

муниципальное дошкольное образовательное учреждение Цильнинский детский сад «Зёрнышко»

муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

(МДОУ Цильнинский детский сад «Зёрнышко» МО «Цильнинский район»)

Утверждаю

Заведующий МДОУ Цильнинского

детского сада «Зёрнышко»

МО «Цильнинский район»

Косолапова И.И. _____

Приказ № 92\2 от 31.08.2023 г.

Примерное десятидневное меню

**для организации питания детей МДОУ Цильнинского детского сада «Зёрнышко» МО
«Цильнинский район» на весенне-летний период**

1 день: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
1 завтрак									
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	8,89 11,75	6,30 8,32	39,94 52,79	251,93 332,99	–	330
	Бутерброд с сыром	39	51	4,73 6,68	6,88 8,45	14,56 19,39	139 180	0,07 0,11	3
	Чай с сахаром	150	180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40	0,02 0,03	411
2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	180	0,75 0,90	–	15,15 18,18	64 76	3,0 3,601	418
Обед									
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,56 0,84	2,03 3,04	3,46 5,19	34,3 51,52	13,98 20,97	34
	Суп картофельный	150	200	1,40 1,88	1,7 1,87	9,98 13,31	60,7 81,0	7,2 9,6	83

	Макароны отварные	120	150	4,40 5,51	3.38 4.23	21,12 26,46	132,56 166,02	–	219
	Котлеты рубленые	60	80	9,32 12,44	7.07 9,24	9,64 12,56	139 183	0,09 0,12	299
	Соус белый основной	15	30	0,40 0,80	1,38 2,77	1,38 2,96	19,98 39,96	0,05 0,7	381
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33 0,44	0,01 0,02	20,82 27,77	84,71 113	0,3 0,4	394
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79 1,58	0,10 0,20	4,83 9,66	23,67 47,34	–	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64 3.3	0.48 0.6	13,36 16.7	69,6 87	-	
Полдник									
	Котлеты рыбные любительские	60	80	8.09 9.71	2,54 3.90	6.41 9.04	81 116	2.08 3.06	272
	Пюре картофельное	65	100	2,45 3,06	3,84 4,80	16,36 20,43	109,84 137,18	14,53 18,15	339
	Соус сметанный	15	30	0,40 0,80	1,38 2,77	1,38 2,96	19,98 39,96	0,05 0,7	372
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411

				0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,34	-	
				1,58	0,2	9,66	47,34		
ВСЕГО		1354	1761	45,02	36	202,03	1333.61	41,39	
				58,32	49	267.04	1808.31	57,47	

2 день: вторник										Неделя: первая									
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры										
				белки	жиры	углеводы													
1 Завтрак																			
	Каша овсяная вязкая	150	200	4,18 5,47	5,87 7,69	20,99 27,51	153,6 201,35	–	182										
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45 2,45	7,55 7,55	14,6 /14,62	136 136	–	1										
	Какао с молоком	150	180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89 107	1,20 1,43	416										
2-й завтрак																			
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0.90	-	15,15/18,18	64/76	3.0/3.6	386										
Обед																			
	Винегрет овощной	40	60	0,55 0,82	2,47 3,71	3,38 5,06	37,92 56,87	4,1 6,15	46										
	Суп гороховый с гренками из пшеничного хлеба	150/10	200/20	3,29 4,39	3,16 4,21	9,79 13,06	80,81 107,8	3,49 4,65	87/ 124										
	Жаркое по домашнему	170	220	20,8 27,53	5,33 7,47	18,5 21,95	205 265	7,26 8,97	292										

	Хлеб ржаной	40	50	2,64 3,3	0,48 0,6	13,36 16,7	69,6 87	–	
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12 0,16	0,12 0,16	17,9 23,88	73,16 97,6	1,29 1,72	394
Полдник									
	Макаронны отварные с сыром	150	200	9,29 11,17	10,01 10,28	22,71 31,78	218 264	0,14 0,14	220
	Чай с молоком	150	180	2,65 2,67	0,01 0,02	11,31 14,31	77 89	1,19 1,20	413
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58 1,58	0,2 0,2	9,66 9,66	47,34 47,34	–	
	Банан	100	100	1.50 1.50	0.50 0.50	21.0 21.0	95 95	10.0 10.0	386
Итого за весь день		1470	1860	52,95 65,61	38,42 45,58	191,31 233,53	1346,43 1629,96	31,67 37,86	

3 день: среда

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
1 завтрак									
	Каша вязкая рисовая	150	200	2,25/2,99	3,84/5,1	23,36/31,06	131,13/181,89	–	182
	Бутерброд с сыром	39	51	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11	3
	Чай с молоком	150	180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	1,19/1,20	413
2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,9	–	15,5/18,18	64/76	3,0/3,6	418
Обед									
	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45/0,68	2,47/3,71	1,89/2,83	31,64/47,46	8,17/12,25	38
	Бульон мясной с лапшой домашней	150	200	2,05/2,74	0,5/0,67	8,63/11,51	47,23/63,0	2,38/3,18	118
	Биточки паровые	60	80	8,64/11,59	5,79/7,97	5,71/7,75	110/149	0,13/0,17	306

	Капуста тушенная	120	150	2,22/2,8	3,87/4.83	8,63/10,78	78,27/97,75	12,32/15,38	354
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,4	0,01/0,02	20,82/27,77	84,7/101,62	0,3/0,36	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87,0	–	
Полдник									
	Тефтели рыбные тушенные	60	80	7,5/9,86	2,39/3,47	8,28/10,67	85/113	0,28/0,38	277
	Пюре картофельное	65	100	3,06/4,09	4,8/6,4	20,43/27,25	137,18/183.0	18.15/24,21	339
	Соус сметанный	15	30	0,21/0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0,02	372
	Чай с сахаром	150	180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40	0,02 0,03	411
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66	47,34/47,34	–	
Итого за весь день		1359	1761	39,1 50,76	37,32 45,28	170,01 187,19	1241,2 1478,28	46,02 60,89	

4 день: четверг				Неделя: первая					
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
1 завтрак									
	Каша манная вязкая	150	200	3,30/4,33	2,97/3,9	22,32/29,35	129,21/169,92	–	182
	Печенье с маслом	40/4	40\4				129		
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/29,35	70/91	0,98/1,17	414
2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,9	–	15,5/18,18	64/76	3,0/3,6	418
Обед									
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3/0,46	2,44/3,65	0,95\1,42	29,92/40,37	3,8/5,7	23
	Борщ с мясом	150	200	5,94/7,91	4,36/5,82	8,24/10,98	96/128	9,37/ 12,49	68
	Гуляш из отварного мяса	120	160	15,42/ 20,63	12,41/ 16,3	3,96/ 5,24	189/ 250	0,60/1,11	293
	Каша гречневая	120	150	6,88/8,59	4,87/6,09	30,91/38,62	195/221,13	–	330
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12\0,16	0.12\0,16	17,9\23,88	73,16\97,6	1,29\1,72	394

	Хлеб пшеничный	10	20	1,58/1.58	0,20/0,20	9,66/9,66	47,34/47,34	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0.6	13,36/16,7	69,6/87	-	
	Полдник								
	Салат из моркови и яблок	40	60	0.34\0.52	2.09\3.13	3.15\4.72	32.76\49.13	2.78\4.17	41
	Оладьи из творога	50	100	6.95\13.98	5.30\9.71	11.52\22.42	122\233	0,15/0.30	253
	Йогурт	150	180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,20	75/90	1,05/1,26	420
	Итого за весь день	1364	1784	50,91 70,43	40,99 56,47	154,1 214,92	1312,9 1581,5	22,73 31,16	

5 день: пятница										Неделя: первая									
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры										
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы													
1 завтрак																			
	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,31/5,75	3,91/5,21	14,12/18,84	108,85/145,2	0,68/0,91	100										
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	-	2										
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98\1,17	414										
2-й завтрак																			
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	-	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6	386										
Обед																			
	Салат из свеклы	40	60	0,57/0,85	2,44/3,65	3,34/5,01	37,56/56,33	3,8/5,7	35										
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	3,15/4,2	2,83/3,77	9,95/13,28	77,88/103,8	6,64/8,86	89										
	Голубцы ленивые	120	160	10,61/14,12	6,81/9,04	15,04/20,26	16,4/21,9	15,03/20,03	315										
	Соус сметанный	15	30	0,21/0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0,02	372										

	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/113	0,3/0,4	394
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/9,66	23,67\47,34	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	1,36/16,7	69,6/87,0	-	
Полдник									
	Ватрушки	35	35	4,61/4,61	2,74/2,74	14,59/14,59	101/101	0,02/0,02	441
	Йогурт	150	180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,2	75/90	1,05/1,26	420
	Яблоко	100	100	0,40/0,40	0,40/0,40	9,80/9,80	44/44	10,0 10,0	386
Итого за весь день		1300	1645	37,51 47,09	38,77 42,59	151,13 200,03	919,78 1134,8	41,51 51,97	

1 день: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
1 завтрак									
	Макароны отварные с маслом	150	200	49.29/11.17	10.01/10.28	22,71/31,78	218/264	-	411
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14.62	136/136	-	1
	Чай с сахаром	150	180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40	0,02 0,03	411
2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0.90	-	15,15/18,18	64/76	3.0/3.6	386
Обед									
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	60	0,79/1,18	2,1/3,14	3,91/5,87	37.68/141,23	6,26/9.39	26
	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	200	1,31/1,74	1,70/2,27	8,57/11,43	54,87/73,2	4,95/6.6	86
	Плов	160	210	16,0/21,47	14,78/19,69	26,76/35,69	304/406	0,41/1,01	321
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,9/23,88	73,16/97,6	1,29/1,72	394

	Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/5,66	23,67/47,34	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	-	
Полдник									
	Вареники картофельные с луком	150	200	4\5.93	2.2\3.1	25.84 37.6	138.76\204	-	424 500
	Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01 0.02	6,99 9,99	28\40	0.02\0.03	411
	Печенье	40	40						
Итого за весь день		1380	1770	35,93 47,87	35,04 44,21	169,69 220,77	1241,14 1678,01	16,91 23,52	

2 день: вторник

Неделя: вторая

	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
		1-3 года	3-7 лет						
1 завтрак									
	Каша манная вязкая	150	200	3,29/4,39	3,84/5,11	22,25/29,59	136,77/181,89	–	182
	Бутерброд с сыром	39	51	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07 0,11	3
	Какао с молоком	150	180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2/1,43	416
2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	–	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6	418
Обед									
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,24	29,68/44,51	6,7/10,05	11
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	200	1,18/1,58	1,64/2,19	8,74/11,66	54,42/72,6	4,95/6,6	86
	Запеканка картофельная с мясом	120	160	8,91/12,31	6,59/9,50	20,43/25,7	177/237	3,80\17,85	308

	Соус сметанный	15	30	0,21/0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0,02	372
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/113	0,3/0,4	394
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/9,66	23,67\47.34		
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,66	1,36/16,7	69,6/87	-	
Полдник									
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,34/0,52	2,09/3,13	3,15/4,72	32,76/49,13	2,78 4,17	41
	Сырники из творога	50	100	9.30\18.69	6.33\12.67	5.38\11.40	116\234	0.13\0.25	245
	Йогурт	150	180	4.35\5.22	3.75\4.50	6.00\7.20	75\90	1.05\1.26	420
Итого за весь день		1254	1671	40,36 60,29	37,64 54,74	138 201,79	1102,72 1541,69	23,99 45,74	

3 день: среда

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
1 завтрак									
	Каша овсяная вязкая	150	200	3,93/5,17	5,52/6,12	19,77 26,04	144,66 179,52	-	182
	Бутерброд с сыром	39	51	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56 19,39	139/180	0,07/0,11	3
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63 14,36	70/91	0,98/1,17	414
2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	—	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6	418
Обед									
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3/0,46	2,44/3,65	0,95/1,42	29,92/40,37	3,8/5,7	36
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,26/1,68	2,01/2,69	7,28\9,7	52,32/69,8	3,45/4,6	91/128

	Бефстроганов из отварного мяса с соусом сметанным	120	160	15,51/20,68	12,43/16,57	3,29\4,38	186,75/249	0,01/0,01	294/372
	Каша рассыпчатая рисовая	120	150	6,88/8,59	4,88/6,09	30,93\38,62	195,08/243,63	-	330
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,9\23,88	73,16/97,6	1,29/1,72	394
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83 \9,66	23,67/47,34	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,66	1,36 16,7	69,6/87	-	
Полдник									
	Тефтели рыбные тушеные	60	80	7,30/7,72	6,19/6,39	7,11/7,83	68/79	-	277
	Соус молочный	15	30	0,67/0,88	2,31/3,04	2,47/3,26	33,3/43,96	0,08/0,1	370
	Пюре картофельное	65	100	2,45/3,06	3,84/4,8	16,36\20,43	109,84/137,18	14,53/18,15	339
	Кисель из плодово-ягодных концентратов	150	200	0,67/0,89	0,04/0,06	21,42/28,58	88,76/118,4	0,37\0,49	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58/1,58	0,20/0,20	9,66/9,66	47,34/47,34	-	
Итого за весь день		1439	1881	51,92 66,18	49,44 61,49	183,67 252,09	1395,4 1787,14	27,58 35,65	

4 день: четверг

Неделя: вторая

Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
Каша вязкая рисовая	150	200	2,25/2,99	2,84/5,1	23,36\31,06	131,13 189,89	-	182
Печенье с маслом	44	44						
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63\14,36	70/91	0,98 1,17	414
Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	-	15,15\18,18	64/76	3,0/3,60	418
Салат из свеклы с яблоками	40	60	0,57 0,85	2,44 3,65	3,34/5,01	37,56/56,33	3,8 5,7	34
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,04 1,39	2,93 3,91	5,09\6,79	50,08 67,08	11,07 14,77	73

Тефтели мясные (в-2)	60	80	4,07 5,46	4,52 6,27	5,15\6,9	77,5\106,0	0,23\0,31	304
Соус сметанный	15	30	0,21\0,42	0,75\1,5	0,88\1,76	11,11\22,22	0,01\0,02	372
Картофель отварной	120	150	2,44\2,86	3,47\4,32	18,42\23,0	113,93\142,28	16,81\20,99	336
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33\0,44	0,01\0,02	20,82\27,77	84,71\113	0,3\0,4	394
Хлеб пшеничный	10	20	0,7\1,58	0,1\0,2	4,83\9,66	23,67\117,34	-	
Хлеб ржаной	40	50	2,64\3,3	0,48\0,66	1,36\16,7	69,6\87	-	
Запеканка из творога	50	100	8,88\17,76	6,05\12,1	9,19\18,38	127\254	0,12 0,24	251
Соус молочный сладкий	15	30	0,29\0,58	0,68\1,36	1,99\0,4	15,22\30,44	0,05 0,1	369
Йогурт	150	180	4,35\5,22	3,75\4,5	6,0\7,20	75\90	1,05 1,26	420
Хлеб пшеничный	20	20	1,58\1,58	0,20\0,20	9,66\9,66	47,34\47,34	-	
	1329	1724	32,44 48,18	37,88 46,2	134,28 198,42	997,85 1489,89	37,42 48,56	

1 день: пятница				Неделя: вторая					
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту ры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
1 завтрак									
	Груша	100	100	0.40	0.30	10.30	46	5.00	386
	Омлет паровой натуральный	65	85	5.76\7.52	11.07\13.46	114\1.51	127\157	1.10\1.15	237
	Бутерброд с маслом	40	50	2.45\2.45	7.55\7.55	14.62\14.62	136\136	-	2
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63\14,36	70/91	0,98 1,17	414
2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	-	15,15\18,18	64/76	3,0/3,60	418
Обед									
	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45 0,68	2,47 3,71	1,89 2,83	31,64 47,46	8,17 12,25	21
	Суп- лапша домашняя	150	200	1.33 1.77	3.04 4.05	7.15 9.54	61,67 81,8	0.3 0.4	94

	Капуста тушенная	120	150	2,45 3.1	3.89 4.85	11.32 14.13	90.15 112.6	20.6 25.73	354
	Котлеты рубленые	60	80	8.93\11.92	6.74\8.80	8.97\11.64	132\173	-	299
	Соус сметанный	15	30	0,21\0,42	0.74\1.5	0.88\1.76	11.71\22.22	0,01\0,02	372
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,9/23,88	73,16/97,6	1,29/1,72	394
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79 1,58	0,10 0,20	4,83 9,66	23,67 47,34	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64 3.3	0.48 0.6	13,36 16.7	69,6 87	-	
Полдник									
	Макароны отварные с сыром	150	200	9,29 11,17	10,01 10,28	22,71 31,78	218 264	0,14 0,14	220
	Чай с молоком	150	180	2,65 2,67	0,01 0,02	11,31 14,31	77 89	1,19 1,20	413
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58 1,58	0,2 0,2	9,66 9,66	47,34 47,34	-	
	Конфеты	40	40						
Итого за весь день		1450	1825	42,13 52,47	48,72 58,09	161,82 204,86	1278,94 1575,36	40,78 52,38	

муниципальное дошкольное образовательное учреждение Цильнинский детский сад «Зёрнышко»

муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

(МДОУ Цильнинский детский сад «Зёрнышко» МО «Цильнинский район»)

Меню-раскладка

р.п.Цильна

Меню-раскладка

1 день: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход	брутто	нетто	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы		
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	1-3		3-7		8,89	6,30	39,94	251,93	-
						11,75	52,79	52,79	332,99	
Крупа гречневая		24,2	24	36,3	36					
Масло сливочное		4	4	5	5					
Бутерброд с сыром	39/51					4,73	6,88	14,56	139	0,07
						6,68	8,45	19,39	180	0,11
Батон		30	30	40	40					
Сыр		4.3	4	6.3	6					
Масло сливочное		5	5	5	5					
Чай с сахаром	150/ 180					0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03
Чай заварка		0.2		0.2						
Сахар		7		10						
Вода		130		150						
Сок фруктовый	150 / 180	150	150	180	180	0,75		15,15	64	3,0
						0,90	-	18,18	76	3,601
Салат из белокочанной капусты	40 / 60					0,56	2,03	3,46	34,3	13,98
						0,84	3,04	5,19	51,52	20,97
Капуста белокочанная		39	31	62	47					
Лук зеленый		5	5	7	7					
Кислота лимонная		0,12	0,12	0,18	0,18					
Сахар		2	2	3	3					
Масло растительное		2	2	3	3					

Суп картофельный	150\200					1,40	1,7	9,98	60,7/	7,2
						1,88	1,87	13,31	81,0	9,6
Картофель		100	75	120	90					
Морковь		8	7	10	8					
Лук репчатый		8	7	9	8					
Масло растительное		1.6	1.6	2	2					
Бульон	117 \140									
Говядина		20	18	30	28					
Вода			188		188					
Лук		2	1	2	1					
Морковь		2	1	3	2					
Соль		1.3	1.3	2	2					
Макаронны отварные	120/150					4,40	3.38	21,12	132,56/	
						5,51	4.23	26,46	166,02	—
Макаронны		25	25	30	30					
Масло сливочное		5	5	5	5					
Котлеты рубленные	60\80					9,32/12,44	7.07/9,24	9,64/12,56	139/ 183	0,09/0,12
Мясо говядина		80	44	95	59					
Хлеб пшеничный		11		25						
Молоко		14		19						
Сухари		6		8						
Лук репчатый		5	4	10	5					
Масло сливочное		4		5						
Соус белый основной	15 \ 30					0,40/0,80	1,38/2,77	1,38/2,96	19,98/ 39,96	0,05/0,7
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Соль		0.01		0.02						
Соль		0.01		0.02						
Компот из с\ф	150\200					0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/ 113	0,3/0,4
Фрукты сушеные		11	9	13	11					

Сахар		13		16						
Вит С		50 мг		50 мг						
Хлеб пшеничный		10		20						
Хлеб ржаной		40		50						
Котлеты рыбные любительские	60 /80					8.09/9.71	2.54/3.90	6.41/9.04	81\116	2.08\3.06
Рыба		54	49	72	65					
Хлеб пшеничный		5		6						
Яйцо		1\6	15	1/4	10					
Молоко		6		8						
Масло сливочное		2		3						
Лук репчатый		10	4	13	6					
Пюре картофельное	65/100					2,45/3,06	3,84/4,80	16,36/20,43	109,84/ 137,18	14,53/18,15
Картофель		80	65	150	100					
Молоко кипяченое		16		24						
Масло сливочное		3,5		5						
Соль		1		1						
Соус сметанный	15 \ 30					0,40/0,80	1,38/2,77	1,38/2,96	19,98/ 39,96	0,05/0,7
Сметана		3.8		7.5						
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Соль		0.01		0.02						
Чай с сахаром	150/ 180					0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03
Чай заварка		0.2		0.2						
Сахар		7		10						
Вода		130		150						
Хлеб пшеничный	20/20					1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66	47,34/47,34	-

Меню-раскладка

2 день: вторник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход	брутто	нетто	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
						белки	жиры	углеводы		
Каша овсяная вязкая	150/200					4,18	5,87	20,99	153,6	-
						5,47	7,69	27,51	201,35	
Крупа овсяная		23	23	30	30					
Молоко		130		170						
Сахар		3		5						
Масло сливочное		5		5						
Вода		15		20						
Бутерброд с маслом	40/50					2,45	7,55	14,62	136	-
						2,45	7,55	14,62	136	
Масло сливочное		10		10						
Батон		30		40						
Какао с молоком	150/180					3,15	2,72	12,96	89	1,20
						3,67	3,19	15,82	107	1,43
Какао-порошок		2		2						
Сахар		8		10						

Молоко		92		110						
Вода		65		80						
Винегрет овощной	40/60					0,55	2,47	3,38	37,92	4,1
						0,82	3,71	5,06	56,87	6,15
Картофель		14	11	20	17					
Свекла		10	8	16	13					
Морковь		6	4	11	8					
Лук репчатый		7		7						
Масло растительное		2		3						
Суп гороховый с гречками пшеничного хлеба	150/200 из					3,29	3,16	9,79	80,81	3,49
						4,39	4,21	13,06	107,8	4,65
Картофель		50	30	67	40					
Горох		12		16						
Морковь		10	8	12	10					
Масло растительное		3		4						
Бульон	117 \140									
Говядина		20	18	30	28					
Вода			188		188					

Лук		2	1	2	1					
Морковь		2	1	3	2					
Соль		1.3	1.3	2	2					
Гренки пшеничного хлеба	из 10\20									
Пшеничный хлеб		6		15						
Масло сливочное		2		3						
Жаркое по-домашнему	170\220					20,8	5,33	18,5	205	7,26
						27,53	7,47	21,95	265	8,97
Картофель		155	116	175	131					
Мясо		70		70						
Лук репчатый		12	10	13	11					
Масло сливочное		4		6						
Хлеб ржаной		40		50		2,64	0,48	13,36	69,6	
						3,3	0,6	16,7	87	—
Компот из свежих яблок	150\200					0,12	0,12	17,9	73,16	1,29
						0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Яблоки		35	32	45	40					
Сахар		17		20						
Вит С		50 мг		50 мг						
Макаронны отварные с сыром	150\200						10,01	22,71	218	0,14

Меню -раскладка

3 день: среда

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		1-3	3-7							
Каша вязкая рисовая	150\200					2,25 2,99	3,84/5,1	23,36 31,06	131,13 181,89	—
Крупа рисовая		23		30						
Молоко		100		130						
Сахар		5		6						
Масло сливочное		7		10						
Вода		35		50						
Бутерброд с сыром	39/51					4,73/6,68	6,88/8,45	14,56 19,39	139/180	0,07/0,11
Батон		30		40						
Масло сливочное		5		5						
Сыр твердый		4.3	4	6.3	6					
Чай с молоком	150/180					2.65/2,67	2,33/2,34	11,31 14,31	77/89	1,19/1,20
Чай		1.4		1.6						
Молоко		92	90	92	90					
Сахар		7		10						
Вода		40		60						
Сок фруктовый	150\180	150		180		0,75/0,9	—	15,5/18,18	64/76	3,0/3,6
Салат из свежих помидоров с луком	40\60					0,45\0,68	2,47\3,71	1,89\2,83	31,64\47,46	8,17\12,3

Помидоры свежие		44	35	74	45					
Лук репчатый		7	3	15	12					
Масло растительное		2	2	3	3					
Бульон мясной с лапшой домашней	150 \200					2,05/2,74	0,5/0,67	8,63 11,51	47,23/63,0	2,38/3,18
Говядина		20	18	30	28					
Вода			188		188					
Лук		2	1	2	1					
Морковь		2	1	3	2					
Соль		1.3	1.3	2	2					
<i>Лапша домашняя :</i>										
Мука пшеничная		13		16						
Мука на подпыл		5		7						
Вода		10		13						
Яйцо		1.8		1.6						
Биточки паровые	60/80					8,64\ 11,59	5,79/7,97	5,71/7,75	110/149	0,13/0,17
Говядина		80		95						
Масло сливочное		2		3						
Молоко		13		17						
Хлеб пшеничный		11		15						
Капуста тушенная	120\150					2,22/2,8	3,87/4.83	8,63/10,78	78,27/97,75	12,32\ 15,38
Капуста белокочанная		140	100	160	120					
Масло растительное		4		6						
Морковь		8	5	10	7					
Лук репчатый		5	4	7	5					
Мука пшеничная		1		2						

Сахар		1		3						
Компот из с\ф	150\200					0,33/0,4	0,01/0,02	20,82 27,77	84,7/113	0,3/0,36
Фрукты сушеные		11	9	13	11					
Сахар		13		16						
Вит С		50 мг		50 мг						
Хлеб пшеничный		10		20						
Хлеб ржаной		40		50						
Тефтели рыбные тушеные	60/80					7,5/9,86	2,39/3,47	8,28/10,67	85/113	0,28/0,38
Рыба		80	38	108	54					
Хлеб пшеничный		10		13						
Молоко		16		22						
Мука пшеничная		4		5						
Масло растительное		2		3						
Пюре картофельное	65\100					3,06/4,09	4,8/6,4	20,43 /27,25	137,18 /183.0	18.15 24,21
Картофель		80	65	150	100					
Молоко		24		24						
Масло сливочное		3.5		3.5						
Соус сметанный		15		30		0,21/0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0,02
Сметана		3.8		7.5						
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Соль		0.01		0.02						
Хлеб пшеничный	20\20					1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66	47,34/47,34	–
Хлеб пшеничный		20		20						

Чай с сахаром	150/ 180					0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/ 0,03
Чай заварка		0.2	0.2							
Сахар		7	10							
Вода		130	150							

Борщ с мясом	150\200					5,94/7,91	4,36/5,82	8,24/10,98	96/128	9,37/12,49
Говядина		20	18	30	28					
Свекла		33	27	36	30					
Капуста свежая		21	17	25	21					
Морковь		14	11	17	14					
Картофель		55	33	70	37					
Лук репчатый		6		7						
Масло растительное		3		3						
Сметана		3		5						
Бульон или вода		31		54						
Гуляш из отварного мяса	120\150					15,42	12,41	3,96	189/250	0,60/1,11
						20,63	16,3	5,24		
Говядина		70		70						
Морковь		19	15	25	20					
Лук репчатый		12	10	17	14					
Мука пшеничная		3		4						
Масло сливочное		4		5						
Овощной отвар или вода		40		53						
Каша гречневая	120\160					6,88/8,59	4,87/6,09	30,91/38,62	195/221,13	-
Крупа гречневая		24,2	24	36,3	36					
Масло сливочное		4	4	5	5					
Компот из свежих яблок	150\200					0,12\0,16	0,12\0,16	17,9\23,9	73,16\97,6	1,29\1,72
Яблоки		35	32	45	40					
Сахар		17		20						
Вит С		50 мг		50 мг						
Хлеб пшеничный	10\20	10		20		1,58/1,58	0,20/0,20	9,66/9,66	47,34	-
									47,34	
Хлеб ржаной	40\50	40		50		2,64/3,3	0,48/0,6	13,36	69,6/87	-

								16,7		
Салат из моркови и яблок	40\60					0.34\0.52	2.09\3.13	3.15\4.72	32.76\49.13	2.78\4.17
Морковь		26	21	41	21					
Яблоки		20	17	31	26					
Масло растительное		2		3						
Оладьи из творога	50\100					6.95\13.98	5.30\9.71	11.52\22.42	122\233	0,15/0.30
Творог		30	29	60	59					
Мука пшеничная		11	11	21	21					
Сахар		3	3	6	6					
Яйцо		1\10	4	1\5	8					
Молоко		12	12	24	24					
Масло растительное		2	2	3	3					
Йогурт	150\200	155	150	185	180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,20	75/90	1,05/1,26

Суп картофельный с мясными фрикадельками	150\200					3,15/4,2	2,83/3,77	9,95/13,28	77,88/103,8	6,64/8,86
Фрикадельки :	20\25	2.4	2	3	2.5					
<i>Мясо</i>		31	23	39	29					
<i>Вода</i>		2		3						
<i>Лук репчатый</i>		1\21	1.5	1\20	2					
<i>Яйцо</i>										
Масло сливочное		1.5		2						
Вода		105		140						
Картофель		80	60	107	80					
Морковь		7	5	10	8					
Лук репчатый		4	3	5	4					
Голубцы ленивые	120\160					10,61	6.81/9,04	15,04/20,26	16,4/21,9	15,03
						14,12				20,03
Мясо		61	45	81	60					
Капуста свежая белокочанная		90	72	121	96					
Крупа рисовая		6		8						
Лук репчатый		12		16						
Масло сливочное		3		4						
Яйцо		1\10		1\8						
Соус сметанный	15\30	15		30		0,21/0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0,02
Сметана		3.8		7.5						
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Соль		0.01		0.02						
Компот из с\ф	150\200					0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/113	0,3/0,4
Фрукты сушеные		11	9	13	11					
Сахар		13		16						
Вит С		50 мг		50 мг						

Хлеб пшеничный	10\20	10		20		0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/9,66	23.67\47.34	-
Хлеб ржаной	40\50	40		50		2,64/3,3	0,48/0,6	1,36/16,7	69,6/87,0	-
Ватрушки	35\35					4,61/4,61	2,74/2,74	14,59/14,59	101/101	0,02/0.02
<i>Тесто</i>										
Мука		23		23						
Сахар		2		2						
Дрожжи		2		2						
Вода		10		10						
Яйцо		1\8		1\8						
Мука на подпыл		26		26						
Масло растительное для смазки листов		1		1						
Яйцо для смазывания изделия		1\12		1\12						
<i>Фарш творожный</i>										
Творог		32		32						
Яйцо		1\12		1\12						
Сахар		2		2						
Мука пшеничная		2		2						
Ванилин		0.1		0.1						
Йогурт	150\180					4,35/5,22	3,75/4,50	6,0/7,2	75/90	1,05/1,26
Йогурт		155	150	185	180					
Яблоко	100\100					0,40/0,40	0,40/0,40	9,80/9.80	44/44	10,0 10.0

Меню –раскладка

1 день: понедельник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход	брутто	нетто	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		1-3		3-7		Белки	Жиры	Углеводы		
Макароны отварные с маслом	150	200	9.29	10.01	22,71	218/264	-	21,13	139,40	-
			11.17	10.28	31,78			26,79	176,64	
Макароны	25	25	30	30						
Масло сливочное		5		5						
Бутерброд с маслом	40\50					2,45/2,45	7,55	14,62	136/136	-
							7,55	14.62		
Чай с сахаром	150\ 180	0.2		0.2		0,04	0,01	6,99	28	0,02
						0,06	0,02	9,99	40	0,03
Чай		7	7	10	10					
Сахар		130		150	10					
Сок фруктовый	150\180					0,75/0.90	-	15,15/18,18	3.0/3.6	
Салат из картофеля с зеленым горошком	40\60					0,79/1,18	2,1/3,14	3,91	6,26	
								5,87	9.39	
Картофель		23	16	35	24					
Масло растительное		2		2						
Морковь		7	6	11	9					
Горошек зеленый		6		7						

консервированный										
Лук зеленый		5		6						
Суп картофельный с пшениной крупой	150\200					1,31/1,74	1,70 2,27	8,57 11,43	4,95/6.6	
картофель		75	45	100	60					
Крупа пшено		4		5						
Морковь		7	6	10	8					
Лук репчатый		7	6	10	8					
Масло растительное		1.5		2						
Мясо		20		30						
Плов	160\210					16,0/21,47	14,78 19,69	26,76 35,69	0,41/1,01	
Мясо		60		80						
Рис		35		46						
Морковь		16	13	16	13					
Лук репчатый		8	7	11	9					
Масло сливочное		6		8						
Мало растительное		2		5						
Компот из свежих яблок	150\200					0,12 0,16	0,12 0,16	17,9 23,88	73,16 97,6	1,29/1.72
Яблоки		35	32	45	40					
Сахар		17		20						
Вит С		50 мг		50 мг						
Хлеб пшеничный	10\20	10		20		0,79/1,58	0,1/0,2	4,83 5,66	-	
Хлеб ржаной	40\50	40		50		2,64/3,3	0,48/0,6	13,36 16,7	-	
Тесто для						3.2\4.7	0.6\0.8	19.04\28		

вареников										
Мука пшеничная		40		60						
Яйца		1\8		1\6						
Фарш картофельный с луком						0.8\1.23	1.6\2.3	6.5\9.6		
Картофель		60	50	80	70					
Лук репчатый		5	4	9	8					
Масло растительное		2	2	3	3					
Печенье	40\40	40		40				102	-	
Чай с сахаром	150\180					0,04/0,06	0,01 0.02	6,99 9,99	0,02/0,03	
Чай –заварка		0.2		0.2						
Сахар		7		10						
Вода		130		150						

Меню -раскладка

2 день: вторник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
						ж	б	у		
						1-3		3-7		
Каша манная вязкая	150\200					3,29	3,84	22,25	136,77	-
						4,39	5,11	29,59	181,89	
Крупа манная		15		20						
Молоко		132		176						
Масло сливочное		5		5						
Сахар		3.7		5						
Вода		10		20						-
Бутерброд с сыром	39/51					4,73	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07
						6,68				0,11
Батон		30		40						
Масло сливочное		5		5						
Сыр твердый		4.3	4	6.3	6	3,15	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2
						3,67				1,43
Какао с молоком	150/180									
Какао-порошок		2		2						
Сахар		8		10						
Молоко		92		110						
Вода		65		80						
Сок фруктовый	150\180	150		180		0,75/0,90	-	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6
Салат из свежих помидоров и огурцов	40\60									
Помидоры свежие		17	16	26	25					
Огурцы свежие		19	16	28	25					

Лук зеленый		6	6	7	7					
Масло растительное		2	2	3	3					
Суп картофельный с рисовой крупой	150\200					1,18 1,58	1,64/2,19	8,74/11,66	54,42/72,6	4,95 6,6
картофель		75	45	100	60					
рис		4		5						
Морковь		7	6	10	8					
Лук репчатый		7	6	10	8					
Масло растительное		1.5		2						
Мясо		20		30						
Вода или бульон		105		140						
Запеканка картофельная с мясом	120\160					1,18 1,58	1,64/2,19	8,74/11,66	54,42/72,6	4,95 6,6
Мясо		70	40	71	53					
Масло сливочное		3		5						
Молоко		15		15						
Картофель		153	115	204	153					
Лук репчатый		10	8	13	11					
Мука		2		3						
Яйцо		1\8		1\6						
Соус сметанный	15\30	15		30		0,21 0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01 0,02
Сметана		3.8		7.5						
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Соль		0.01		0.02						
Компот из с\ф	150\200					0,33 0.44	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/113	0,3/0,4
Фрукты сушеные		11	9	13	11					

Сахар		13		16						
Вит С		50 мг		50 мг						
Хлеб пшеничный	10\20	10		20						-
Хлеб ржаной	40\50	40		50						-
Салат из моркови и яблоч	40\60					0,34	2,09/3,13	3,15/4,72	32,76/49,13	2,78
						0,52				4,17
Морковь		26	21	41	21					
Яблоки		20	17	31	26					
Масло растительное		2		3						
Сырники из творога	50\100					9.30\18.69	6.33\12.67	5.38\11.40	116\234	0.13\0.25
Творог		51	50	102	100					
Мука пшеничная		6	6	13	13					
Яйца		1\20	2	1\10	4					
Масло растительное		2	2	4	4					
Сахар		3	3	5	5					
Йогурт	150\180					9.30\18.69	6.33\12.67	5.38\11.40	116\234	0.13\0.25
Йогурт		155	150	185	180					

Суп картофельный с клецками	150\200					1,26	2,01	7,28	52,32	3,45
						1,68	2,69	9,71	69,8	4,6
картофель		63	38	84	50					
Масло сливочное		1.5		2						
Морковь		9	7	13	10					
Лук репчатый		9	7	12	10					
Масло растительное		2		3						
Мясо		20		30						
Вода или бульон		140		190						
Клецки мучные:	37\50									
Мука		12		16						
Масло сливочное		1.5		2						
Яйцо		1\10		1\8						
Молоко		18		24						
Бефстроганов из отварного мяса с соусом сметанным	105\130				15,51	12,43	3,29	186,75	0,01	
					20,68	16,57	4,38	249	0,01	
Мясо		70		71						
Соус сметанный	15\30									
Сметана		3.8		7.5						
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Каша рисовая рассыпчатая	120\150					6,88	4,88	30,93	195,08	
						8,59	6,09	38,62	243,63	-
Крупа рис		24,2	24	36,3	36					
Масло сливочное		4	4	5	5					
Компот из свежих яблок	150\200					0,12	0,0,12	17.9	73,16	1,29
						0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Яблоки		35	32	45	40					

Сахар		17		20						
Вит С		50 мг		50 мг						
Хлеб пшеничный		10		20						
Хлеб ржаной		40		50						
Тефтели рыбные запеченные	60\80					7,30/7.72	6.19/6.39	7.11/7.83	68/79	-
Рыба		46	41	59	54					
Масло растительное		2	2	3	3					
Хлеб пшеничный		10	10	13	13					
Яйца		1\8		1\6						
Молоко		16	16	22	22					
Мука пшеничная		4	4	5	5					
Соус молочный	15\30		25		33	0,67\0,88	2,31\3,04	2,47\3,26	33,3\43.96	0,08\0,1
Молоко		8		15						
Масло сливочное		1.6		3.3						
Мука пшеничная		1.6		3.3						
Вода		8		15						
Соль			0.001	0.002						
Пюре картофельное	65/100					2,45	3.84	16.36	109,84	14,5
						3,06	4.8	20.43	137,18	18,15
Картофель		80	65	150	100					
Молоко кипяченое		24		24						
Масло сливочное		3,5		5						
Хлеб пшеничный	20/20	20		20		1,58/1,58	0,20\0,20	9,66\9,66	47,34\47,34	-
Кисель из плодово- ягодных концентратов	150\200					0,67/0,89	0,04/0,06	21,42/28,58	88,76/118,4	0,37 0,49
Концентрат киселя		24		24						
Сахар		10		10						

Меню –раскладка

4 день: четверг

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход	брутто	нетто	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		1-3		3-7		ж	б	у		
Каша вязкая рисовая	150\200					2,25/2,99	2,84/5,1	23,36/31,06	131,13/189,89	-
Крупа рисовая		23		30						
Молоко		100		130						
Сахар		5		6						
Масло сливочное		7		10						
Вода		35		50						-
Печенье с маслом	44\44									
Масло сливочное		40		40						
Печенье		4		4						
Кофейный напиток с молоком	150 / 180					2,34 /2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17
Кофейный напиток		2	2	3	3					
Сахар		7	7	10	10					
Молоко		75	75	90	90					-
Сок фруктовый	150\180					0,57\0,85	2,44\3,65	3,34\5,0	37,56\56,33	3,8\5,7
Салат из свеклы с яблоками	40 / 60					0,57/0,85	2,44/3,65	3,34/5,01	37,56/56,33	3,8/5,7
Свекла		27	20	40	29					
Яблоки свежие		20	18	28	25					
Масло растительное		2	2	3	3					
Сахар		2	2	3	3					
Щи из свежей капусты с картофелем	150\200					1,04/1,39	2,93/3,91	5,09/6,79	50,08/67,08	11,07\14,7
Картофель		26	18	34	24					

Капуста белокочанная		42	30	55	40					
Морковь		8	6	10	8					
Лук репчатый		8	6	10	8					
Масло сливочное		2.3		3						
Масло растительное		2.3		3						
Мясо		20		30						
Сметана		5		5						
Вода или бульон		120		160						
Тефтели мясные	60\80					4,07/5.46	4,52/6,27	5,15/6,9	77,5/106,0	0.23/0,31
Говядина		80	38	95	51					
Вода		6		8						
Рис		5		7						
<i>Масса готового рассыпчатого риса</i>			15		20					
Лук репчатый		13	11	18	15					
<i>Масса припущенного лука</i>			9		12					
Мука пшеничная		4	4	5	5					
<i>Масса полуфабриката</i>			71		95					
Масло сливочное		2	2	3	3					
<i>Масса готовых тефтелей</i>			60		80					
Вода		12	12	16	16	0,21/0.42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0.02
Соус сметанный	15\30	15		30						-
Сметана		3.8		7.5						
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Соль		0.01		0.02						
Картофель отварной	120\150					2,44/2,86	3,47/4,32	18,42/23,0	113,93/142,28	16,81/20,99
Картофель		148	111	190	142					
Масло сливочное		4		5						
Компот из с\ф	150\200					0,33/0,44	0,01/0.02	20,82	84,71/113	0,3/0,4

								27,77		
Фрукты сушеные		11	9	13	11					
Сахар		13		16						
Вит С		50 мг		50 мг						
Хлеб пшеничный	10\20	10		20		0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/9,66	23,67/117,34	-
Хлеб ржаной	40\50	40		50		2,64/3,3	0,48/0,66	1,36/16,7	69,6/87	-
Запеканка из творога	50\100					8,88/17,76	6,05/12,1	9,19/18,38	127/254	0,12/0,24
Творог		47	46	94	92					
Крупа манная или пшеничная мука		3		6						
Сахар		4		8						
Яйцо		1/20		1\10						
Масло сливочное		2		4						
Сухари		2		4						
Сметана		2		4						
Соус молочный сладкий	15\30					0,29/0,58	0,68/1,36	1,99/0,4	15,22/30,44	
Молоко		8		15						
Вода		7		15						
Мука пшеничная		0.6		1.3						
Масло сливочное		0.6		1.3						
Сахар		1		2.4						
Йогурт	150\180					9.30\18.69	6.33\12.67	5.38\11.40	116\234	
Йогурт		155	150	185	180					
Хлеб пшеничный	20\20	20		20		1,58/1,58	0,20/0,20	9,66/9,66	47,34/47,34	-

Меню –раскладка

5 день: пятница

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход	брутто	нетто	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		1-3		3-7		б	ж	у		
Груша	100\100	111	100	111	100	0.40	0.30	10.30	46	5.00
Омлет на натуральном молоке	65\85					5.76\7.52	11.07\13.46	114\1.51	127\157	1.10\1.15
Яйцо		1.14		1.5						
Молоко		16		23						
Масло сливочное		5		5						
Бутерброд с маслом	40\50					2.45\2.45	7.55\7.55	14.62\14.62	136\136	-
Батон		30		30						
Масло сливочное		10		10						
Кофейный напиток	150\180					2,65\2.67	2.35\2.34	11.34\14.31	77\89	1.19\1.20
Кофе		2		3						
Молоко		75		90						
Сахар		7		10						
Вода		40		60						
Сок фруктовый	150\180					0.75\0.90	-	15.15\18.18	64\76	3.0\3.6
Салат из свежих помидоров с луком	40\60					0,56\0,84	2,03\3,04	3,46\5,19	34,3\51,52	13,98\20,97
Помидоры свежие		44	35	74	45					
Лук репчатый		7	3	15	12					
Масло растительное		2	2	3	3					
Суп-лапша домашняя	150\200					1.33\1.77	3.04\4.05	7.15\9.54	61,67\81,8	0.3\0.4

Говядина		20	18	30	28					
Вода			188		188					
Лук		2	1	2	1					
Морковь		2	1	3	2					
Соль		1.3	1.3	2	2					
<i>Латиа домашняя :</i>										
Мука пшеничная		13		16						
Мука на подпыл		5		7						-
Вода		10		13						
Яйцо		1.8		1.6						-
Капуста тушеная	120\150					2.45\3.1	3.89\4.85	11.32\14.13	90.15\112.6	20.6\25.73
Капуста белокочанная свежая		140	100	160	120					
Масло растительное		4		6						
Морковь		8	5	10	7					
Лук репчатый		7	4	5	7					
Мука пшеничная		1		2						
Сахар		1		3						
Котлеты рубленные	60\80					8.93\11.92	6.74\8.80	8.97\11.64	132\173	-
Мясо говядина		80	44	95	59					
Хлеб пшеничный		11		14						
Молоко		14		19						
Сухари		6		8						
Лук репчатый		5	4	6	5					
Масло сливочное		4		5						
Соус сметанный	15 \ 30					0,21\0,42	0.74\1.5	0.88\1.76	11.71\22.22	0,01\0,02
Сметана		3.8		7.5						
Мука пшеничная		1.2		2.3						
Вода или отвар		11.5		23						
Соль		0.01		0.02						
Компот из свежих яблок	150\200					0,12\0,16	0,12\0,16	17,9\23,88	73,16\97,6	1,29\1,72

Яблоки свежие		35	32	45	40					
Сахар		17		20						
Вит С		50 мг		50 мг						
Хлеб пшеничный	10\20	10		20		1.9	0.2	12	59	-
Хлеб ржаной	40\50	40		50		3.3	0.6	16.7	87	-
Макаронны отварные с сыром	150\200					9,29\11,17	10,01\10,28	22,71\31,78	218\264	
Макаронны		25		30						
Масло сливочное		5		5						
Сыр твердый		22	20	22	20					
Чай с молоком	150/180					2,65\2,67	0,01\0,02	11,31\14,31	77\89	
Чай		1.4		1.6						
Молоко		92	90	92	90					
Сахар		7		10						
Вода		40		60						
Хлеб пшеничный		20		20		1,58\1,58	0,2\0,2	9,66\9,66	47,34\47,34	
Конфеты		40		40						

