строгановски (1.19)	60	18.93	9.23	10.42	202.21	35.35	387
	Рис припущенный (8.9)	110	2.81	2.05	29.62	148.16	0	333
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0.24	0	9.27	37.85	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0.66	0.12	3.96	19.8	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		210				287.78		
15.30ч	Кефир (6.10)	150	4.35	3.75	6	79.5	1.05	420
	Крендель сахарный (10.16)	60	5.1	6.85	31.12	208.28	0.26	460
ужин:		431.0				391.14		
18.30ч	Салат из капусты (12.6)	40	0.73	2.04	3.11	34.41	7.33	21
	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе (2.5)	70	11.09	5.07	6.75	118.19	0.41	255/354
	Пюре картофельное (8.4/6)	120	2.78	2.63	17.91	106.74	15.21	339
	Чай с лимоном (6.14)	150	0.13	0.03	6.21	26.83	2.84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	
Итого за четвертый день:			68.64	54.03	218.61	1652.77	96.15	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр

(лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:		355				345.13		
8.30-9.00ч	Каша жидкая манная (7.3/1)	150	5.38	6.64	19.26	159.42	1.476	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1.54	4.21	10.35	85.45	0	1
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4.15	4.25	11.1	100.26	1.69	395
второй завтрак:		5%				112.19		
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1/1)	160	0.8	0	16.2	67.52	4.8	418
	Фрукты (яблоко 15.1/8)	108/95	0.38	0.38	9.31	44.67	9.5	386
обед:		535				528.83		
12.00-13.00ч	Салат из свежих помидор и лука (12.23)	40	0.48	2.08	1.63	28.25	10.92	14
	Суп с рыбными консервами (5.23)	150	6.64	8.34	11.57	148.09	6.98	87
	Жаркое по - домашнему (1.3/3)	175	10.96	13.19	24.76	261.99	21.98	292
	Напиток из плодов шиповника (6.23)	150	0.37	0.15	9.3	47.2	55	398
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0.66	0.12	3.96	19.8	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		200				290		
15.30ч	Снежок (6.12)	160	4.16	4	17.6	123.2	1.44	420
	Печенье (10.6/3)	40	3	3.92	29.76	166.8	0	
ужин:		461.8				375.42		
18.30ч	Салат из картофеля с зеленым горошком (12.19)	40	0.77	2.11	4.61	40.74	4.02	26
	Голубцы ленивые (1.13/3)	175	12.06	10.61	12.85	196.35	20.75	298
	Соус сметанный с томатом (4.4)	20	0.36	1.77	1.73	24.49	0.47	355
	Чай с сахаром (6.1)	180	0.07	0.02	5	20.46	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	
Итого за пятый день:			55.65	62.38	212.71	1651.57	140.346	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:		355				287.32		
8.30-9.00ч	Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке (7.18/2)	150	5.87	6.05	24.05	175.04	0.87	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1.54	4.21	10.35	85.45	0	1
	Чай с лимоном (6.14/1)	180	0.13	0.03	6.21	26.83	2.84	391/393
второй завтрак:		265				116.41		
10.30-11.00ч.	Фрукты (яблоко 15.1/8)	108/95	0.38	0.38	9.31	44.67	9.5	386
	Сок яблочный (14.1)	170	0.85	0	17.2	71.74	5.1	418
обед:		490				707.07		
12.00-13.00ч	Салат из моркови (12.7)	40	0.57	2.04	3.04	33.38	1.58	41
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (5.16)	150	6.41	7	14.84	148.81	5.41	91
	Лапшевник с творогом (11.15)	100	20.75	7.6	62.62	402.82	0.39	226
	Соус молочный (сладкий) (4.13/2)	30	1.03	2.07	4.47	40.91	0.39	369
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0.24	0	9.27	37.85	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0.66	0.12	3.96	19.8	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		200				243.02		
15.30ч	Кефир (6.10)	150	4.35	3.75	6	79.5	1.05	420
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8/3)*	10	1.14	0.12	7.35	35.25	0	123
	Мармелад (10.18/1)	40	0.04	0	31.73	128.27	0	
ужин:		460.8				359.47		
18.30ч	Салат из зеленого горошка консервированного (12.52/3)	40.0	1.14	1.58	2.65	29.34	3.54	11
	Котлета рубленая мясная (1.1)	74	11.76	11.78	5.63	176.18	0.25	282
	Капуста цветная запеченная в соусе (8.27)	120	3.5	3.03	6.84	69.45	55.55	174/370
	Чай с сахаром (6.1)	180	0.07	0.02	5	20.46	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	
Итого за шестой день:			64.3	50.37	254.25	1713.29	87.79	

*При необходимости для групп с детьми раннего возраста гренки можно заменить на батон с таким же выходом.

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:		360				346.55		
8.30-9.00ч	Суп молочный с макаронными изделиями (5.11/2)	150	5.11	6.5	17.6	150.36	1.69	100
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3.03	4.68	10.32	95.93	0.05	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4.15	4.25	11.1	100.26	1.69	395
второй завтрак:		5%				44.67		
10.30-11.00ч.	Фрукты (яблоко 15.1/8)	108/95	0.38	0.38	9.31	44.67	9.5	386
обед:		550				576.08		
12.00-13.00ч	Салат Летний (12.28)	40	0.56	2.09	3.3	34.62	7.12	16
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне (5.19)	150	7.19	4.82	14	128.12	5.74	87
	Фрикадельки мясные в соусе (1.7)	80	11.59	11.94	5.22	174.68	0.16	288
	Рис припущенный (8.9)	110	2.81	2.05	29.62	148.16	0	333
	Напиток из плодов шиповника (6.23)	150	0.37	0.15	9.3	47.2	55	398
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0.66	0.12	3.96	19.8	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		210				309.6		
15.30ч	Снежок (6.12/1)	150	3.9	3.75	16.5	115.5	1.35	420
	Плюшка сдобная (10.12/1)	60	5.04	5.79	30.03	194.1	0.23	453/466
ужин:		416.0				400.7		
18.30ч	Салат из капусты (12.6)	40	0.73	2.04	3.11	34.41	7.33	21
	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе (2.3/1)	60	11.69	6.41	8.59	139.5	0.65	261/354
	Пюре картофельное (8.4/6)	120	2.78	2.63	17.91	106.74	15.21	339
	Чай с лимоном (6.14)	150	0.13	0.03	6.21	26.83	2.84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	
Итого за седьмой день:			63.98	58.22	219.81	1677.6	109.6	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:		360				364.1		
8.30-9.00ч	Омлет натуральный (9.1/2)	150	11.19	11.37	4.8	166.98	1.2	229
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3.03	4.68	10.32	95.93	0.05	3
	Какао с молоком (6.2/1)	180	4.38	4.54	10.36	101.19	1.69	397
второй завтрак:		5%				71.74		
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14..1	170	0.85	0	17.2	71.74	5.1	418
обед:		565				658.48		
12.00-13.00ч	Салат из моркови (12.7)	40	0.57	2.04	3.04	33.38	1.58	41
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (5.9)	150	4.45	5.32	5.96	89.86	5.26	57
	Котлеты рубленые из птицы (3.6)	70	17.92	19.61	7.07	276.96	1.75	305
	Рагу из овощей (8.15/4)	120	2.67	4.33	18.01	123.00	18.82	137.354
	Кисель из чёрной смородины (6.22)	150	0.16	0.06	14.56	60.43	18.3	378
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1.32	0.24	7.92	39.6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	
полдник:		265				166.17		
15.30ч	Йогурт питьевой (6.18/2)	150	4.92	3.75	16.95	121.5	0.9	420
	Полоска песочная (10.15)	20	1.79	2.93	14.93	94.03	0.02	491
	Фрукты (яблоко 15.1/8)	108/95	0.38	0.38	9.31	44.67	9.5	386
ужин:		441.8				442.93		
18.30ч	Салат из кукурузы консервированной (12.55)	40	0.69	2.45	6.81	51.27	0	12
	Вареники ленивые с маслом (11.4)	100	14.31	5.95	20.11	191.98	0.37	229/230
	Соус абрикосовый (4.15/1)	50	0.21	0.01	9.03	37.21	0.16	359
	Чай с сахаром (6.1)	180	0.07	0.02	5	20.46	0.04	391/392
	Батон (10.30)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	
	Яйцо вареное (9.5/1)	40	5.08	4.6	0.28	62.83	0	227
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	
Итого за восьмой день:			77.42	73.28	204.5	1703.42	66.02	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и **зелёный лук** брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:		355				272.71		
8.30-9.00ч	Каша жидкая пшенно-рисовая (7.16/1)	150	5.42	6.84	20.62	166.8	1.76	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1.54	4.21	10.35	85.45	0	1
	Чай с сахаром (6.1/2)	180	0.07	0.02	5	20.46	0.04	391/392
второй завтрак:		5%				44.67		
10.30-11.00ч.	Фрукты (яблоко 15.1/8)	108/95	0.38	0.38	9.31	44.67	9.5	386
обед:		530				577.26		
12.00-13.00ч	Икра кабачковая (8.26)	40	0.96	2.24	5.61	47.08	12.65	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (5.24/2)	150	4.66	5.66	4.14	86.3	3.16	83/121
	Печень по-строгановски (1.19)	60	18.93	9.23	10.42	202.21	35.35	387
	Макаронные изделия отварные с маслом (8.25/1)	110	4.1	3.38	26.14	151.5	0	204/205
	Компот из изюма (6.5)	150	0.25	0.06	11.23	46.87	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0.66	0.12	3.96	19.8	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		210				287.78		
15.30ч	Кефир (6.10)	150	4.35	3.75	6	79.5	1.05	420
	Крендель сахарный (10.16)	60	5.1	6.85	31.12	208.28	0.26	460
ужин:		451.8				422.38		
18.30ч	Салат из капусты белокочанной,огурцов и сладкого перца (12.59)	40	0.58	3.04	1.7	28.25	25.46	17
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным (2.16/1)	90	14.73	6.72	5.01	139.8	1.05	272
	Картофель запеченный в сметанном соусе (8.16)	120	3.49	5.65	21.29	150.62	17.46	151
	Чай с лимоном (6.14)	150	0.13	0.03	6.21	26.83	2.84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	
Итого за девятый день:			69.6	58.81	204.32	1604.80	111.86	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:		355				361.11		
8.30-9.00ч	Каша жидкая ячневая (7.4)	150	5.94	6.76	22.46	175.4	1.76	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1.54	4.21	10.35	85.45	0	1
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4.15	4.25	11.1	100.26	1.69	395
второй завтрак:		5%				111.21		
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1/2)	180	0.9	0	18.2	75.96	5.4	418
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8/3)*	10	1.14	0.12	7.35	35.25	0	123
обед:		570				605.06		
12.00-13.00ч	Салат из капусты (12.6)	40	0.73	2.04	3.11	34.41	7.33	21
	Суп с рыбными консервами (5.23)	150	6.64	8.34	11.57	148.09	6.98	87
	Рулет с луком и яйцом (1.8)	80	10.93	12.46	6.00	180.5	0.31	312
	Каша рассыпчатая гречневая (8.10/3)	110	5.06	2.77	22.87	136.42	0	330
	Соус сметанный с томатом (4.4)	20	0.36	1.77	1.73	24.49	0.47	355
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0.24	0	9.27	37.85	0	376
	Хлеб ржаной (10.3/2)	10	0.66	0.12	3.96	19.8	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	
полдник:		245				156.41		
15.30ч	Снежок (6.12/1)	150	3.9	3.75	16.5	115.5	1.35	420
	Фрукты (апельсин 15.5/3)	142/95	0.86	0.19	7.71	40.91	57.08	386
ужин:		456.0				378.74		
18.30ч	Салат из картофеля с зеленым горошком (12.19)	40	0.77	2.11	4.61	40.74	4.02	26
	Мясо тушеное с овощами в соусе (1.10/3)	185	10.74	11.47	16.45	212.57	17.44	290/372
	Чай с сахаром (6.1)	180	0.07	0.02	5	20.46	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	
Итого за десять день:			58.87	61.01	204.4	1612.53	104.91	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

*При необходимости для групп с детьми раннего возраста гренки можно заменить на батон с таким же выходом.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Итого за десять дней (июль,август,сентябрь)

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Весь период:					
<i>День 1:</i>	61.67	56.17	186.02	1508.78	87.05
<i>День 2:</i>	65.06	59.84	225.77	1712.93	55.84
<i>День 3:</i>	76.56	69.01	264.91	1690.52	136.18
<i>День 4:</i>	68.64	54.03	218.61	1652.77	96.15
<i>День 5:</i>	55.65	62.38	212.71	1651.57	140.35
<i>День 6:</i>	64.3	50.37	254.25	1713.29	87.79
<i>День 7:</i>	63.98	58.22	219.81	1677.60	109.60
<i>День 8:</i>	77.42	73.28	204.5	1703.42	66.02
<i>День 9:</i>	69.60	58.81	204.32	1604.80	111.86
<i>День 10:</i>	58.87	61.01	204.40	1612.53	104.91
Итого за весь период:	661.75	603.12	2195.3	16528.21	995.746
Среднее значение за период:	66	60	220	1652.82	99.57
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15%	31%	54%	100%	

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии

Итого за десять дней (июль, август, сентябрь)

Прием пищи	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого за 10 дней по меню (в процентах)	20	5	35.5	15	25
<i>Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (в процентах)</i>	20	5	35	15	25