



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №4
Н.А. Нагорная

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ

МБДОУ - д/с № 4

г. Кропоткин МО Кавказский район

Летне-осенний период

Десятидневное меню на летне-осенний период (с 3-7)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)		
	Макаронные изделия отварные с сыром	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с маслом	Каша «Дружба»	Омлет натуральный.	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом	Бутерброд с сыром и маслом		
		Суп молочный с крупой		Каша из хлопьев овсяных «геркулес»							Овощи натуральные свежие (огурец)	Каша пшеничная вязкая
	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком		
Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		
10 часов	Сок фрукт.ягод.	Ряженка	Сок яблочный	Яблоко	Ряженка	Сок фрукт.ягод.	Банан	Молоко кипяченое	Яблоко	Сок яблочный		
Обед	Овощи натуральные свежие(огурец)	Овощи натуральные свежие(помидор)	Овощи натуральные свежие(огурец)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	Икра морковная	Овощи натуральные свежие(помидор)	Овощи натуральные свежие(огурец)	Икра свекольная	Овощи натуральные свежие(огурец)	Овощи натуральные свежие(помидор)		
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп из овощей с фасолью	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с клецками	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем		
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Плов из отварной птицы	Биштекс рубленый паровой	Картофельная запеканка с мясом	Тефтели из говядины паровые	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины		
	Пюре картофельное	Капуста тушеная		Картофель отварной		Сложный гарнир	Пюре картофельное		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая		
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт.ягод.	Кисель из яблок	Компот из смеси сухофруктов		
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		
полдник	Икра свекольная	Запеканка из творога	Овощи натуральные свежие (помидор)	Пудинг из творога с рисом	Булочка домашняя	Запеканка из творога	Овощи в молочном соусе	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Сдоба обыкновенная		
	Омлет натуральный	Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий			Соус молочный сладкий	Колбасные изделия отварные
				Рыба отварная		Пюре картофельное						
	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Йогурт	Молоко кипяченое	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Ряженка	Чай с сахаром	Йогурт		
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Фрукты св. апельсин		Хлеб пшеничный Булочка домашняя		Хлеб пшеничный	Фрукты св. яблоко		

АНАЛИЗ

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднес ут.набор											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполне ния норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	450	141	440	291	310	565	287	287	573	216	338	3448	344,8	76,60
творог	40	0	91	0	82	0	73	0	90	0	0	336	33,6	84,00
сметана	11	5	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,55
сыр	6,4	11	13	0	0	0	0	13	0	0	13	50	5	78,13
мясо (бескостное)	60,5	102	0	0	76	100	61	0	61	0	67	467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27	0	0	178	31	0	0	0	0	0	0	209	20,9	78,95
колб.изд.	7	0	0	0	0	0	0	0	0	55	0	55	5,5	78,57
рыба (филе) , в т.ч. слабо сопленое	39	0	102	134	0	0	0	83	0	87	0	406	40,6	104,00
яйцо куриное столовое	0,6 шт.	1,38	0,203	0	0,18	0,116	1,77	0,09	0,063	0,7	0,233	4,735	0,47шт.	78,33
картофель (25%)	187	134	80	153	212	254	158	206	27	255	32,0	1511	151,1	80,80
Картофель (30%)	200	143	86	163	227	271	169	220	29	273	34,0	1615	161,5	80,75
Картофель (35%)	215	154	92	175	244	292	181	237	31	293	37,0	1736	173,6	80,74
Картофель (40%)	234	167	100	190	265	316	197	257	33	318	40,0	1883	188,3	80,47
овощи , зелень	325	293	370	246	107	163	363	288	196	196	171	2393	239,3	73,63
фрукты(плоды) свежие	114	41	0	0	149	195	41	202	0	180	149	957	95,7	83,95
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
Напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	35	40	40	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	60	80	40	51	75	40	91	55	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	0	20	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	29	0	16	8	0	0	0	15	0	30	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	14	0	3	57,5	10,5	66	7,8	1	63	222,8	22,28	76,83
масло сливочное	21	9,5	19,3	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	20	17,5	178,9	17,489	85,19
масло растительное	11	11	4	9	2	19	3	19	11	8	4	90	9	81,82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,9	0,4	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	1,8	0	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	47	35	60	37	44	35	33	46	27	41	41	399	39,9	84,89
дрожжи	0,5	0	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0,9	3,5	0,35	70,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	6	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	81,67
	2401,8												1921,56	79,79

АНАЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.наборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнени я норм
молоко и кисломол.прод.	450	140	436	290	305	552	282	286	560	216	333	3400	340	75,56
творог	40	0	90	0	81	0	72	0	89	0	0	332	33,2	83,00
сметана	11	5	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,54
сыр	6,4	11	13	0	0	0	0	13	0	0	13	50	5	78,13
мясо (бескостное)	55	97	0	0	72	95	58	0	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	158	27	0	0	0	0	0	0	185	18,5	78,54
колб.изд.	6,9	0	0	0	0	0	0	0	0	55	0	55	5,5	79,71
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	64	98	0	0	0	61	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	24	55	8	0	7	4,6	70	3,6	2,5	28	9,3	188	18,8	78,33
картофель (25%)	140	100	60	114	159	190	118	154	20	191	24	1130	113	80,71
овощи , зелень	260	251	311	216	97	137	305,4	236	161	141	149	2004,4	200,44	79,86
фрукты(плоды) свежие	100	36	0	0	133	150	36	157	0	160	133	805	80,5	80,50
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	35	40	40	40	35	40	370	37	75,00
хлеб пшеничный	80	60	65	60	80	40	51	75	40	91	55	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	0	20	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	29	0	16	8	0	0	0	15	0	30	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	14	0	3	57,5	10,5	66	7,8	1	63	222,8	22,28	76,83
масло сливочное	21	9,5	19,3	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	20	17,5	178,9	17,89	84,86
масло растительное	11	11	4	9	2	19	3	19	11	8	4	90	9	86,64
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,9	0,4	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	81,82
кофейный напиток	1,2	2	0	1,8	0	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	47	35	60	37	44	35	33	46	27	41	41	399	39,9	84,89
дрожжи	0,5	0	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0,9	3,5	0,35	70,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	6	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	81,67
	1640,2												1303,4	79,46

124	Икра свекольная			1/80	1,92	5,68	8,08	73,6	0,024	6,32	35,2	1,36
	свекла	0,076	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,022	0,022									
	масло растительное	0,007	0,007									
307	Омлет натуральный			1/90	7,756	12,05	2,077	146,81	0,055	0,277	73,41	1,385
	яйца	1,38 шт.	0,055									
	молоко	0,035	0,035									
	масло сливочное	0,003	0,003									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
	ИТОГО				49,654	48,441	188,162	1354,4	0,611	38,427	469,47	13,426

	масло сливочное	0,007	0,007									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	томатная паста	0,013	0,013									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	35,1	142,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,022	0,022									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/97	15,528	16,3	15,46	273,975	0,045	0,388	192,16	0,65
	творог	0,091	0,090									
	мука пшеничная	0,008	0,008									
	яйца	0,076 шт.	0,003									
	сахар	0,006	0,006									
	сметана	0,003	0,003									
	мука пшеничная	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
	ИТОГО				57,389	48,920	184,09	1345,335	0,9388	65,118	990,58	7,529

Нормы даны на треску потрашенную, обезглавленную, конечное сырье- филе рыбы.

№ реп.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
3 день												
ЗАВТРАК												
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	1,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
	молоко	0,140	0,140									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сахар	0,002	0,002									
	вермишель	0,016	0,016									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	14,31	72,9	0,36	1,17	114,3	0,36
	чай	0,0009	0,0009									
	молоко	0,045	0,045									
	сахар	0,013	0,013									
607	Вафли	0,045	0,045	1/45	1,26	1,485	34,785	157,5	0,014	0	7,2	0,675
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
537	10-00 Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
ОБЕД												
17	Овощи натуральные свежие			1/61	0,488	0,061	1,525	8,54	0,018	6,1	14,03	0,366
	огурец свежий	0,064	0,061									
148	Суп из овощей с фасолью			1/200	2,94	3,52	12,22	62,6	0,088	12,56	39,8	1,16
	картофель	0,04(43,46,50)	0,030									
	капуста свежая	0,038	0,030									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль	0,008	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
411	Плов из отварной птицы			1/210	13,71	13,626	32,48	307,66	0,026	1,11	28,28	1,11
	курица	0,209	0,186									
	масло растительное	0,009	0,009									
	лук репчатый	0,019	0,015									
	морковь	0,012	0,009									
	крупа рисовая	0,034	0,034									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,220									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365
ПОЛДНИК												
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,891	0,162	3,078	19,44	0,049	20,25	11,34	0,729
	помидор свежий	0,087	0,081									
338	Рыба отварная			1/80	14,24	0,56	0,32	63,20	0,048	0,48	18,40	0,32

	треска филе	0,134	0,098									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113(120,129,140)	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
					53,629	33,724	228,168	1389,34	2,0380	54,61	597,38	11,345

	сахар	0,022	0,022									
114	Хлеб пшеничный	0,040	0,040	1/40	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
324	Пудинг из творога с рисом			1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,082	0,810									
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	сметана	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
	ИТОГО				62,62	63,66	221,418	#####	0,847	63,297	654,13	12,124

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	5 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
266	Каша " Дружба "			1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,56
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	крупа пшеничная	0,011	0,011									
	молоко	0,102	0,102									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,005	0,005									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
609	Кондитерское изделие (печенье)	0,030	0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4	0,22
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	ОБЕД											
124	Икра морковная			1/100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	44	1,7
	морковь	0,094	0,075									
	лук репчатый	0,021	0,018									
	томатная паста	0,028	0,028									
	масло растительное	0,008	0,008									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
	картофель	0,067(71,77,83)	0,050									
	крупа гороховая	0,016	0,016									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/170	19,81	19,98	16,07	323	0,179	3,4	21,25	2,98
	говядина котлетное мясо	0,100	0,095									
	картофель	0,187(200,215,233)	0,140									
	масло сливочное	0,008	0,008									
	яйца	0,076	0,003									
	мука пшеничная	0,0025	0,0025									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22

115	Хлеб ржаной	0,035		1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180*									
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
118	Фрукты свежие -апельсин	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	ИТОГО				56,46	64,61	227,10	1706,19	1,000	129,84	865,38	10,681

	томатная паста	0,007	0,007									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,0410	0,0360									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,0054	1,08	214,20	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
	ИТОГО				57,471	58,408	180,918	1410,69	0,634	73,411	710,30	14,310

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
7 день												
ЗАВТРАК												
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
97	Бутерброд с сыром			1/33	4,7	7,61	6,69	115,62	0,019	0,094	128,78	0,28
	сыр российский	0,013	0,013									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
262	Каша пшеничная вязкая			1/200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,142	1,38	143,60	2,38
	крупа пшеничная	0,050	0,050									
	молоко	0,106	0,106									
	масло сливочное	0,010	0,010									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
	лимон	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
118	10-00 Фрукты свежие бананы	0,195	0,150	1/150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
ОБЕД												
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,648	0,081	2,025	11,34	0,024	8,1	18,63	0,486
	огурец свежий	0,085	0,081									
151	Суп картофельный с клецками			1/180/20	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	4,60	8,60	0,48
	картофель	0,053(57,62,67)	0,040									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,002	0,002									
	клецки мучные №178			1/20	1,16	1,102	4,788	33,76	0,016	0,062	13,76	0,13
	мука пшеничная	0,006	0,006									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	масло сливочное	0,0007	0,0007									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/72	9,70	5,20	2,90	97,00	0,065	1,60	31,50	0,50
	треска филе	0,083	0,061									
	морковь	0,024	0,017									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	масло растительное	0,005	0,005									
451	Соус сметанный			1/28	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01	0,02	3,39	0,03
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,014	0,014									
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70

	картофель	0,113(120,129,140)	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	25,2	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
203	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)			1/125	4,00	13,50	16,00	201,00	0,10	17,20	83,00	1,10
	морковь	0,065	0,052									
	картофель	0,04(43,46,50)	0,030									
	капуста белокочанная	0,050	0,040									
	горошек зеленый (консер.)	0,032	0,020									
	масло сливочное	0,012	0,012									
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)			1/75	2,57	5,21	6,65	83,76	0,032	0,488	89,780	0,13
	молоко	0,075	0,075									
	мука пшеничная	0,004	0,004									
	масло сливочное	0,004	0,004									
583	Булочка домашняя			1/80	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997	0,67
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,011	0,011									
	масло растительное	0,012	0,012									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО				53,800	69,87	275,474	1920,25	0,947	58,824	4730,087	11,81

Нормы даны на треску потрашенную, обезглавленную, конечное сырье- филе рыбы.

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	8 день											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,076	0,92	164,40	0,36
	молоко	0,140	0,140									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сахар	0,002	0,002									
	вермишель	0,015	0,015									
507	Чай с молоком (2-й вариант)			1/180	1,35	1,17	14,31	72,90	0,036	1,17	114,30	0,36
	чай -заварка	0,0009	0,0009									
	сахар	0,013	0,013									
	молоко	0,045	0,045									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,040	0,040	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
534	10-00 Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180									
	ОБЕД											
124	Икра свекольная			01.80	1,92	5,68	8,08	73,6	0,024	6,32	35,2	1,36
	свекла	0,077	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,022	0,022									
	масло растительное	0,007	0,007									
160	Суп крестьянский с крупой			1/200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,044	7,92	21,00	0,58
	капуста белокачанная	0,030	0,024									
	картофель	0,027(29,31,33)	0,020									
	перловая крупа	0,008	0,008									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины			1/180	13,61	13,39	35,42	316,8	0,05	0,29	16,56	2,02
	говядина (бескостное мясо)	0,061	0,058									
	морковь	0,022	0,018									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	лук репчатый	0,008	0,007									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
537	Сок фруктово-ягодный			1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52
	сок яблочный	0,180	0,180									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56

ПОЛДНИК												
327	Сырники из творога запеченные			1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090	0,089									
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,010	0,010									
	мука пшеничная	0,007	0,007									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	ИТОГО				59,97	55,9	211,44	1576,86	0,683	28,097	968,17	10,57

114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,365
	ПОЛДНИК											
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043(46,49,53)	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
	масло растительное	0,004	0,004									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,001	0,001									
108	Колбаса вареная			1/55	14,08	14,36	0,00	188,65	0,02	0,39	495,00	0,50
	Колбаса вареная	0,0555	0,055									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО				52,95	51,880	194,1	1444,18	0,758	79,285	938,5	11,126

нормы даны на треску потрашенную, обезглавленную, конечное сырье- филе рыбы.

	морковь	0,005	0,004*									
451	Соус сметанный			1/40	0,616	4,252	1,352	46,120	0,007	0,028	16,960	0,044
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/100	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,00	9,50	3,03
	крупа гречневая	0,046	0,046									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
118	Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	ИТОГО				61,877	50,704	247,223	1713,95	0,822	59,275	705	17,312