

**ЯСЛИ 1-3 НЕДЕЛЯ**

2023г. (июнь-сентябрь)

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда	Наименование блюда
<b>ЗАВТРАК</b>				
Омлет натуральный	Каша жидкая пшённая	Каша жидкая пшеничная	Омлет натуральный	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
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок яблочный	Фрукты (груша)	Сок яблочный	Фрукты (груша)	Сок яблочный
Фрукты (яблоко)				Фрукты (яблоко)
<b>ОБЕД</b>				
Салат из моркови	Икра овощная	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-пюре из картофеля 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 запеченный в сметанном соусе	Капуста цветная запеченная в соусе	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	
		Гренки из пшеничного хлеба к супу		
<b>ПОЛДНИК</b>				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Пряник	Плюшка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный	Печенье
		Фрукты (абрикос)		
<b>УЖИН</b>				
Салат из свежих помидор с луком	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного	Салат из моркови	Салат из капусты	Винегрет овощной
Тефтели мясные	Зразы рыбные с яйцом	Сырники из творога	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе	Голубцы ленивые
Картофель отварной	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**

2023г. (июнь-сентябрь)

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд	Наименование блюд
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша жидкая пшенно-рисовая	Омлет натуральный	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
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Фрукты (яблоко)	Фрукты (груша)	Сок яблочный	Фрукты (груша)	Сок яблочный
Сок яблочный				Гренки из пшеничного хлеба
<b>ОБЕД</b>				
Салат из моркови	Салат из свежих помидор и лука	Салат Летний	Икра овощная	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного
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	Плов из птицы	Оладьи из печени	Рулет с луком и яйцом
Соус молочный (сладкий)	Капуста цветная отварная с маслом	Кисель из черной смородины	Пюре картофельное	Каша рассыпчатая гречневая
Компот из сушёных фруктов	Напиток из плодов шиповника	Хлеб ржаной	Компот из изюма	Соус сметанный с томатом
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Компот из сушёных фруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный
	Гренки из пшеничного хлеба к супу			
<b>ПОЛДНИК</b>				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Гренки из пшеничного хлеба	Плошка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный	Фрукты (яблоко)
Мармелад		Фрукты (слива)		
<b>УЖИН</b>				
Салат из капусты	Икра кабачковая	Салат из моркови	Салат из свежих огурцов	Салат из белокочанной капусты, огурцов и перца
Котлета рубленая мясная	Рыба, запеченная с морковью	Вареники ленивые с маслом	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	Мясо тушёное с овощами в соусе
Рагу из овощей	Пюре картофельное	Соус абрикосовый	Макаронные изделия с маслом	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	Норма 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	НТ
<b>ЯСЛИ (2023г (июнь-август))</b>																													
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	45	45	400	400	40	40	
Хлеб пшеничный:	60	60																						597	597	59.7	59.7		
- Хлеб пшеничный			25	25	25	25	31	31	25	25	20	20	20	20	30	30	10	10	40	40	25	25	25	25	251	251	25.1	25.1	
- Батон молочный			25	25	29	29	50	50	24	24	20	20	40	40	26	26	50	50	26	26	40	40	40	40	330	330	33	33	
- Сухари					3	3			4	4			6	6							3	3	16	16	16	16	1.6	1.6	
Мука пшеничная	25	25	6.5	6.5	43	43	36	36	40	40	2	2	10.5	10.5	43.0	43	32	32	36	36	3	3	252	252	25.2	25.2			
Мука	2	2					7	7									7	7					14	14	1.4	1.4			
Крупы, бобовые:	30	30																						300	300	30.00	30		
- Манная												13	13												13	13	1.3	1.3	
- Пшенная					20	20												8	8						28	28	2.8	2.8	
- Геркулесовая			4	4																					4	4	0.4	0.4	
- Рисовая			14	14	40	40			40	40	12.0	12						48	48					4	4	158	158	15.8	15.8
- Кукурузная													20	20											20	20	2	2	
- горох															12	12									12	12	1.2	1.2	
- Гречневая																						25	25	25	25	2.5	2.5		
- Пшеничная							20	20																	20	20	2	2	
- Ячневая																				20	20	20	20	2	2				
Макаронные	8	8							5	5			25	25	12	12			37	37			79	79	7.9	7.9			
Картофель с 01.03-31.08	200	120	229	137.40	249	149	100	60	257	154.20	322	193.2	152	91.20	231	138.60	39	23.4	221	132.60	201	120.60	2001	1200.6	200.1	120.06			
Овощи, зелень:	226	180																					2436.1	1799.7	243.6	180.0			
- огурцы							46	43.7									15	14.25	46	43.7	11	10.45	118	112.1	11.8	11.21			
- помидоры			48	40.8								48	40.8			48	40.8	12	10.2					156	132.6	15.6	13.26		
- лук зеленый			4	3.2	1	0.8	1	0.8	3	2.4	4	3.2	4	3.2	3	2.4	1	0.8	5	4.0					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	79.04								250	130								402	209	40.2	20.904	
- Томатная паста			1	1	1	1			7	7	3	3	1	1	5	5	2	2	1	1	1	1	1	1	22	22	2.2	2.2	
- Морковь с Января			68	51	55	41.25	62	46.5	45.1	33.83	34	25.5	112	84.0	16.0	12	79	59.25	47.0	35.25	58	43.5	576.1	432.1	57.61	43.208			
кабачки									100	67			80	53.6	100	67					50	33.5	330	221.1	33	22.11			
- лук репчатый			26	21.84	47	39.48			46	38.63	64	53.76	26	21.80	41	34.44	10	8.40	31	26.04	43	36.12	334	280.5	33.4	28.051			
- капуста белокоч.					50	40.0			44	35.2	172	137.6	44	35.2			15	12			23	18.4	348	278.4	34.8	27.84			
- свекла с Января					20	15					13	9.75					32	24	20	15				85	63.75	8.5	6.375		
- свекла с 1 сентября																								0	0	0	0		
- перец																						11	8.25	11	8.25	1.1	0.825		
- кукуруза консерв.																									0	0	0	0	
- горошек зел. кон.					7	4.55														7	4.55	14	9.1	1.4	0.91				
Фрукты (плоды)	108	95																					1062	950	106.2	95			
- Яблоко			108	95								108	95	108	95									108	95	432	380	43.2	38
- Груша					106	95			106	95					106	95			106	95					424	380	42.4	38	
Абрикос							100	95									106	95							206	190	20.6	19	

Слива																				0	0	0	0			
- 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	20	48	48	19.5	19.5	16	16	32.5	32.5	21	21	37.0	37	20.0	20	14	14	249	249	24.9	24.9	
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, солтин) морозильни те	24.1	20						120.50	100									120.50	100			241	200	24.1	20.004	
Молоко и к/молочные прод-																						3903	3903	390.3	390.3	
- Молоко			122	122	302	302	352	352	195	195	265	265	50	50	309	309	260	260	149	149	271	271	2275	2275	227.5	227.5
- молоко													108	108								108	108	10.8	10.8	
- 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			75	75.00			300	300	30	30	
Сметана с м.д.ж.	9	9	18	18	17	17	5	5	11	11	3	3	9	9	7	7	9	9	0	0	8	8	87	87	8.7	8.7
Сыр твердый	4.3	4			4	3.72	11	10.23	8	7.44					12	11.16	8	7.44				43	40.0	4.3	4.00	
Яйцо куриное	шт	40	88	76.6	21	18.21	54	47.0	92	80.04	5.5	4.79	15	13.05	10	8.70	54	46.98	104	90.48	12	10.44	455.50	396.2	0.99	39.6
Масло коровье сладкосливоч.	18	18	16	16	23	23	16	16	22	22	17.5	17.5	15.5	15.5	19	19	15	15	22	22	18	18	184	184	18.4	18.4
Масло растительное	9	9	7	7	10	10	6	6	9	9	7.0	7	10	10	8.5	8.5	7	7	15	15	9.0	9	88.5	88.5	8.85	8.85
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										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



## 1-3 неделя

## 2-4 неделя

	Порция	брутто	чистота	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	НТ
<b>ЯСЛИ (2023г (сентябрь))</b>																													
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																					597	597	59.7	59.7			
- Хлеб пшеничный			25	25	25	25	31	31	25	25	20	20	20	20	30	30	10	10	40	40	25	25	251	251	25.1	25.1			
- Батон молочный			25	25	29	29	50	50	24	24	20	20	40	40	26	26	50	50	26	26	40	40	330	330	33	33			
- Сухари					3	3			4	4			6	6							3	3	16	16	1.6	1.6			
Мука пшеничная	25	25	6.5	6.5	43	43	36	36	40	40	2	2	10.5	10.5	43.0	43	32	32	36	36	3	3	252	252	25.2	25.2			
Мука	2	2					7	7									7	7					14	14	1.4	1.4			
Крупы, бобовые:	30	30																					300	300	30.00	30			
- Манная												13	13											13	13	1.3	1.3		
- Пшениная					20	20												8	8					28	28	2.8	2.8		
- Геркулесовая			4	4																				4	4	0.4	0.4		
- Рисовая			14	14	40	40			40	40	12.0	12						48	48					4	4	158	158	15.8	15.8
- Кукурузная													20	20										20	20	2	2		
- горох														12	12									12	12	1.2	1.2		
- Гречневая																						25	25	25	25	2.5	2.5		
- Пшеничная							20	20																20	20	2	2		
- Ячневая																				20	20	20	20	2	2				
Макаронные	8	8							5	5			25	25	12	12			37	37			79	79	7.9	7.9			
Картофель с 01.09-31.10	160	120	195	146.25	210	158	80	60	206	154.50	264	198.0	127	95.25	177	132.75	31	23.25	180	135.00	165	123.75	1635	1226.3	163.5	122.63			
Овощи, зелень:	226	180																					2391.3	1797.2	239.1	179.7			
- огурцы							46	43.7									15	14.25	46	43.7	11	10.45	118	112.1	11.8	11.21			
- помидоры			48	40.8								48	40.8			48	40.8	12	10.2					156	132.6	15.6	13.26		
- лук зеленый			4	3.2	1	0.8	1	0.8	3	2.4	4	3.2	4	3.2	3	2.4	1	0.8	5	4.0					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	79.04								250	130								402	209	40.2	20.904	
- Томатная паста			1	1	1	1			7	7	3	3	1	1	5	5	2	2	1	1	1	1	1	1	22	22	2.2	2.2	
- Морковь с Января			65	52	50	40	59	47.2	42.3	33.83	31	24.8	103	82.4	15.0	12	76	60.8	43.0	34.4	54	43.5	538.3	430.9	53.83	43.093			
кабачки									100	67			80	53.6	100	67					50	33.5	330	221.1	33	22.11			
- лук репчатый			26	21.84	47	39.48			46	38.63	64	53.76	26	21.80	41	34.44	10	8.40	31	26.04	43	36.12	334	280.5	33.4	28.051			
- капуста белокоч.					50	40.0			44	35.2	172	137.6	44	35.2			15	12			23	18.4	348	278.4	34.8	27.84			
- свекла с Января					18	14.4					12	9.6					30	24	18	14.4				78	62.4	7.8	6.24		
- свекла с 1сентября																								0	0	0	0		
- перец																						11	8.25	11	8.25	1.1	0.825		
- кукуруза консерв.																									0	0	0	0	
- горошек зел. кон.					7	4.55																7	4.55	14	9.1	1.4	0.91		
Фрукты (плоды)	108	95																					1062	950	106.2	95			
- Яблоко			108	95								108	95	108	95									108	95	432	380	43.2	38
- Груша					106	95			106	95					106	95			106	95					424	380	42.4	38	
Абрикос							100	95									106	95							206	190	20.6	19	

Слива																				0	0	0	0			
- 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		
<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>160</b>	<b>160</b>		<b>160</b>	<b>160</b>			<b>160</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>170</b>		<b>170</b>	<b>170</b>			<b>180</b>	<b>180</b>	<b>1000</b>	<b>1000</b>	<b>100</b>	<b>100</b>		
<b>Сахар</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32.5</b>	<b>32.5</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>37.0</b>	<b>37</b>	<b>20.0</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>249</b>	<b>249</b>	<b>24.9</b>	<b>24.9</b>	
<b>Кофейный напиток</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>2.5</b>	<b>2.5</b>				<b>2.5</b>	<b>2.5</b>			<b>2.5</b>	<b>2.5</b>					<b>2.5</b>	<b>2.5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Какао</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>				<b>2.5</b>	<b>2.5</b>			<b>2.5</b>	<b>2.5</b>			<b>2.5</b>	<b>2.5</b>							<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	
<b>Чай</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.72</b>	<b>0.72</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.72</b>	<b>0.72</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.72</b>	<b>0.72</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.72</b>	<b>0.72</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>5.04</b>	<b>5.04</b>	<b>0.504</b>	<b>0.504</b>
<b>Мясо бескостное</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>74</b>	<b>67.3</b>	<b>80</b>	<b>72.80</b>			<b>20</b>	<b>18.20</b>	<b>96</b>	<b>90.60</b>	<b>80</b>	<b>72.80</b>	<b>80</b>	<b>72.80</b>			<b>20</b>	<b>18.20</b>	<b>100</b>	<b>94.60</b>	<b>550</b>	<b>507.3</b>	<b>55</b>	<b>50.734</b>
<b>Птица (куры 1 кат.)</b>	<b>23</b>	<b>20</b>						<b>115</b>	<b>100.00</b>								<b>115</b>	<b>100.00</b>					<b>230</b>	<b>200</b>	<b>23</b>	<b>20</b>
<b>Рыба филе:</b>																							<b>340</b>	<b>323</b>	<b>34</b>	<b>32.3</b>
- 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
<b>Суопродукты (печень, язык, солоник) морозильной камере</b>	<b>24.1</b>	<b>20</b>						<b>120.50</b>	<b>100</b>									<b>120.50</b>	<b>100</b>				<b>241</b>	<b>200</b>	<b>24.1</b>	<b>20.004</b>
<b>Молоко и к/молочные прод-</b>																							<b>3903</b>	<b>3903</b>	<b>390.3</b>	<b>390.3</b>
- Молоко	390	390	122	122	302	302	352	352	195	195	265	265	50	50	309	309	260	260	149	149	271	271	2275	2275	227.5	227.5
- молоко													108	108									108	108	10.8	10.8
- 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
<b>Творог, жирность 5%</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>75</b>	<b>75.00</b>		<b>75</b>	<b>75.00</b>			<b>75</b>	<b>75.00</b>		<b>75</b>	<b>75.00</b>		<b>75</b>	<b>75.00</b>		<b>75</b>	<b>75.00</b>			<b>300</b>	<b>300</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>Сметана с м.д.ж.</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>8.7</b>	<b>8.7</b>
<b>Сыр твердый</b>	<b>4.3</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>3.72</b>	<b>11</b>	<b>10.23</b>	<b>8</b>	<b>7.44</b>					<b>12</b>	<b>11.16</b>	<b>8</b>	<b>7.44</b>					<b>43</b>	<b>40.0</b>	<b>4.3</b>	<b>4.00</b>
<b>Яйцо куриное</b>	<b>шт</b>	<b>40</b>	<b>88</b>	<b>76.6</b>	<b>21</b>	<b>18.21</b>	<b>54</b>	<b>47.0</b>	<b>92</b>	<b>80.04</b>	<b>5.5</b>	<b>4.79</b>	<b>15</b>	<b>13.05</b>	<b>10</b>	<b>8.70</b>	<b>54</b>	<b>46.98</b>	<b>104</b>	<b>90.48</b>	<b>12</b>	<b>10.44</b>	<b>455.50</b>	<b>396.2</b>	<b>0.99</b>	<b>39.6</b>
<b>Масло коровье сладкосливоч.</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>17.5</b>	<b>17.5</b>	<b>15.5</b>	<b>15.5</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>18.4</b>	<b>18.4</b>
<b>Масло растительное</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7.0</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8.5</b>	<b>8.5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>9.0</b>	<b>9</b>	<b>88.5</b>	<b>88.5</b>	<b>8.85</b>	<b>8.85</b>
<b>Кондитерские из-я:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>																					<b>120</b>	<b>120</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
- печенье											40	40											40	40	4	4
- пряник			40	40																			40	40	4	4
- мармелад											40	40											40	40	4	4
<b>Фрукты (плоды)</b>																							<b>92</b>	<b>92</b>	<b>9.2</b>	<b>9.2</b>
- изюм	9	9			11	11													11	11			22	22	2.2	2.2
- шиповник										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
<b>Дрожжи сухие</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>			<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	<b>1</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>
<b>Соль пищевая</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>3</b>





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>355</b>				<b>279.26</b>		
8.30-9.00ч	Омлет натуральный (9.1/3)	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
<b>второй завтрак:</b>		<b>255</b>				<b>112.19</b>		
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
<b>обед:</b>		<b>490</b>				<b>457.03</b>		
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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>200</b>				<b>231.2</b>		
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	
<b>ужин:</b>		<b>451.8</b>				<b>451.01</b>		
18.30ч	Салат из свежих помидор и лука (12.23)	40	0.48	2.08	1.63	28.25	10.92	14
	Тефтели мясные (1.6)	60	10.55	12.09	7.73	182.33	0.75	303/374
	Картофель отварной (8.28)	120	2.42	2.96	19.58	114.84	17.4	336
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.15	0.12	7.35	35.25	0	г.п
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	г.п
<b>Итого за первый день:</b>			<b>59.97</b>	<b>56.06</b>	<b>193.4</b>	<b>1530.69</b>	<b>56.5</b>	

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			
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>361</b>				<b>380.77</b>		
<b>8.30-9.00ч</b>	Каша жидкая пшённая (7.6/2)	150	6.24	7.16	22.68	181.2	1.76	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/3)	31	3.25	4.95	10.32	99.31	0.05	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4.15	4.25	11.1	100.26	1.69	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>44.84</b>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	Фрукты (груша 15.2)	106/95	0.38	0.29	9.83	44.84	4.77	386
<b>обед:</b>		<b>554</b>				<b>551.49</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Икра овощная (8.12.)	40	0.59	2.06	3.34	34.43	1.57	56
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне (5.5/1)	150	4.96	5.74	6.97	100.09	10.78	67
	Биточки рубленые мясные (1.1)	74	11.76	11.78	5.63	176.18	0.25	282
	Картофель запеченный в сметанном соусе (8.16)	120	3.49	5.65	21.29	150.62	17.46	151
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>210</b>				<b>309.6</b>		
<b>15.30ч</b>	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
<b>ужин:</b>		<b>481.8</b>				<b>450.65</b>		
<b>18.30ч</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком (12.19)	40	0.77	2.11	4.61	40.74	4.02	26
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	г.п
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	г.п
<b>Итого за второй день:</b>			<b>66.19</b>	<b>62.41</b>	<b>225.1</b>	<b>1737.35</b>	<b>45.85</b>	

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			
<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>361</b>				<b>387.08</b>		
8.30-9.00ч	Каша жидкая пшеничная (7.5/1)	150	6.24	6.76	22.96	178.60	1.76	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/3)	31	3.25	4.95	10.32	99.31	0.05	3
	Какао с молоком (6.2/1)	180	4.38	4.54	12.36	109.17	1.69	397
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>67.52</b>		
10.30-11.00ч.	Сок яблочный (14.1/1)	160	0.8	0	16.2	67.52	4.8	418
<b>обед:</b>		<b>560</b>				<b>633.05</b>		
12.00-13.00ч	Салат из свежих огурцов (12.22)	40	0.16	1.02	0.5	11.78	2.00	13
	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне (5.35)	150	6.35	7.43	14.62	151.33	9.83	106
	Фрикадельки из птицы (3.7)	60	16.64	17.76	60.5	253.46	1.7	308
	Капуста цветная запеченная в соусе (8.27)	120	3.5	3.03	6.84	69.45	55.95	174/370
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8/4) к супу	10	0.76	0.08	4.4	23.5	0	123
<b>полдник:</b>		<b>265</b>				<b>163.3</b>		
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 (аорикос 15. //1)	100/95	0.86	0.1	8.55	41.8	9.5	386
<b>ужин:</b>		<b>439</b>				<b>452.34</b>		
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	г.п
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	г.п
	Яйцо вареное (9.5/1)	40	5.08	4.6	0.28	62.83	0	227
<b>Итого за третий день:</b>			<b>74.18</b>	<b>66.36</b>	<b>276.06</b>	<b>1703.29</b>	<b>126.86</b>	

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			
<b>День 4</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>361</b>				<b>315.76</b>		
<b>8.30-9.00ч</b>	Омлет натуральный (9.1/3)	150	11.19	11.37	4.8	166.98	1.2	229
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/3)	31	3.25	4.95	10.32	99.31	0.05	3
	Чай с молоком (6.13/2)	180	1.67	1.78	6.59	49.47	0.76	391/394
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>44.84</b>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	Фрукты (груша 15.2)	106/95	0.38	0.29	9.83	44.84	4.77	386
<b>обед:</b>		<b>530</b>				<b>605.18</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Икра кабачковая (8.26)	40	0.91	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>210</b>				<b>287.78</b>		
<b>15.30ч</b>	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
<b>ужин:</b>		<b>431.0</b>				<b>391.15</b>		
<b>18.30ч</b>	Салат из капусты (12.6/1)	40	0.73	2.04	2.61	34.42	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	г.п
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>73.76</b>	<b>58.82</b>	<b>200.47</b>	<b>1644.71</b>	<b>90.86</b>	

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			
<b>День 5</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>355</b>				<b>345.13</b>		
<b>8.30-9.00ч</b>	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
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>112.19</b>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	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
<b>обед:</b>		<b>535</b>				<b>528.83</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>200</b>				<b>290</b>		
<b>15.30ч</b>	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	
<b>ужин:</b>		<b>461.8</b>				<b>374.66</b>		
<b>18.30ч</b>	Винегрет овощной (12.37)	40	0.72	2.08	4.54	39.98	3.32	46
	Голубцы ленивые (1.13/4)	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	г.п
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>55.6</b>	<b>62.35</b>	<b>212.64</b>	<b>1650.81</b>	<b>139.646</b>	

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			
<b>День 6</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>268.42</b>					
8.30-9.00ч	Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке (7.18/4)	150	4.85	5.17	22.37	156.14	0.66	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
<b>второй завтрак:</b>		<b>265</b>	<b>116.41</b>					
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
<b>обед:</b>		<b>490</b>	<b>697.05</b>					
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 (5.16/1)	150	6.1	6.97	12.76	138.79	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	
<b>полдник:</b>		<b>200</b>	<b>243.02</b>					
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	
<b>ужин:</b>		<b>460.8</b>	<b>426.73</b>					
18.30ч	Салат из капусты (12.6/1)	40	0.73	2.04	2.61	34.42	7.33	21
	Котлета рубленая мясная (1.1)	74	11.76	11.78	5.63	176.18	0.25	282
	Рагу из овощей (8.15/5)	120	2.46	6.43	17.03	136.71	18.7	137/354
	Чай с сахаром (6.1/2)	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	
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>61.52</b>	<b>53.32</b>	<b>260.64</b>	<b>1751.63</b>	<b>54.52</b>	

\*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			
<b>День 7</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>361</b>				<b>349.93</b>		
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 (10.2/3)	31	3.25	4.95	10.32	99.31	0.05	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4.15	4.25	11.1	100.26	1.69	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>44.84</b>		
10.30-11.00ч.	Фрукты (груша 15.2)	106/95	0.38	0.29	9.83	44.84	4.77	386
<b>обед:</b>		<b>560</b>				<b>467.87</b>		
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 картофельный с бобовыми на мясном бульоне (5.19/1)	150	679	4.78	13.02	122.22	5.74	87
	Фрикадельки мясные в соусе (1.7)	80	11.59	11.94	5.22	174.68	0.16	288
	Капуста цветная отварная с маслом	120	3.27	1.84	5.49	52.22	91	120
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
	Тренки из пшеничного хлеба (10.8/4) к	10	0.76	0.08	4.4	23.5	0	123
<b>полдник:</b>		<b>210</b>				<b>309.6</b>		
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
<b>ужин:</b>		<b>416.0</b>				<b>379.57</b>		
18.30ч	Икра кабачковая (8.26)	40	0.91	2.24	5.61	47.08	12.65	54
	Рыба, запеченная с морковью (2.18)	60	10.01	5.37	4.18	105.7	0.52	267/372
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	г.п
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>735.65</b>	<b>57.38</b>	<b>196.04</b>	<b>1551.81</b>	<b>204.86</b>	

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			
<b>День 8</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>361</b>				<b>364.3</b>		
<b>8.30-9.00ч</b>	Каша жидкая пшенно-рисовая (7.16/2)	150	5.27	6.68	20.38	163.8	1.69	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/3)	31	3.25	4.95	10.32	99.31	0.05	3
	Какао с молоком (6.2/1)	180	4.38	4.54	10.36	101.19	1.69	397
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>71.74</b>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	Сок яблочный (14..1	170	0.85	0	17.2	71.74	5.1	418
<b>обед:</b>		<b>530</b>				<b>628.52</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат Летний (12.28)	40	0.56	2.09	3.3	34.62	7.12	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (5.9)	150	4.45	5.32	5.96	89.86	5.26	57
	Плов из птицы (3.1/1)	160	18.43	20.43	30.78	380.51	2.36	321
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>265</b>				<b>168.25</b>		
<b>15.30ч</b>	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 (слива 15.10)	106/95	0.76	0.29	9.16	46.75	9.54	386
<b>ужин:</b>		<b>441.8</b>				<b>425.04</b>		
<b>18.30ч</b>	Салат из моркови (12.7)	40	0.57	2.04	3.04	33.38	1.58	41
	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 (6.1/2)	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	г.п
	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	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	г.п
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>69.43</b>	<b>64.86</b>	<b>219.67</b>	<b>1657.85</b>	<b>55.46</b>	

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			
<b>День 9</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>355</b>				<b>272.89</b>		
8.30-9.00ч	Омлет натуральный (9.1/3)	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 сахаром (6.1/2)	180	0.07	0.02	5	20.46	0.04	391/392
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>44.84</b>		
10.30-11.00ч.	Фрукты (груша 15.2)	106/95	0.38	0.29	9.83	44.84	4.77	386
<b>обед:</b>		<b>540</b>				<b>546.55</b>		
12.00-13.00ч	Икра овощная (8.12.)	40	0.59	2.06	3.34	34.43	1.57	56
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (5.24/2)	150	4.66	5.66	4.14	86.3	3.16	83/121
	Оладьи из печени (1.20)	60	19.09	11.17	12.73	228.91	33.01	407
	Пюре картофельное (8.4/6)	120	2.78	2.63	17.91	106.74	15.21	339
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>210</b>				<b>287.78</b>		
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
<b>ужин:</b>		<b>441.8</b>				<b>423.26</b>		
18.30ч	Салат из свежих огурцов (12.22)	40	0.16	1.02	0.5	11.78	2.00	13
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным (2.16/1)	90	14.73	6.72	5.01	139.8	1.05	272
	Макаронные изделия отварные с маслом (8.25/1)	110	4.1	3.38	26.14	151.5	0	204/205
	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	г.п
	Лук зелёный (16.4/2)	0.8	0.01	0	0.03	0.16	0.24	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	г.п
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>74.03</b>	<b>59.97</b>	<b>184.48</b>	<b>1575.32</b>	<b>67.44</b>	

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			
<b>День 10</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>355</b>				<b>361.11</b>		
<b>8.30-9.00ч</b>	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
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>111.21</b>		
<b>10.30-11.00ч.</b>	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
<b>обед:</b>		<b>570</b>				<b>565.19</b>		
<b>12.00-13.00ч</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком (12.19)	40	0.77	2.11	4.61	40.74	4.02	26
	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 (8.10/4)	110	3.17	2.28	14.31	90.22	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	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0.76	0.08	4.9	23.5	0	г.п
<b>полдник:</b>		<b>245</b>				<b>160.17</b>		
<b>15.30ч</b>	Снежок (6.12/1)	150	3.9	3.75	16.5	115.5	1.35	420
	Фрукты (яблоко 15.1/8)	108/95	0.38	0.38	9.31	44.67	9.5	386
<b>ужин:</b>		<b>426.0</b>				<b>359.12</b>		
<b>18.30ч</b>	Салат из белокочанной капусты с огурцами и перцем (12.59)	40	0.52	3.04	1.52	35.73	20.68	17
	Мясо тушеное с овощами в соусе (1.10/4)	185	10.54	11.63	14.66	205.94	15.15	274/354
	Чай с сахаром (6.1/3)	150	0.07	0.02	3	12.48	0.04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/4)	35	2.31	0.42	13.86	69.3	0	г.п
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1.14	0.12	7.35	35.25	0	г.п
	Укроп (16.3/3)	1	0.03	0.01	0.07	0.42	1.04	г.п
<b>Итого за десять день:</b>			<b>56.09</b>	<b>61.87</b>	<b>192.06</b>	<b>1556.8</b>	<b>68.39</b>	

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 (июнь-сентябрь)**

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
<b>Весь период:</b>					
<i>День 1:</i>	59.97	56.06	193.4	1530.69	56.5
<i>День 2:</i>	66.19	62.41	225.10	1737.35	45.85
<i>День 3:</i>	74.18	66.36	276.06	1703.29	126.86
<i>День 4:</i>	73.76	58.82	200.47	1644.71	90.86
<i>День 5:</i>	55.60	62.35	212.64	1650.81	139.65
<i>День 6:</i>	61.52	53.32	260.64	1751.63	54.52
<i>День 7:</i>	735.65	57.38	196.04	1551.81	204.86
<i>День 8:</i>	69.43	64.86	219.67	1657.85	55.46
<i>День 9:</i>	74.03	59.97	184.48	1575.32	67.44
<i>День 10:</i>	56.09	61.87	192.06	1556.80	68.39
<b>Итого за весь период:</b>	<b>1326.42</b>	<b>603.4</b>	<b>2160.56</b>	<b>16360.26</b>	<b>910.386</b>
<b>Среднее значение за период:</b>	<b>133</b>	<b>60</b>	<b>216</b>	<b>1636.03</b>	<b>91.04</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>15%</b>	<b>31%</b>	<b>54%</b>	<b>100%</b>	

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии

Итого за десять дней (июнь-сентябрь)

<b>Прием пищи</b>	<b>Завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
Итого за 10 дней по меню (в процентах)	20	5	34.6	15	25
<i>Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (в процентах)</i>	20	5	35	15	25