

ЯСЛИ 1-3 НЕДЕЛЯ

2024

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Наименование блюдо	Наименование блюдо	Наименование блюдо	Наименование блюдо	Наименование блюдо
ЗАВТРАК				
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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок яблочный	Фрукты (груша)	Сок яблочный	Фрукты (груша)	Сок яблочный
Фрукты (яблоко)				Фрукты (яблоко)
ОБЕД				
Салат из моркови	Икра овощная	Салат из свеклы	Икра морковная	Салат из свеклы
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 тушеная	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		
ПОЛДНИК				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Пряник	Плюшка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный	Печенье
		Фрукты (яблоко)		
УЖИН				
Винегрет овощной	Салат из свеклы с сыром	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
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

2024

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	Каша жидкая пшленно-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
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты (яблоко)	Фрукты (груша)	Сок яблочный	Фрукты (груша)	Сок яблочный
Сок яблочный				Гренки из пшеничного хлеба
ОБЕД				
Салат из моркови	Винегрет овощной	Икра овощная	Икра морковная	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	Плов из птицы	Оладьи из печени	Рулет с луком и яйцом
Соус молочный (сладкий)	Капуста тушеная	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			
ПОЛДНИК				
Кефир	Снежок	Йогурт питьевой	Кефир	Снежок
Гренки из пшеничного хлеба	Плюшка сдобная	Полоска песочная	Крендель сахарный	Фрукты (яблоко)
Мармелад		Фрукты (яблоко)		
УЖИН				
Салат из свеклы	Салат из капусты	Салат из моркови	Салат из зеленого горошка консервированного	Салат из картофеля с горошка зелёного консервированного
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

	Норма 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	
ЯСЛИ 2024																													
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	33	33	40	40	2	2	10.5	10.5	44.0	44	32	32	36	36	3.5	3.5	250.5	250.5	25.05	25.05			
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	200	120	246	147.60	220	132	100	60	247	148.20	334	200.4	151	90.60	248	148.80	14	8.4	211	126.60	225	135.00	1996	1197.6	199.6	119.76			
Овощи, зелень:	226	180																					2311.1	1802.1	231.1	180.2			
- огурцы																								0	0	0	0		
- помидоры																								0	0	0	0		
- лук зеленый			1	0.8	1	0.8	1	0.8	3	2.4	1	0.8	1	0.8	3	2.4	1	0.8	1	0.8	3	2.4	16	12.8	16	12.8	1.60	1.28	
- 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	
чеснок																									0	0	0	0	
- Томатная паста			1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	16	16	16	16	1.6	1.6	
- Морковь с Января			80	60	31	23.25	81	60.75	90.6	67.95	46	34.5	98	73.5	53.5	40.13	99	74.25	72.5	54.4	65.5	49.13	717.1	537.9	717.1	537.9	71.71	53.785	
кабачки																									0	0	0	0	
- лук репчатый			35	29.4	41	34.44	7	5.88	43	36.12	61	51.24	23	19.32	34	28.56	22	18.48	32	26.88	43	36.12	341	286.4	341	286.4	34.1	28.644	
- капуста белокоч.			12	9.6	50	40.0	160	128	44	35.2	160	128	43	34.4	216	172.8	15	12			114	91.2	814	651.2	814	651.2	81.4	65.12	
- свекла с Января			13	9.8	75	56.25	59	44.2			59	44.2	55	41.2	13	9.6	52	39						326	244.3	326	244.3	32.6	24.425
- свекла с 1 сентября																									0	0	0	0	
- перец																									0	0	0	0	
- кукуруза консерв.																									0	0	0	0	
- горошек зел. кон.											7	4.55							53	34.5	7	4.55	67	43.6	6.7	4.36			
Фрукты (плоды)																							1164	950	116.4	95			
- Яблоко			108	95			108	95			108	95	108	95			108	95			108	95	648	570	64.8	57			
- Груша																							0	0	0	0			

Мандарин	108	95			129	95			129	95					129	95			129	95			516	380	51.6	38
- Апельсин																							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	20	48	48	20.0	20	16	16	32	32	21.5	21.5	37.0	37	20.5	20.5	14.5	14.5	250.5	250.5	25.05	25.05
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, сердце) мороженые	24.1	20						120.50	100									120.50	100			241	200	24.1	20.004	
Молоко и к/молочные прод-																						3893	3917	389.3	391.7	
- Молоко			122	122	302	302	337	361	195	195	265	265	50	50	309	309	265	265	149	149	271	271	2265	2289	226.5	228.9
- 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	16	16	8	8	11	11	3	3	7	7	10	10	9	9	0	0	6	6	88	88	8.8	8.8
Сыр твердый	4.3	4			11	10.23	7	6.51	7	6.51					11	10.23	7	6.51					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	14	14	22	22	17.5	17.5	15.5	15.5	17	17	15	15	22	22	18	18	180	180	18	18
Масло растительное	9	9	7	7	10	10	8	8	9	9	7.0	7	8	8	10.5	10.5	7	7	14.5	14.5	8.0	8	89	89	8.9	8.9
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 у/песчаные	0.4	0.4			1	1			1	1					1	1			1	1			4	4	0.4	0.4
Соль пищевая повар	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 (9.1/3)	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
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:		490				457.03		
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
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				462.74		
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
	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
Итого за первый день:			60.21	56.06	196.31	1542.42	48.9	

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 (7.6/2)	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%				36.27		
10.30-11.00ч.	Фрукты (мандарин 15.4)	129/95	0.76	0.19	7.16	36.27	36.27	386
обед:		554				550.3		
12.00-13.00ч	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)	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 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
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				468.73		
18.30ч	Салат из свеклы с сыром (12.51)	40	2.12	3.96	3.54	58.82	1.52	32
	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
Итого за второй день:			67.67	63.79	221.32	1742.29	74.84	

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				383.7		
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 (10.2/2)	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:		560				657.48		
12.00-13.00ч	Салат из свеклы (12.5)	40	0.66	2.04	3.87	36.46	1.58	33
	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 тушеная (8.6/5)	120	2.8	2.46	8.5	69.2	23.06	336
	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
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:		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	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
Итого за третий день:			73.28	66.82	281.85	1727.21	93.55	

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				312.38		
8.30-9.00ч	Омлет натуральный (9.1/3)	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
	Чай с молоком (6.13/2)	180	1.67	1.78	6.59	49.47	0.76	391/394
второй завтрак:		5%				36.27		
10.30-11.00ч.	Фрукты (мандарин 15.4)	129/95	0.76	0.19	7.16	36.27	36.27	386
обед:		530				593.27		
12.00-13.00ч	Икра морковная (8.5/3)	40	0.57	2.04	3.49	35.17	1.84	55
	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
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:		421.0				385.37		
18.30ч	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 (8.4/7)	110	2.63	2.6	16.69	100.96	14.12	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
Итого за четвертый день:			73.43	58.22	194.46	1615.07	110.46	

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				537.04		
12.00-13.00ч	Салат из свеклы (12.5)	40	0.66	2.04	3.87	36.46	1.58	33
	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
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 (1.13/4)	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
	Итого за пятый день:			55.83	62.34	214.95	1659.78	131.006

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	268.42					
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
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	697.05					
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	
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	398.16					
18.30ч	Салат из свеклы (12.5)	40	0.66	2.04	3.87	36.46	1.58	33
	Котлета рубленая мясная (1.1)	74	11.76	11.78	5.63	176.18	0.25	282
	Рагу из овощей (8.15/3)	120	2.55	4.17	14.86	108.14	15.62	148/366
	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	
Итого за шестой день:			61.54	51.06	259.73	1723.06	45.69	

*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%				36.27		
10.30-11.00ч.	Фрукты (мандарин 15.4)	129/95	0.76	0.19	7.16	36.27	36.27	386
обед:		560				496.58		
12.00-13.00ч	Винегрет овощной (12.37)	40	0.72	2.08	4.54	39.98	3.32	46
	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 тушеная (8.6/5)	120	2.8	2.46	8.5	69.2	23.06	336
	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
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				366.91		
18.30ч	Салат из капусты (12.6/1)	40	0.73	2.04	2.61	34.42	7.33	21
	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
Итого за седьмой день:			735.40	57.43	196.29	1555.91	155.5	

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				363.92		
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 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:		530				628.33		
12.00-13.00ч	Икра овощная (8.12.)	40	0.59	2.06	3.34	34.43	1.57	56
	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
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				425.04		
18.30ч	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
Итого за восьмой день:			69.01	64.81	220.1	1655.20	49.94	

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				272.89		
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
второй завтрак:		5%				36.27		
10.30-11.00ч.	Фрукты (мандарин 15.4)	129/95	0.76	0.19	7.16	36.27	36.27	386
обед:		530				541.51		
12.00-13.00ч	Икра морковная (8.5/3)	40	0.57	2.04	3.49	35.17	1.84	55
	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 (8.4/7)	110	2.63	2.6	16.69	100.96	14.12	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
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:		441.8				423.26		
18.30ч	Салат из зеленого горошка консервированного (12.52/3)	40.0	1.14	1.58	2.65	29.34	3.54	11
	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
Итого за девятый день:			75.22	60.38	182.89	1561.71	99.66	

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				558.87			
12.00-13.00ч	Салат из капусты (12.6/1)	40	0.73	2.04	2.61	34.42	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 (8.10/4)	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	
	полдник:		245				160.17		
	15.30ч	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	
ужин:		426.0				370.12			
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	211.93	16.48	290/372	
	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	
Итого за десять день:			56.5	60.71	194.94	1561.48	56.37		

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 (март-май)

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Весь период:					
<i>День 1:</i>	60.21	56.06	196.31	1542.42	48.9
<i>День 2:</i>	67.67	63.79	221.32	1742.29	74.84
<i>День 3:</i>	73.28	66.82	281.85	1727.21	93.55
<i>День 4:</i>	73.43	58.22	194.46	1615.07	110.46
<i>День 5:</i>	55.83	62.34	214.95	1659.78	131.01
<i>День 6:</i>	61.54	51.06	259.73	1723.06	45.69
<i>День 7:</i>	735.40	57.43	196.29	1555.91	155.50
<i>День 8:</i>	69.01	64.81	220.1	1655.2	49.94
<i>День 9:</i>	75.22	60.38	182.89	1561.71	99.66
<i>День 10:</i>	56.50	60.71	194.94	1561.48	56.37
Итого за весь период:	1328.09	601.62	2162.84	16344.13	865.916
Среднее значение за период:	133	60	216	1634.41	86.59
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 (март-май)

Прием пищи	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого за 10 дней по меню (в процентах)	20	5	34.9	15	25
<i>Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (в процентах)</i>	20	5	35	15	25