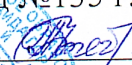


УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГКДОУ «Детский

сад №135 г. о Макеевка» ДНР

 Л.В.Флегентова

Приказом № 02.06 от 2025



Примерное 10-ти дневное меню

ГКДОУ №135

Номер рецептур	Наименование блюда согласно рецептуре	Брутто/нетто		брутто/нетто		Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		Ясли	ясли	сад	сад	Ясли	сад	Белки		жиры		углеводы					
								я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Первая неделя																	
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
Завтрак																	
стр117 54-3г	Макароны отварные с сыром																
	макаронные изделия	35.7	35.7	44.6	44.6			3.7	4.6	0.4	0.5	22.9	28.6	110	137.5		
	сыр полутвёрдый	12.5	12	15.6	15			2.6	3.3	3.1	3.9	0	0	38.5	48.1		
	масло сливочное	3	3	3.8	3.8			0	0	1.9	2.4	0	0	17.7	22.1		
	соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.5	0.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	78.6	78.6	98.2	98.2			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	6.3	7.9	5.4	6.8	22.9	28.6	166.2	207.7		
пром.	Икра кабачковая (конс.)	50	50	50	50	50	50	0.94	0.94	4.37	4.37	5.8	5.8	62.66	62.66		
пром.	Кондитерские изделия	10	10	20	20	10	20	0.85	1.7	1.13	2.26	6.97	13.93	41.4	82.8		
	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		
стр. 283	Чай сладкий с лимоном																
54-3гн	лимон	5.6	5.3	7.5	7			0.1	0.1	0	0	0.2	0.2	0.8	1.1		
	Чай черный	0.8	0.8	1	1			0.2	0.2	0	0	0.1	0.1	1.1	1.4		
	Сахар песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	вода	146.3	146.3	195	195			0	0	0	0	0	0	0	0		
II завтрак	Сок яблочный		150		180	150	180	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	63	84		
	Выход					150	200	0.2	0.3	0	0	5	6.7	20.9	27.9		
Итог **	X					415	520	10.19	13.36	11.93	4.83	64.55	87.49	402.46	532.56	33.6	34.2
Обед																	
Стр.60 54-17с	Суп из овощей																
	картофель	47	32	62	52			0.57	0.76	0.11	0.14	4.46	5.94	21	28		
	капуста белокочанная	15	13	20	17			2.37	3.16	0.21	0.28	5.13	6.84	31.91	42.54		
	морковь	7.5	5.5	10	8.5			0.09	0.12	0	0	0.47	0.62	2.31	3.08		
	лук репчатый	7.5	6.5	10	8			0.08	0.1	0.02	0.02	0.45	0.6	2.21	2.94		
	масло подсолнечное	1.5	1.5	1.5	1.5			0	0	2.64	3.52	0	0	23.73	31.64		

	зеленый горошек консер.	7.4	7.4	9.9	9.9			0	0	0	0	0.02	0.02	0.08	0.1		
	соль поваренная йодированная	0.23	0.23	0.3	0.3			0	0	0	0	0	0	0	0		
	бульон(вода)	112	112	150	150			1.98	2.64	0.47	0.62	0.29	0.38	13.2	17.6		
	Выход					150	200	5.09	6.78	3.44	4.58	10.8	14.4	94.45	125.9		
Стр.239 54-33м	Жаркое по домашнему из курицы																
	картофель	84.7	62.3	105.9	77.9			1.2	1.5	0.2	0.3	9.2	11.6	43.6	54.5		
	куриная грудка(филе)	68.5	60.6	85.6	75.8			13.4	16.8	1	1.3	0.2	0.3	63.8	79.7		
	лук репчатый	10.3	8.3	12.9	10.4			0.1	0.2	0	0	0.6	0.8	3.1	3.8		
	томатное пюре	3.9	3.9	4.9	4.9			0.1	0.2	0	0	0.4	0.5	2.2	2.8		
	масло сливочное	3.9	3.9	4.9	4.9			0	0	2.5	3.1	0.1	0.1	22.7	28.4		
	соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.6	0.6			0	0	0	0	0	0	0.1	0.1		
	выход мясной части	38.2		47.7				0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход готовых овощей	81.8		102.3													
	выход					120	150	14.8	18.6	3.7	4.7	10.5	13.3	135.5	169.3		
Стр.4 54-2	<u>Огурец свежий</u>	33.9	30	67.8	60	30	60	0.25	0.5	0.05	0.1	0.75	1.5	4.25	8.5		
Стр.329 54-4хн	<u>Компот из изюма</u>																
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	изюм	15.3	15	20.4	20			0.3	0.4	0.1	0.1	9	12	37.8	50.4		
	вода	151.5	151.5	202	202			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.3	0.4	0.1	0.1	13.8	18.4	56.9	75.8		
пром.	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	30	40	40	30	40	2.44	3.24	0.3	0.4	14.64	19.52	72.6	96.8		
пром.	Хлеб ржаной	40	40	50	50	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66	82.5		
Итог **	Х					520	700	25.52	32.82	8.07	10.48	64.17	84.22	429.7	558.8	35.9	35.9
Полдник																	
стр.154	Яйцо отварное																
	яйцо куриное	44	40	44	40	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6		
Стр.19 54-15з	Икра свекольная																
	табатное пюре	8.4	8.4	16.8	16.8			2.2	2.7	0.1	0.1	5.4	6.7	31.1	38.9		
	лук репчатый	6.8	5.4	13.5	10.8			0.1	0.1	0	0	0.6	0.7	2.6	3.3		
	сахар-песок	0.4	0.4	0.7	0.7			0.1	0.1	0	0	0.3	0.4	1.4	1.8		
	свекла	28.1	22.5	56.2	45			0.3	0.4	0	0	1	1.3	5.4	6.8		

[illegible]

	выход					20	20	0.3	0.3	1.64	1.64	0.64	0.64	18.58	18.58		
Омельян ченкоН.В Стр. 430	Запеканка вермишельно- творожная																
	творог	100	100	125	125			8.8	11	2	2.5	1.2	1.5	58	72.5		
	вермишель	10	10	15	15			1.1	1.4	0.1	0.2	7.7	9.6	36.4	45.5		
	масло сливочное	4	4	5	5			0.1	0.1	3.8	4.8	0.1	0.1	34.9	43.7		
	яйцо куриное	4.5	4	4.5	4			0.6	0.8	0.5	0.6	0.1	0.1	6.8	8.5		
	сахар-песок	5	4.8	5	5			0	0	0	0	4.4	5.5	17.5	21.8		
	выход					130	150	12.5	15.58	7.4	9.3	21.1	26.3	199.7	249.6		
стр. 301 54-2нг	Чай с сахаром																
	чай чёрный байховый	0.8	37.5	50	50			0.2	0.2	0	0	0.1	0.1	1.1	1.4		
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	вода	150	150	200	200			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.2	0.2	0	0	4.9	6.5	20	26.8		
	хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.6	23.8	31.6		
<u>Ц</u> <u>Завтрак</u>	Банан					70	70										
		100	70	100	70			1.1	1.1	0.4	0.4	14.7	14.7	66.2	66.2		
	X																
Итог **						355	440	7.42	9.02	7.25	9	46.32	55.1	267.9	322	24.4	23.4
	ОБЕД																
стр.42 54-3с	<u>Рассольник ленинградский</u>																
	картофель	61.2	45	81.6	60			0.84	1.12	0.17	0.22	6.68	8.9	31.52	42.02		
	лук репчатый	7.5	6	10	8			0.08	0.1	0.02	0.02	0.45	0.6	2.21	2.94		
	морковь	7.5	6	10	8			0.08	0.1	0	0	0.38	0.5	1.85	2.46		
	огурец солёный	11.25	9	15	12			0.08	0.1	0.02	0.02	0.14	0.18	1.89	2.52		
	крупа рисовая	3	3	4	4			0.2	0.26	0.03	0.04	2.03	2.7	0.9	1.2		
	сметана	7.5	7.5	10	10			0.18	0.24	0.99	1.32	0.24	0.32	9.11	12.14		
	масло подсолнечное	3	3	4	4			0	0	2.64	3.52	0	0	10.62	14.16		
	лавровый лист	0.03	0.03	0.04	0.04			0	0	0	0	0.02	0.02	23.73	31.64		
	соль поваренная йодированная	0.23	0.23	0.3	0.3			0	0	0	0	0	0	0.08	0.1		
	Выход бульон	112.5	112.5	150	150			2.16	2.88	0.5	0.66	0.3	4	14.15	18.86		
	<u>выход</u>					150	200	3.62	4.8	4.37	5.8	10.24	13.62	96.06	128.04		

стр.5 54-3з	Помидор в нарезке	33.9	30	67.8	60	30	60	0.35	0.7	0.05	0.1	1.15	2.3	6.4	12.8		
Стр.127 54-11г	Пюре картофельное																
	картофель	137.1	100.2	171.4	126			1.9	2.4	0.3	0.4	15	18.7	70.6	88.2		
	молоко	19.2	19.2	24	24			0.6	0.7	0.4	0.5	0.8	1	9.3	11.6		
	масло сливочное	5.4	5.4	6.8	6.8			0.1	0.1	3.4	4.3	0.1	0.1	31.7	39.6		
	соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.5	0.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	2.6	3.2	4.1	5.2	15.9	19.8	111.6	139.4		
ОмельянченкоН.В Стр. 491	Минтай тушеный с овощами																
	минтай(филе)	52	30	121	75			6.1	8.07	0.3	0.43	0	0	27.1	36.1		
	лук репчатый	15	13	38	32			0.1	0.15	0	0.02	0.6	0.84	3.1	4.1		
	масло подсолнечное	1	1	3	3			0	0	4	5.27	0	0	35.6	47.5		
	соль поваренная йодированная	0.8	0.8	1	1			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	15	15	40	40			0	0	0	0	0	0	0	0		
	том паста	0.2	0.2	0	0.5												
	морковь	28	23	70	56			0.1	0.15	0	0.02	0.6	0.84	3.1	4.1		
	выход					50	125	7.7	10.3	4.8	6.5	7.6	10.1	104.3	139		
стр.326 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов																
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	смесь сухофруктов	20.1	18.8	26.8	25			0.4	0.5	0	0	10.1	13.4	41.7	55.6		
	вода	142.5	142.5	190	190			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.4	0.5	0	0	14.9	19.8	60.8	81		
пром.	Хлеб пшеничный	30	30	40	40	30	40	2.44	3.24	0.3	0.4	14.64	19.52	72.6	96.8		
пром.	Хлеб ржаной	40	40	50	50	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66	82.5		
итого						600	800	20.29	26.58	14.86	19.36	78.99	103.12	530.26	692.04	48.4	50.2
	подник																
стр.112 54-29к	каша вязкая молочная овсяная "Геркулес"																
	хлопья Геркулес	26.4	26.4	33	33			3.1	3.8	1.4	1.8	14.8	18.6	84.5	105.7		
	молоко	66	66	82.5	82.5			1.8	2.3	1.5	1.8	2.9	3.6	31.8	39.8		
	сахар-песок	1.8	1.8	2.3	2.3			0	0	0	0	1.6	2	6.5	8.2		
	масло сливочное	6	6	7.5	7.5			0	0	3.8	4.8	0.1	0.1	34.9	43.7		

	соль поваренная йодир.	0.6	0.6	0.8	0.8			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	32.4	32.4	40.5	40.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	4.9	6.1	6.7	8.4	19.4	24.3	157.7	197.4		
пром.	Молоко кипячёное	150	150	180	180	150	180	4.4	5.2	3.8	4.5	7.2	8.6	80	95.9		
Итог **						290	350	17.2	21.08	12.84	15.44	28.94	35.54	298.28	364.08	27.2	26.4
Всего ***						1245	1590	44.91	56.68	34.95	43.8	154.25	193.76	1096.44	1378.12	100	100
завтрак	Среда																
	Омлет с сыром																
Стр. 155 54-4 о	яйцо куриное	62.9	57.2	94.3	85.7			6.8	10.2	5.8	8.7	0.4	0.5	80.8	121.2		
	молоко	35.7	35.7	53.6	53.6			1	1.4	0.8	1.2	1.6	2.3	17.2	25.8		
	сыр полутвердый	23.1	22.2	34.6	33.2			4.9	7.3	5.8	8.6	0	0	71.1	106.6		
	масло сливочное	7.2	7.2	10.7	10.7			0.1	0.1	4.6	6.8	0.1	0.2	41.6	62.4		
	соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.45	0.45			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					100	150	12.7	19	16.9	25.4	2	3	210.7	316		
	Салат из капусты																
	Капуста белокочанная	46.9	37.5	93.8	75			0.7	1.4	0.1	0.1	1.8	3.5	10.1	20.2		
	лук репчатый	3.8	3	7.5	6			0.1	0.1	0	0	0.3	0.5	1.2	2.4		
	морковь	3.8	3	7.5	6			0.1	0.1	0	0	0.2	0.4	1	2		
	масло подсолнечное	3	3	6	6			0	0	3	6	0	0	27	53.9		
	сахар песок	0.9	0.9	1.8	1.8			0	0	0	0	0.9	1.8	3.6	7.2		
	выход					30	60	0.8	1.6	3.1	6.1	3.1	6.2	42.9	85.7		
	масло сливочное	5	5	10	10	5	10	0.05	0.1	3.7	7.2	0.05	0.1	33.05	66.1		
пром.	хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		
пром.	Кондитерское изделие	10	10	20	20	10	20	0.85	1.7	1.13	2.26	6.97	13.93	41.4	82.8		
пром.	Кофейный напиток с молоком																
Стр 303 54-23гн	кофейный напиток	3.8	3.8	5	5			0.8	1.1	0.5	0.7	0.4	0.5	9.3	12.4		
	молоко	75	75	100	100			2	2.7	1.7	2.2	3.3	4.4	36.2	48.2		
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	вода	90	90	120	120			0	0	0	0	0	0	0	0		
	Выход					150	200	2.8	3.8	2.2	2.9	8.5	11.3	64.5	86		
	пром. Яблоко	79.5	70	113.5	100	70	100	0.28	0.4	0.28	0.4	6.86	9.8	32.9	47		
Ц						370	500	8.4	11.62	10.76	17.06	46.9	66.39	318.85	468.7	32.4	34.7

итого	ОБЕД																
	Суп гороховый																
Стр.68 54-25с	картофель	46.5	30	62	40			0.57	0.76	0.11	0.14	4.46	5.94	21	28		
	горох	12	12	16	16			2.31	3.08	0.21	0.28	5.4	7.2	32.8	43.7		
	лук репчатый	7.5	6	10	8			0.08	0.1	0.02	0.02	0.45	0.6	2.2	2.94		
	морковь	9.4	7.5	12.5	10			0.09	0.12	0	0	0.47	0.62	2.31	3.08		
	петрушка(корень)	1.9	1.5	2.5	2			0.02	0.02	0.02	0.02	0.14	0.18	0.71	0.94		
	масло подсолнечное	1.5	1.5	2	2			0	0	1.32	1.76	0	0	11.87	15.82		
	лавровый лист	0.03	0.03	0.04	0.04			0	0	0	0	0.02	0.02	0.08	0.1		
	соль поваренная йодированная	0.23	0.23	0.3	0.3			0	0	0	0	0	0	0	0		
	бульон или вода	97.5	97.5	130	130			1.83	2.44	0.44	0.58	0.7	0.36	12.26	16.34		
	выход					150	200	4.91	6.53	2.1	2.8	21.86	29.12	83.23	110.92		
стр. 386 Н.В. Омельяне	Печень тушенная в сметане																
	Печень говяжья	50.5	48	74.5	71			8,59	12.71	1.78	2.63	2.54	3.76	60.96	90.17		
	мука	2	2	3	3			0.21	0.32	0.03	0.04	146	2.2	6.62	9.93		
	масло подсолнечное	3	3	5	5			0	0	3	5	0	0	26.97	44.95		
	сметана	3	3	6	6			0.08	0.17	0.6	1.2	0.1	0.19	6.18	12.36		
	выход					65	100	8.88	13.2	5.41	8.87	4.1	6.15	100.73	157.41		
	Каша гречневая рассыпчатвя																
	Крупа гречневая	55.2	55.2	69.69	69.69			6.56	8.2	1.6	2	28.7	35.9	155.3	194.1		
	масло сливочное	5.4	5.4	6.8	6.8			0.1	0.1	3.4	4.3	0.1	0.1	31.7	39.6		
	вода	81.6	81.6	102	102			0	0	0	0	0	0	0	0		
	соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.5	0.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	6.6	8.3	5	6.3	28.8	36	187	233.7		
	Кисель из апельсинов																
стр.344 54-20 хн	крахмал картофельный	4.5	4.5	6	6			0	0	0	0	3.2	4.3	12.8	17.1		
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	апельсин	55.1	37.5	73.5	50			0.3	0.4	0.1	0.1	2.8	3.7	12.9	17.2		
	вода	120	120	160	160			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход:					150	200	0.3	0.4	0.1	0.1	10.8	14.4	44.8	59.7		
	Хлеб пшеничный	30	30	40	40	30	40	2.44	3.24	0.3	0.4	14.64	19.52	72.6	96.8		

пром.	Хлеб ржаной	40	40	50	50	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66	82.5		
пром.						520	700	24.59	31.17	12.23	17.5	83.23	110.14	495.98	664.62	50.4	49.2
Итог **	Полдник																
	Каша жидкая молочная рисовая																
	крупа рисовая	18.5	18.5	23.1	23.1			1.2	1.5	0.2	0.2	12.4	15.6	56.1	70.1		
Стр. 111 54-28 к	молоко	70.8	70.8	88.5	88.8			1.9	2.4	1.6	2	3.1	3.9	34.1	42.6		
	сахар-песок	1.8	1.8	2.3	2.3			0	0	0	0	1.6	2	6.5	8.2		
	масло сливочное	2.4	2.4	3	3			0	0	1.5	1.9	0	0	14	17.5		
	соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0.8	0.8			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	34.8	34.8	43.5	43.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	3.2	4	3.3	4.1	17.2	21.5	110.7	138.4		
	Чай с яблоком и сахаром																
стр.325 54-46ГН	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.4	25.4		
	яблоко	10.2	9	13.6	12			0.1	0.1	0	0	0.8	1.1	3.6	4.8		
	чай чёрный байховый	0.8	0.8	1	1			0.1	0.1	0	0	0	0.1	1.1	1.4		
	вода	138.8	138.8	185	185			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.2	0.2	0	0	5.6	7.6	23.7	31.6		
	хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		
пром.						285	370	11.62	14.52	5.05	6.5	19.12	25.36	169.8	217.4	17.2	16.1
Итог **						1175	1570	44.61	57.31	28.04	41.06	149.25	201.89	984.63	1350.72	100	100
выход	ЧЕТВЕРГ																
	Каша жидкая молочная манная																
Завтрак Стр. 110 54-27к	крупа манная	15	15	18.8	18.8			1.4	1.8	0.1	0.2	9.7	12.1	45.5	56.9		
	молоко	63.6	63.6	79.5	79.5			1.7	2.2	1.4	1.7	2.8	3.5	30.7	38.3		
	сахар-песок	3	3	3.8	3.8			0	0	0	0	2.7	3.4	10.9	13.7		
	масло сливочное	3	3	3.8	3.8			0	0	1.9	2.4	0.1	0.1	17.5	21.8		
	соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.5	0.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	45	45	56.3	56.3			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	3.1	4	3.4	4.3	15.2	19.1	104.6	130.7		
	Чай с сахаром																
	чай чёрный байховый	0.8	0.8	1	1			0.2	0.2	0	0	0.1	0.1	1.1	1.4		

[illegible]

	соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.6	0.6			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	12.5	15.7	4.2	5.3	10.6	13.2	130.4	163.1		
	огурец в нарезке свежий	33.9	30	67.8	60	30	60	0.25	0.5	0.05	0.1	0.75	1.5	4.25	8.5		
пром.	<u>Компот из изюма</u>																
стр.329 54-4хи	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	изюм	15.3	15	20.4	20			0.3	0.4	0.1	0.1	9	12	37.8	50.4		
	вода	151.5	151.5	202	202			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.3	0.4	0.1	0.1	13.8	18.4	56.9	75.8		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	30	40	40	30	40	2.44	3.24	0.3	0.4	14.64	19.52	72.6	96.8		
пром.	Хлеб ржаной	40	40	50	50	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66	82.5		
пром.						520	700	21.66	27.84	8.85	11.46	61.06	79.84	412.85	537.06	46	44.1
Итог **	Полдник																
	Сырники																
Стр.168 54-6т	творог	45	45	90	90			8.9	17.7	2	3.9	1.2	2.5	58.3	116.5		
	крупа манная	3.7	3.7	7.3	7.3			0.4	0.7	0	0.1	2.4	4.7	11.1	22.3		
	мука пшеничная в/с	3.3	3.3	6.7	6.7			0.3	0.7	0	0.1	2.1	4.3	10.2	20.3		
	яйцо куриное	1.8	1.7	3.7	3.3			0.2	0.4	0.2	0.3	0	0	2.4	4.7		
	сахар-песок	5	5	10	10			0	0	0	0	4.5	9.1	18.2	36.3		
	сметана	1.7	1.7	3.3	3.3			0	0.1	0.2	0.5	0.1	0.1	2.4	4.7		
	масло сливочное	0.7	0.7	1.3	1.3			0	0	0.4	0.9	0	0	3.9	7.7		
	соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0.2	0.2			0	0	0	0	0	0	0	0		
	ванилин	0.007		0.013				0	0	0	0	0	0	0.03	0.1		
	выход					50	100	9.8	19.6	2.8	5.8	10.3	20.7	106.53	212.6		
	соус шоколадный																
Стр. 278 54-7соус	молоко сгущенное с сахаром	9.1	9.1	9.1	9.1			0.62	0.62	0.68	0.68	4.6	4.6	26.97	26.97		
	какао-порошок	2	2	2	2			0.46	0.46	0.26	0.26	0.19	0.19	4.95	4.95		
	сахар-песок	4	4	4	4			0	0	0	0	3.63	3.63	14.53	14.53		
	вода	4	4	4	4			0	0	0	0	0	0	0	0		
	ванилин	0.007	0.007	0.007	0.007			0	0	0	0	0	0	0.01	0.01		
	выход					20	20	1.08	1.08	0.94	0.94	8.42	8.42	46.46	46.46		6
	Молоко кипячёное	150	150	180	180	150	180	4.4	5.2	3.8	4.5	7.2	8.6	80	95.9		
						220	300	15.28	25.88	7.54	11.24	25.92	37.72	232.99	354.96	26	29.1

Итог						1182.5	1560	47.24	67.46	25.94	36.1	117.93	155.18	898.04	1218.92	100	100
Всего ***	ПЯТНИЦА																
завтрак	Каша пшениная рассыпчатая																
Стр.134 54-16 г	крупа пшѐнная	46.8	46.8	58.5	58.5			5	6.3	1.4	1.7	28.3	35.4	145.8	182.2		
	масло сливочное	6	6	7.5	7.5			0.1	0.1	3.8	4.8	0.1	0.1	34.9	43.6		
	соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.5	0.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода		82.8		103.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	5.1	6.4	5.2	6.5	28.4	35.5	180.6	225.8		
	кукуруза консервированная	46.5	30	93	60	30	60	0.6	1.2	0.1	0.2	3.05	6.1	15.65	31.3		
пром.	Сок яблочный		150		180	150	180	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	63	84		
пром.	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		
пром.	Банан(пром.)	100	70	100	70	70	70	1.1	1.1	0.4	0.4	14.7	14.7	66.2	66.2		
П						385	480	8.62	11.12	6.45	8.1	68.17	85.66	361.75	455.7	31.9	31.8
Итог **	ОБЕД																
	Суп картофельный с фрикадельками мясными																
Стр.45 54-5с	картофель	81.6	60	108.8	80			1.13	1.5	0.21	0.28	8.9	11.86	42.02	56.02		
	лук репчатый	9.38	7.5	12.5	10			0.11	0.14	0.02	0.02	0.56	0.74	2.75	3.66		
	морковь	7.5	6	10	8			0.08	0.1	0	0	0.38	0.5	1.85	2.46		
	петрушка(корень)	1.88	1.5	2.5	2			0.02	0.02	0.02	0.02	0.14	0.18	0.71	0.94		
	томатное пюре	1.5	1.5	2	2			0.05	0.06	0	0	0.17	0.22	0.84	1.12		
	масло подсолнечное	1.5	1.5	2	2			0	0	1.32	1.76	0	0	11.87	15.82		
	лавровый лист	0.03	0.03	0.04	0.04			0	0	0	0	0.02	0.02	0.08	0.1		
	соль поваренная йодированная	0.36	0.36	0.48	0.48			0	0	0	0	0	0	0	0		
	бульон(вода)	105	105	140	140			1.98	2.64	0.47	0.62	0.29	0.38	13.2	17.6		
	яйцо куриное	1.32	1.2	1.76	1.6			0.15	0.2	0.12	0.16	0.02	0.02	1.7	2.26		
	говядина 1 категории	19.32	17.1	25.76	22.8			2.99	3.98	2.42	3.22	0	0	33.63	44.84		
	вода	1.5	1.5	2	2			0	0	0	0	0	0	0	0		
	фрикадельки готовые	15	15	20	20												
	выход бульон					150	200	6.48	8.64	4.55	6.06	10.44	13.92	108.62	144.82		
	Капуста тушеная с мясом																
	капуста белокочанная	136.8	109.4	171	136.8			2.2	2.7	0.1	0.1	5.4	6.7	31.1	38.9		
	лук	5.7	4.6	7.1	5.7			0.1	0.1	0	0	0.6	0.7	2.6	3.3		

	морковь	2.4	1.9	3	2.4			0.1	0.1	0	0	0.3	0.4	1.4	1.8		
	томатное пюре	2.3	2.3	2.9	2.9			0.3	0.4	0	0	1	1.3	5.4	6.8		
	петрушка (зелень)	2.7	2.4	3.4	3			0.1	0.1	0	0	0.2	0.2	1	1.3		
	масло подсолнечное	4.8	4.8	6.6	6.6			0.1	0.1	3.4	4.3	0.1	0.1	31.7	39.6		
	мука пшеничная в/с	1.1	1.1	1.4	1.4			0.2	0.2	0	0	0.9	1.1	4.4	5.5		
	куринная грудка(филе)	40.6	35.7	50.7	44.9			8	10	0.6	0.8	0.1	0.2	37.7	47.2		
	соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.5	0.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	163.8	163.8	204.8	204.8			0	0	0	0	0	0	0	0		
	Выход					120	150	3	3.7	3.5	4.4	11.7	14.6	90.8	113.5		
	Хлеб пшеничный	30	30	40	40	30	40	2.44	3.24	0.3	0.4	14.64	19.52	72.6	96.8		
пром.	Хлеб ржаной	40	40	50	50	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66	82.5		
пром.	Компот из смеси сухофруктов																
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
стр.326 54-1хн	смесь сухофруктов	20.1	18.8	26.8	25			0.4	0.5	0	0	10.1	13.4	41.7	55.6		
	вода	142.5	142.5	190	190			0	0	0	0	0	0	0	0		
	Выход					150	200	0.4	0.5	0	0	14.9	19.8	60.8	81		
	X					550	720	23.36	30.58	10.43	13.56	70.46	91.84	467.42	610.02	41.2	42.7
Всего ***	ПОЛДНИК																
	Суп молочный с макаронными изделиями																
стр.101 54-19к	макаронные изделия	12	12	16	16			1.25	1.66	0.14	0.18	7.7	10.26	36.99	49.32		
	молоко	105	105	140	140			2.87	3.82	2.31	3.08	4.59	6.12	50.58	67.44		
	масло сливочное	1.5	1.5	2	2			0.02	0.02	0.96	1.28	0.02	0.02	8.73	11.64		
	сахар-песок	1.2	1.2	1.6	1.6			0	0	0	0	1.1	1.46	4.4	5.82		
	соль поваренная йодир.	0.15	0.15	0.2	0.2			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода		45		60			0	0	0	0	0	0	0	0		
	Выход					150	200	4.13	5.5	3.4	4.54	13.4	17.86	100.67	134.22		
	Какао с молоком																
стр.301 54-21Гн	какао-порошок	3.8	3.8	5	5			0.8	1.1	0.5	0.7	0.4	0.5	9.3	12.4		
	молоко	97.5	97.5	130	130			2.6	3.5	2.2	2.9	4.3	5.7	47	62.6		
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	вода	60	60	80	80			0	0	0	0	0	0	0	0		
	ВЫХОД					150	200	3.5	4.6	2.7	3.6	9.5	12.6	75.3	100.4		

	Шанежка с яблоками																	
стр.369	мука пшеничная	21.6	21.6	21.6	21.6			2.2	2.2	0.2	0.2	13.7	13.7	65.9	65.9			
54-16в	яблоко	50.1	44.4	50.1	44.4			0.2	0.2	0.2	0.2	4	4	17.9	17.9			
	яйцо куриное	3.9	3.6	3.9	3.6			0.4	0.4	0.4	0.4	0	0	5.1	5.1			
	молоко	8.2	8.2	8.2	8.2			0.2	0.2	0.2	0.2	0.4	0.4	3.9	3.9			
	дрожжи прессованные	0.7	0.7	0.7	0.7			0.1	0.1	0	0	0.1	0.1	0.7	0.7			
	сметана	0.6	0.6	0.6	0.6			0	0	0.1	0.1	0	0	0.9	0.9			
	масло сливочное	1.2	1.2	1.2	1.2			0	0	0.8	0.8	0	0	6.9	6.9			
	сахар-песок	7.8	7.8	7.8	7.8			0	0	0	0	7.1	7.1	28.4	28.4			
	Выход					60	60	3.1	3.1	1.9	1.9	25.3	25.3	129.7	129.7			
							360	460	10.73	13.2	8	10.04	48.2	55.76	305.67	364.32	26.9	25.5
всего							1295	1660	42.71	54.9	24.88	31.7	186.83	233.26	1134.84	1430.04	100	100
итог																		
Всего ***	за первую неделю					6177.5	8080	229.8	301.95	155.76	195.97	788.3	1015.8	5310.21	6934.46			
	Наименование блюда согласно рецептуре	Брутто/нетто		Брутто /Нетто		Выход блюда для разных		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)		
		ясли	ясли	сад	сад	Ясли	сад	Белки		жиры		углеводы						
Номер рецептур								я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
А	вторая неделя																	
	ПОНЕДЕЛЬНИК																	
	Завтрак																	
	Рис отварной																	
Стр. 121 54-6 г	рис	43.2	43.2	54	54			5.5	6.9	0.6	0.7	27.7	34.6	137.9	172.4			
	масло сливочное	5.4	5.4	6.8	6.8			0	0	0	0	0.1	0.1	23.3	29.1			
	соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.5	0.5			0	0	0	0	0	0	0	0			
	вода	259.2	259.2	324	324			0	0	0	0	0	0	0	0			
	выход					120	150	5.5	6.9	3.1	3.9	27.8	34.7	161.2	201.5			
	Икра кабачковая консервиров.	50	50	50	50	50	50	0.6	0.6	3.5	3.5	3.7	3.7	47.5	47.5			
	Чай с лимоном и сахаром																	
пром.																		
	лимон	5.6	5.3	7.5	7			0.1	0.1	0	0	0.2	0.2	0.8	1.1			
	чай	0.8	0.8	1	1			0.2	0.2	0	0	0.1	0.1	1.1	1.4			

Стр.283 54-3гн	сахар	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	вода	146.3	146.3	195	195			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.3	0.3	0	0	5	6.7	20.9	27.9		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		
пром.	<u>Яблоко свежее</u>	79.5	70	113.5	100	70	100	0.3	0.4	0.3	0.4	6.9	9.8	31.1	44		
<u>II</u>	Х					405	520	7.92	9.82	7.05	8	50.72	64.66	297	369.3	25.1	25.2
Итог **	Обед																
	<u>Суп картофельный с клёцками</u>																
стр.47 54-6 с	картофель	40.8	30	54.4	40			0.57	0.76	0.11	0.14	4.46	5.94	21	28		
	лук репчатый	7.5	6	10	8			0.08	0.1	0.02	0.02	0.45	0.6	2.21	2.94		
	морковь	7.5	6	10	8			0.08	0.1	0	0	0.38	0.5	1.85	2.46		
	масло подсолнечное	3	3	4	4			0	0	1.32	1.76	0	0	11.87	15.82		
	лист лавровый	0.03	0.03	0.04	0.04			0	0	0	0	0.02	0.02	0.08	0.1		
	соль поваренная йодированная	0.14	0.14	0.18	0.18			0	0	0	0	0	0	0	0		
	бульон	112.5	112.5	150	150			2.12	2.82	0.5	0.66	0.3	0.4	14.15	18.86		
	яйцо куриное	1.46	1.32	1.94	1.76			0.17	0.22	0.14	0.18	0.02	0.02	1.86	2.48		
	мука пшеничная в/с	4.62	4.62	6.16	6.16			0.47	0.62	0.06	0.08	2.94	3.92	14.1	18.8		
	масло сливочное	0.53	0.53	0.7	0.7			0	0	0.33	0.44	0	0	3.06	4.08		
	вода	6.87	6.87	9.16	9.16			0	0	0	0	0	0	0	0		
	клёцки готовые:		15		20												
	выход					150	200	3.49	4.44	2.48	3.28	8.57	11.38	70.18	93.54		
	<u>Котлета из мяса курицы</u>																
стр.182 54-8 р	молоко	10.3	10.3	12.9	12.9			0.6	0.8	0.5	0.6	0.9	1.2	10.1	13.5		
	сухари панировочные	6.6	6.6	8.3	8.3			0.2	0.3	0	0	2	2	7.3	9.7		
	куринная грудка(филе)	50.6	44.8	63.3	56			8.1	10.8	0.4	0.6	0	0	36.1	48.1		
	масло подсолнечное	1.7	1.7	2.1	2.1			1.4	1.9	1.2	1.6	0.1	0.1	17	22.7		
	хлеб пшеничный	7.4	7.4	9.3	9.3			0.6	0.7	0.1	0.1	3.4	4.2	15.9	19.9		
	вода	6.8	6.8	8.5	8.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.7	0.7			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					60	75	11.5	14.4	2.6	3.2	8.1	10.1	101.1	126.4		
	<u>Макароны отварные</u>																
	макаронные изделия	40.8	40.8	51	51			4.2	5.3	0.5	0.6	26.2	32.7	125.8	157.2		

Стр.113 54-1г	масло сливочное	5.4	5.4	6.8	6.8			0.1	0.1	3.4	4.3	0.08	0.1	31.7	39.6		
	соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0.8	0.8			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	244.8	244.8	306	306			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	4.3	5.4	3.9	4.9	26.2	32.8	157.4	196.8		
	Компот из смеси сухофруктов																
Стр.326 54-1хн	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	смесь сухофруктов	20.1	18.8	26.8	25			0.4	0.5	0	0	10.1	13.4	41.7	55.6		
	вода	142.5	142.5	190	190			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.4	0.5	0	0	14.9	19.8	60.8	81		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	30	40	40	30	40	2.44	3.24	0.3	0.4	14.64	19.52	72.6	96.8		
пром.	Хлеб ржаной	40	40	50	50	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66	82.5		
	X					550	720	22.27	28.98	11.16	14.58	66.09	85.8	451.78	589.24	38.3	40.3
Итог **	Полдник																
	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"																
Стр.112 54-29к	хлопья "геркулес"	26.4	26.4	33	33			3.1	3.8	1.4	1.8	14.8	18.6	84.5	105.7		
	молоко	66	66	82.5	82.5			1.8	2.3	1.5	1.8	2.9	3.6	31.8	39.8		
	сахар-песок	1.8	1.8	2.3	2.3			0	0	0	0	1.6	2	6.5	8.2		
	масло сливочное	6	6	7.5	7.5			0	0.1	3.8	4.8	0.1	0.1	34.9	43.7		
	соль поваренная	0.6	0.6	0.8	0.8			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	32.4	32.4	40.5	40.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	4.9	6.2	6.7	8.4	19.4	24.3	157.7	197.4		
	Кофейный напиток с молоком																
стр.303 54-23гн	кофейный напиток	3.8	3.8	5	5			0.8	1.1	0.5	0.7	0.4	0.5	9.3	12.4		
	молоко	75	75	100	100			2	2.7	1.7	2.2	3.3	4.4	36.2	48.2		
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	вода	90	90	120	120			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	2.8	3.8	2.2	2.9	8.5	11.3	64.6	86		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		
	<u>Сдоба обыкновенная</u>																
стр.366	мука пшеничная в/с	44.8	44.8	44.8	44.8			4.6	4.6	0.5	0.5	28.5	28.5	136.8	136.8		
	яйцо куриное	1.8	1.6	1.8	1.6			0.2	0.2	0.2	0.2	0	0	2.2	2.2		

54-13в	дрожжи прессованные	0.7	0.7	0.7	0.7			0.1	0.1	0	0	0.1	0.1	0.7	0.7		
	масло сливочное	3.2	3.2	3.2	3.2			0	0	2	2	0	0	18.6	18.6		
	сахар-песок	4	4	4	4			0	0	0	0	3.6	3.6	14.6	14.6		
	соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.7	0.7			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	19	19	19	19			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					60	60	4.9	4.9	2.7	2.7	32.2	32.2	172.9	172.9		
Итог **	X					345	430	13.82	16.52	11.75	14.2	67.42	77.56	431.5	504.7	36.6	34.5
	X					1300	1670	44.01	55.32	29.96	36.78	184.23	228.02	1180.28	1463.24	100	100
Всего ***	ВТОРНИК																
Завтрак																	
	Вареники ленивые со сметаной																
Стр.412 Омельяне нко	творог кисломолочный	88	88	113	113			15.84	20.34	7.92	10.17	1.76	2.26	139.92	179.67		
	мука пшеничная в/с	15	15	20	20			1.59	2.12	0.2	0.26	10.98	14.64	49.65	66.2		
	сахар-песок	5	5	5	5			0	0	0	0	4.99	3.4	18.95	18.95		
	масло сливочное	2	2	3	3			0.03	0.04	0.45	2.18	0.02	0.03	13.23	19.84		
	сметана 20%	6	6	13	13			0.17	0.36	1.2	2.6	0.19	0.42	12.36	26.78		
	яйцо куриное	4.5	4	4.5	4			0.04	0.04	0.46	0.46	0.03	0.03	6.28	6.28		
	выход					100-6	130-13	17.67	22.9	11.23	15.67	17.97	22.37	240.39	317.72		
	Какао с молоком																
Стр.301 54-21 Гн	какао-порошок	3.8	3.8	5	5			0.8	1.1	0.5	0.7	0.4	0.5	9.3	12.4		
	молоко	97.5	97.5	130	130			2.6	3.5	2.2	2.9	4.3	5.7	47	62.6		
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	вода	60	60	80	80			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	3.4	4.6	2.7	3.6	9.5	12.6	75.4	100.4		
	Печенье	20	20	40	40	20	40	0.85	1.7	1.13	2.26	6.97	13.93	41.4	82.8		
пром.	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		
2 завтрак	Кефир 3.2%		150		180	150	180	4.2	5.6	4.8	6.4	6.15	8.2	84	112		
	X					455	590	12.77	17.52	12.18	16.76	45.24	63.59	341.7	474.3	26.7	28.8
Итог **	Обед																
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский																
	картофель	16.32	12	21.76	16			0.23	0.3	0.05	0.06	1.79	2.38	8.4	11.2		

Стр.57 54-14с	лук репчатый	7.5	6	10	8			0.08	0.1	0.02	0.02	0.45	0.6	2.21	2.94		
	морковь	9.38	7.5	12.5	10			0.09	0.12	0	0	0.47	0.62	2.31	3.08		
	свекла	30	24	40	32			0.35	0.46	0.02	0.02	1.92	2.56	9.23	12.3		
	капуста белокочанная	15	12	20	16			0.21	0.28	0.02	0.02	0.51	0.68	2.96	3.94		
	петрушка (зелень)	1.32	1.05	1.76	1.4			0.03	0.04	0	0	0.08	0.1	0.47	0.62		
	масло подсолнечное	3	3	4	4			0	0	2.64	3.52	0	0	23.73	31.64		
	соль поваренная йодорованная	0.23	0.23	0.3	0.3			0	0	0	0	0	0	0	0		
	сахар-песок	1.5	1.5	2	2			0	0	0	0	1.37	1.82	5.45	7.26		
	вода		120		160			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.99	1.3	2.75	3.64	6.59	8.76	54.76	72.98		
	Каша перловая рассыпчатая																
Стр.120 54-5 г	крупа перловая	40	40	50	50			3.5	4	0.4	0.5	24.3	30	114.8	143		
	масло сливочное	6	6	8	8			0	0	3.8	5	0	0	34.9	44		
	соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.4	0.4			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода		96		120			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	3.5	4	4.2	5.5	24.3	30	149.7	187		
	Курица отварная																
стр.127 54-25м	куринная грудка(филе)	97.6	86.4	130.1	115.2			19.2	25.6	1.4	1.9	0.3	0.4	90.9	121.2		
	лук	2.7	2.4	3.6	3.2			0	0	0	0	0.2	0.3	0.9	1.2		
	соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.5	0.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	216	216	288	288			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					60	80	10.1	13.4	9.4	12.6	4	5.3	142	189.2		
	Огурец свежий(конс.)	33.9	30	67.8	60	30	60	0.25	0.5	0.05	0.1	0.75	1.5	4.25	8.5		
стр.4	Хлеб пшеничный	30	30	40	40	30	40	2.44	3.24	0.3	0.4	14.64	19.52	72.6	96.8		
пром.	Хлеб ржаной	40	40	50	50	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66	82.5		
пром.	Компот из изюма																
Стр.329 54-4хн	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	изюм	15.3	15	20.4	20			0.3	0.4	0.1	0.1	9	12	37.8	50.4		
	вода	151.5	151.5	202	202			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.3	0.4	0.1	0.1	13.8	15.2	56.9	65.3		
	X					580	780	19.32	24.94	17.18	22.54	69.36	87.18	508.11	654.68	39.8	39.7
Итог **	Полдник																

	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		
пром.	Каша жидкая молочная манная																
Стр.110 54-27 к	крупа манная	15	15	18.8	18.8			1.4	1.8	0.1	0.2	9.7	12.1	45.5	56.9		
	молоко	63.6	63.6	79.5	79.5			1.7	2.2	1.4	1.7	2.8	3.5	30.7	38.3		
	сахар-песок	3	3	3.8	3.8			0	0	0	0	2.7	3.4	10.9	13.7		
	масло сливочное	3	3	3.8	3.8			0	0	1.9	2.4	0.1	0.1	17.5	21.8		
	соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.5	0.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	45	45	56.3	56.3			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	3.1	4	3.4	4.3	15.3	19.1	104.6	130.7		
	Печенье	20	20	40	40	20	40	0.85	1.7	1.13	2.26	6.97	13.93	41.4	82.8		
	Чай с сахаром																
стр.282 54-2 гн	чай чёрный байховый	0.8	0.8	1	1			0.2	0.2	0	0	0.1	0.1	1.1	1.4		
	сахар	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	вода	150	150	200	200			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.2	0.2	0	0	4.9	6.5	20.1	26.8		
						365	530	13.62	14.92	17.45	21.4	54.22	66.36	427.7	519.7	33.5	31.5
Итог **						1400	1900	45.71	57.38	46.81	60.7	168.82	217.13	1277.51	1648.68	100	100
Всего ***	СРЕДА																
	ЗАВТРАК																
	Каша гречневая рассыпчатая																
Стр.119 54-4 г	крупа гречневая	55.2	55.2	69	69			6.56	8.2	1.6	2	28.7	35.9	155.3	194.1		
	масло сливочное	5.4	5.4	6.8	6.8			0.1	0.1	3.4	4.3	0.1	0.1	31.7	39.6		
	сахар-песок	1.7	1.7	2.2	2.2			0	0	0	0	1.6	2	6.2	7.8		
	соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.5	0.5			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	81.6	81.6	102	102			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	6.6	8.3	5	6.3	28.8	36	187	233.7		
	Масло сливочное	5	5	10	10	5	10	0.05	0.1	3.7	7.2	0.05	0.1	33.05	66.1		
пром.	Сыр порционный	7.8	7.5	15.6	15	7.5	15	1.8	3.5	2.2	4.4	0	0	26.9	53.8		
пром.	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		
пром.	Чай с лимоном и сахаром																
	лимон	5.6	5.3	7.5	7			0.1	0.1	0	0	0.2	0.2	0.8	1.1		
	чай чёрный байховый	0.8	0.8	1	1			0.2	0.2	0	0	0.1	0.1	1.1	1.4		

Стр.303 54-23гн	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	<u>вода</u>	146.3	146.3	195	195			0	0	0	0	0	0	0	0		
	<u>выход</u>					150	200	0.2	0.3	0	0	5	6.7	20.9	27.9		
	<u>Йогурт</u>		120		150	120	150	4.8	5.1	3.04	3.8	6.64	8.3	69.76	87.2		
II																	
						417.5	545	17.27	22.42	16.29	24.8	51.31	65.46	417.51	575.2	35.5	34.7
Итог **	Обед																
	Суп картофельный с рыбой																
Стр. 75 54-31с	картофель	91.8	67.5	122.4	90			1.28	1.7	0.24	0.32	10.02	13.36	47.27	63.02		
	морковь	7.5	6	10	8			0.08	0.1	0	0	0.38	0.5	1.85	2.46		
	лук репчатый	7.5	6	10	8			0.08	0.1	0.02	0.02	0.45	0.6	2.21	2.94		
	минтай(филе)	36.44	32.25	48.58	43			4.82	6.42	0.26	0.34	0	0	21.59	28.78		
	масло сливочное	3	3	4	4			0.03	0.04	1.92	2.56	0.03	0.04	17.46	23.28		
	лист лавровый	0.03	0.03	0.04	0.04			0	0	0	0	0.02	0.02	0.08	0.1		
	соль поваренная йодированная	0.23	0.23	0.3	0.3			0	0	0		0	0	0	0		
	бульон	105	105	140	140			1.98	2.64	0.47	0.62	0.29	0.38	13.2	17.6		
	<u>выход</u>					150	200	8.27	11	2.91	3.86	11.19	14.9	103.66	138.18		
	Рагу из курицы																
Стр.230 54-27 м	картофель	74.3	54.6	92.9	68.3			1	1.3	0.2	0.2	8.1	10.1	38.2	47.8		
	куриная грудка(филе)	56.3	49.8	70.4	62.3			11	13.8	0.8	1.1	0.2	0.2	52.4	65.5		
	морковь	14.3	11.4	17.9	14.3			0.1	0.2	0	0	0.7	0.9	3.5	4.4		
	лук репчатый	8.6	6.9	10.8	8.6			0.1	0.2	0	0	0.5	0.7	2.5	3.2		
	петрушка(зелень)	2.3	1.8	2.9	2.3			0.1	0.1	0	0	0.1	0.2	0.8	1		
	томатное пюре	4.2	4.2	5.3	5.3			0.1	0.2	0	0	0.5	0.6	2.4	3		
	мука пшеничная в/с	0.7	0.7	0.8	0.8			0.1	0.1	0	0	0.4	0.5	2	2.6		
	масло подсолнечное	3.6	3.6	4.5	4.5			0	0	3.2	4	0	0	28.5	35.6		
	соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.6	0.6			0	0	0	0	0	0	0	0		
	масса гарнира и соуса		85.8		107.3												
	<u>выход</u>					120	150	12.5	15.7	4.2	5.3	10.5	13.2	130.4	163.2		
	Икра свекольная																
стр.19	свекла	28.1	22.5	56.2	45			0.3	0.6	0	0	1.8	3.6	8.7	17.3		
	томатное пюре	8.4	8.4	16.8	16.8			0.3	0.6	0	0	0.9	1.8	4.8	9.5		

54-15з	лук репчатый	6.8	5.4	13.5	10.8			0.1	0.1	0	0	0.4	0.8	2	4		
	масло подсолнечное	2.4	2.4	4.8	4.8			0	0	2.1	4.2	0	0	19	38		
	сахар-песок	0.4	0.4	0.7	0.7			0	0	0	0	0.3	0.6	1.3	2.5		
	лимонная кислота	0.2	0.2	0.3	0.3			0	0	0	0	0	0	0.1	0.1		
	соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0.2	0.2			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход:					30	60	0.7	1.3	2.1	4.2	3.4	6.8	35.7	71.4		
	Компот из смеси сухофруктов																
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	смесь сухофруктов	20.1	18.8	26.8	25			0.4	0.5	0	0	10.1	13.4	41.7	55.6		
	вода	142.5	142.5	190	190			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.4	0.5	0	0	14.9	19.8	60.8	81		
	Хлеб ржаной	40	40	50	50	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66	82.5		
пром.	Хлеб пшеничный	30	30	40	40	30	40	2.44	3.24	0.3	0.4	14.64	19.52	72.6	96.8		
пром.																	
						520	700	26.95	35.04	9.99	14.36	68.31	91.32	469.16	633.08	39.9	38.3
Итого **																	
	Полдник																
	Омлет натуральный																
Стр.151 54-1о	яйцо куриное	67.6	61.6	101.6	92.3			7.4	11	6.3	9.4	0.4	0.6	87	130.5		
	молоко	38.5	38.5	57.7	57.7			1.1	1.6	0.9	1.3	1.7	2.6	18.6	27.8		
	масло сливочное	7.7	7.7	11.6	11.6			0.1	0.1	4.9	7.4	0.1	0.2	44.8	67.1		
	соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.45	0.45			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					100	150	8.6	12.7	12.1	18.1	2.2	3.4	150.4	225.4		
	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком																
стр.38 54-34 з	картофель	18.8	13.8	37.5	27.6			0.3	0.6	0.1	0.1	2.3	4.5	10.6	21.2		
	горошек зелёный консерв.	7.9	5.1	15.8	10.2			0.2	0.3	0	0	0.3	0.7	2.1	4.1		
	морковь	9.5	7.6	19	15.2			0.1	0.2	0	0	0.5	1.1	2.6	5.1		
	яйцо куриное	2.6	2.4	5.3	4.8			0.3	0.6	0.3	0.6	0	0	3.8	7.6		
	масло подсолнечное	1.8	1.8	3.6	3.6			0	0	1.8	3.6	0	0	16.2	32.4		
	соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0.2	0.2			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					30	60	0.8	1.7	2.2	4.3	3.1	6.2	35.2	70.4		

	Яблоко	113.5	100	113.5	100	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47		
пром.	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		
						395	530	11.22	16.72	14.85	23	27.42	35.86	289.8	446.1	24.6	27
	Кофейный напиток с молоком																
	кофейный напиток	3.8	3.8	5	5			0.8	1.1	0.5	0.7	0.4	0.5	9.3	12.4		
	молоко	75	75	100	100			2	2.7	1.7	2.2	3.3	4.4	36.2	48.2		
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	вода	90	90	120	120			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	2.8	3.8	2.2	2.9	8.5	11.3	64.5	86		
						1332.5	1765	55.44	74.18	41.13	62.16	264.55	192.64	1176.47	1654.38	100	100
Всего ***	ЧЕТВЕРГ																
завтрак	Запеканка из творога																
Стр. 159 54-14т	Творог	111.6	111.6	139.5	139.5			22	27.5	4.9	6.1	3	3.8	144.5	180.6		
	крупа манная	7.8	7.8	9.7	9.7			0.8	0.9	0.1	0.1	5	6.2	23.5	29.4		
	сахар-песок	7.2	7.2	9	9			0	0	0	0	6.5	8.2	26.2	32.7		
	масло сливочное	3.5	3.2	5.2	5.2			0.4	0.5	2.2	3.3	0	0.06	24.5	30.1		
	сметана	4.2	4.2	5.2	5.2			0.4	0.7	0	0.7	2.5	2.7	12.4	17.3		
	сухари панировочные	4.2	4.2	5.2	5.2			0.1	0.5	0.5	0.7	0.1	0.8	5.8	15.5		
	соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0.8	0.8			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	24	24	36	36			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	23.7	29.7	8.5	10.7	17.3	21.7	241	301.2		
	Чай с молоком и сахаром																
Стр284 54-4гн	молоко	37.5	37.5	50	50			1.1	1.4	0.8	1.1	1.7	2.2	18.1	24.1		
	чай чёрный байховый	0.8	0.8	1	1			0.2	0.2	0	0	0.1	0.1	1.1	1.4		
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	вода	112.5	112.5	150	150			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	1.3	1.6	0.8	1.1	6.6	8.7	38.3	50.9		
	Масло сливочное	5	5	10	10	5	10	0.05	0.1	3.6	7.2	0.05	0.1	33.05	66.1		
пром.	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		
пром.	II завтрак																
	Яблоко свежее	113.5	100	113.5	100	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47		
пром.						395	480	7.77	9.72	10.25	15.6	49.27	60.26	323.45	423.5		

[illegible]

стр.344 54-20хн	крахмал картофельный	4.5	4.5	6	6			0	0	0	0	3.2	4.3	12.8	17.1		
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	апельсин	55.1	37.5	73.5	50			0.3	0.4	0.1	0.1	2.8	3.7	12.9	17.2		
	вода	120	120	160	160			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.3	0.4	0.1	0.1	10.8	14.4	44.8	59.7		
						580	775	23.59	30.14	9.02	11.44	67.83	88.08	443.89	573.18	42.4	42.7
Итог **	полдник																
	Каша вязкая молочная пшенная																
Стр.86 54-7к	крупа пшенная	28.6	28.6	35.7	35.7			3.1	3.8	0.8	1.1	17.3	21.6	89	111		
	молоко	59.4	59.4	74.3	74.3			1	2	1.3	1.7	2.6	3.2	28.6	35.8		
	изюм	5.8	5.7	7.3	7.1			0.1	0.2	0	0	3.4	4.3	14.4	18		
	масло сливочное	5.7	5.7	7.1	7.1			0.1	0.1	3.7	4.6	0.1	0.1	33.2	41.6		
	сахар-песок	1.7	1.7	2.2	2.2			0	0	0	0	0	0	6.2	7.8		
	соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.4	0.4			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	29.7	29.7	37.1	37.1			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	4.9	6.1	5.8	7.3	24.9	31.1	171.5	214.4		
пром.	Молоко кипячёное	150	150	180	180	150	180	4.4	5.2	3.8	4.5	7.2	8.6	80	95.9		
						270	330	16.9	20.78	11.2	13.7	28.3	34.94	279.7	345.5	26.7	25.7
Итог **	Х					1245	1585	48.26	60.64	30.47	40.74	145.4	183.28	1047.04	1342.18	100	100
Всего ***	ПЯТНИЦА																
ЗАВТРА К	Макароны отварные																
стр. 114 54-1г	макаронные изделия	40.8	40.8	51	51			4.2	5.3	0.5	0.6	26.2	32.7	125.8	157.2		
	масло сливочное	5.4	5.4	6.8	6.8			0.1	0.1	3.4	4.3	0.08	0.1	31.7	39.6		
	соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0.8	0.8			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	244.8	244.8	306	306			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					120	150	4.3	5.4	3.9	4.9	26.2	32.8	157.4	196.8		
	Чай с сахаром																
Стр.282 54-2 гн	чай чёрный байховый	0.8	0.8	1	1			0.2	0.2	0	0	0.1	0.1	1.1	1.4		
	сахар-песок	5.3	5.3	7	7			0	0	0	0	4.8	6.4	19.1	25.4		
	вода	150	150	200	200			0	0	0	0	0	0	0	0		
	выход					150	200	0.2	0.3	0	0	4.9	6.5	20.1	26.8		
	Хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20	1.22	1.62	0.15	0.2	7.32	9.76	36.3	48.4		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

