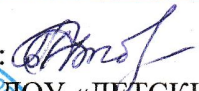
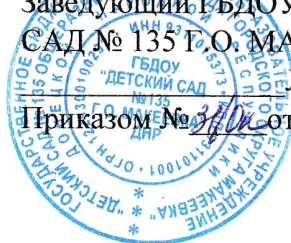


УТВЕРЖДЕНО: 
Заведующий ГБДОУ «ДЕТСКИЙ
САД № 135 Г.О. МАКЕЕВКА» ДНР
Л. В. Флегентова
Приказом №  от 



**Примерное 10-ти дневное меню
на осенний период
ГБДОУ « ДЕТСКИЙ САД № 135
Г. О. МАКЕЕВКА» ДНР**

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 (%)			
		Если	Ясли	сад	сад	Ясли	сад	Белки		жиры		углеводы			я	с	я	с	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																					
стр.117 54-3г	Макаронные отварные с сыром	35,7	35,7	44,6	44,6			3,7	4,6	0,4	0,5	22,9	28,6	110	137,5						
	макаронные изделия	12,5	12	15,6	15			2,6	3,3	3,1	3,9	0	0	38,5	48,1						
	сыр полутвёрдый	3	3	3,8	3,8			0	0	1,9	2,4	0	0	17,7	22,1						
	масло сливочное	0,4	0,4	0,5	0,5			0	0	0	0	0	0	0	0						
	соль поваренная йодированная	78,6	78,6	98,2	98,2			0	0	0	0	0	0	0	0						
пром.	Выход	46,5	30	93	60	30	60	0,6	1,2	0,1	0,2	3,05	6,1	15,65	31,3						
стр.282 54-3 гн	Чай с сахаром и лимоном	5,6	5,3	7,5	7			0,1	0,1	0	0	0,2	0,2	1,1	1,4						
	лимон	0,8	0,8	1	1			0,1	0,1	0	0	0,2	0,2	1,1	1,4						
	чай чёрный байховый	5,3	5,3	7	7			0,2	0,2	0	0	0,1	0,1	15,8	25,4						
	сахар- песок	150	150	200	200			0	0	0	0	4,8	6,4	1,1	0						
	вода	150	150	200	200			0	0	0	0	5	6,9	19,1	27,9						
пром.	Выход	15	15	20	20	15	20	1,22	1,62	0,15	0,2	7,32	9,76	36,3	48,4						
пром.	Хлеб пшеничный																				
пром.	2 завтрак	150	150	180	180	150	180	0,6	0,8	0,6	0,8	14,7	19,6	63	84						
пром.	Сок яблочный	10	10	20	20	10	20	0,85	1,7	1,13	2,26	6,97	13,93	41,4	82,8						
пром.	Кондитерские изделия																				
	Итого **					475	630	9,87	13,52	7,38	10,26	54,94	84,89	341,65	482,1	27,1	29,2				
Обед																					
Стр.50 54-9с	Суп картофельный с фасолью	40,8	30	54,4	40			0,57	0,76	0,11	0,14	4,46	5,94	21	28						
	картофель	12	12	16	16			2,37	3,16	0,21	0,28	5,13	6,84	31,91	42,54						
	фасоль	9,38	7,5	12,5	10			0,09	0,12	0	0	0,47	0,62	2,31	3,08						
	морковь	7,5	6	10	8			0,08	0,1	0,02	0,02	0,45	0,6	2,21	2,94						
	лук репчатый	3	3	4	4			0	0	2,64	3,52	0	0	23,73	31,64						
	масло подсолнечное	0,03	0,03	0,04	0,04			0	0	0	0	0,02	0,02	0,08	0,1						
	лавровый лист	0,23	0,23	0,3	0,3			0	0	0	0	0	0	0	0						
	соль поваренная йодированная	105	105	140	140			1,98	2,64	0,47	0,62	0,29	0,38	13,2	17,6						
	бульон(вода)					150	200	5,09	6,78	3,44	4,58	10,8	14,4	94,45	125,9						
	Выход																				
стр.210 54-12 м	Плов из курицы																				
	крупа рисовая	27,2	27,2	34	34			1,8	2,3	0,2	0,3	18,3	22,9	82,5	103,1						
	куриная грудка(филе)	72,4	64	90,5	80			14,2	17,8	1,1	1,4	0,2	0,3	67,4	84,2						
	морковь	8	6,4	10,1	8			0,1	0,1	0	0	0,4	0,5	2	2,5						
	лук репчатый	5	4	6,3	5			0,1	0,1	0	0	0,3	0,4	1,5	1,9						
	томатное пюре	6,4	6,4	8	8			0,2	0,3	0	0	0,7	0,8	3,6	4,5						
	масло подсолнечное	4	4	5	5			0	0	3,5	4,4	0	0	31,8	39,8						
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,6	0,6			0	0	0	0	0	0	0	0						
	масса мясной части	24,4	24,4	30,5	30,5																
	масса гарнира и соуса	95,6	95,6	119,6	119,6																
Стр.4 54-2	вода	108,8																			
	Выход					120	150	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236				1		
	Огулец свежий (консерв.)	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.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 **	Х					520	700		27,22	34,82	9,17	11,78	72,67	97,22	486,9	630,7	38,6		38,3		
	Подлинник																				
стр.154 54-30	Омлет с морковью																				
	яйцо куриное	56,8	51,6	85,2	77,4				6,2	9,2	5,2	7,8	0,4	0,5	73	109,4					
	молоко	32,3	32,3	48,4	48,4				0,9	1,4	0,7	1,1	1,4	2,1	15,6	23,3					
	морковь	32,3	25,8	48,4	38,7				0,3	0,5	0	0	1,6	2,4	8	11,9					
	масло сливочное	6,5	6,5	9,7	9,7				0,1	0,1	4,1	6,2	0,1	0,2	37,6	56,3					
	соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4				0	0	0	0	0	0	0	0					
	Выход:					100	150		7,5	11,2	10	15,1	3,5	5,2	134,2	200,9					
	хлеб пшеничный	15	15	20	20	15	20		1,22	1,62	0,15	0,2	7,32	9,76	36,3	48,4					
	Ватрушка с повидлом																				
	стр.364 54-13 в	мука пшеничная в/с	31,2	31,2	31,2	31,2				3,2	3,2	0,4	0,4	19,9	19,9	95,3	95,3				
повидло		30	30	30	30				0,1	0,1	0	0	17,4	17,4	70,2	70,2					
яйцо куриное		3,1	3,1	3,1	3,1				0,3	0,3	0,3	0,3	0	0	4	4					
сахар-песок		1,6	1,6	1,6	1,6				0	0	0	0	1,5	1,5	5,8	5,8					
масло сливочное		1,3	1,3	1,3	1,3				0	0	0,8	0,8	0	0	7,6	7,6					
масло растительное		0,2	0,2	0,2	0,2				0	0	0,2	0,2	0	0	1,6	1,6					
дрожжи прессованные		0,9	0,9	0,9	0,9				0,1	0,1	0	0	0,1	0,1	0,9	0,9					
соль поваренная йодированная		0,5	0,5	0,5	0,5				0	0	0	0	0	0	0	0					
вода																					
Выход						60	60		3,7	3,7	1,7	1,7	38,9	38,9	185,4	185,4					
2011 стр.93 № рецепта 395	Кофейный напиток с молоком																				
	кофейный напиток	2	2	3,3	3,3				0,4	1,1	0,5	0,5	0,2	0,4	4,6	6,2					
	молоко	75	75	133	133				2	2,1	1,5	2,2	7	9,2	50,2	64,9					
	сахар-песок	7	7	10	10				0	0	0	0	4,8	6,4	20,1	30					
	вода	90	90	90	90				0	0	0	0	0	0	0	0					
	Выход					150	200		2,4	3,2	2	2,7	12	16	75,8	101,1					
						325	430		14,82	19,72	13,85	19,7	61,71	69,86	431,7	535,8	34,3		32,5		
	Итого **					1320	1760		51,91	68,06	30,4	41,74	189,32	251,94	1260,25	1648,6	100		100		
	Всего ***																				
	Стр. 134 54-16 г	Завтрак																			
Каша пшеница рассыпчатая																					
крупа пшеница		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					
хлеб пшеничный		15	15	20	20	15	20		1,22	1,62	0,15	0,2	7,32	9,76	36,3	48,4					
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 чёрный байховый		0,8	0,8	1	1				0,2	0,2	0	0	0,1	0,1	1,1	1,4					
стр.282 54,2 гн	сахар-песок	5,3	5,3	7	7				0	0	0	0	4,8	6,4	19,1	25,4					
	вода	150			200	150	200		0,2	0,2	0	0	4,9	6,5	20,2	26,8					
	Выход:																				
	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					
	Итого					555	720		10,2	13,32	11,33	13,5	59,68	76,56	479,4	481,5	38,7		32,5		
	Стр.68 54-25с	Обед																			
		Суп картофельный с горохом																			
		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	0,32	1,76	0	0	11,87	15,82					

	выход																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

[illegible]

стр.326 54-1хн	Хлеб пжаной	40	40	50	50	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	66	82,5		
	Компот из 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		
Итого **						580	780	29,36	37,92	14,02	18,44	68,74	90,21	517,37	675,75	42,9	45,4
стр.362 54-9 в	Подлик																
	Булочка школьная	49	49	49	49			5	5	0,6	0,6	31,2	31,2	149,6	149,6		
	мука пшеничная в/с	1,5	1,5	1,5	1,5			0,2	0,2	0	0	0,1	0,1	1,5	1,5		
	дрожжи прессованные	3	3	3	3			0	0	0	0	2,7	2,7	10,9	10,9		
	сахар-песок	1,5	1,5	1,5	1,5			0	0	1	1	0	0	8,7	8,7		
	масло сливочное	0,2	0,2	0,2	0,2			0	0	0,2	0,2	0	0	1,9	1,9		
	масло подсолнечное	0,7	0,7	0,7	0,7			0	0	0	0	0	0	0	0		
	соль поваренная йодир.	24	24	24	24			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	79,9	79,9	79,9	79,9												
	масса полуфабриката:					60	60	5,2	5,2	1,8	1,8	34	34	172,6	172,6		
пром.	Выход:					15	20	1,22	1,62	0,15	0,2	7,32	9,76	36,3	48,3		
пром.	Хлеб пшеничный		150		180			0,6	0,8	0,6	0,8	14,7	19,6	63	84		
итого	Сок яблочный					225	260	7,02	7,62	2,55	2,8	56,02	63,36	271,9	304,9	22,5	20,5
Всего ***	X					1270	1620	46	57,1	31,77	39,54	182,53	224,55	1206,47	1488,95	100	100
	Вторник																
	Завтрак																
Стр.110 54-27к	Каша жидкая молочная манная							1,4	1,8	0,1	0,2	9,7	12,1	45,5	56,9		
	крупа манная	15	15	18,8	18,8			1,7	2,2	1,4	1,7	2,8	3,5	30,7	38,3		
	молоко	63,6	63,6	79,5	79,5			0	0	0	0	2,7	3,4	10,9	13,7		
	сахар-песок	3	3	3,8	3,8			0	0	1,9	2,4	0,1	0,1	17,5	21,8		
	масло сливочное	3	3	3,8	3,8			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		
	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		
2011	Какао с молоком							0,8	1,03	0,5	0,6	0,2	0,3	4,7	6,4		
стр.94 №	какао-порошок	2	2	2,2	2,2			2,06	3,05	2,2	2,9	4	5	55,7	76,2		
рецепта 397	молоко	92	92	122,2	122,2			0	0	0	0	9	12,3	28,8	36,3		
	сахар-песок	8	8	10	10			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	65	65	89	89			0	0	0	0	0	0	0	0		
пром.	Выход					150	200	3,06	4,08	2,7	3,5	13,2	17,6	89,2	118,9		
пром.	Сыр порционный(пром.)		7,5		15			1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8		
Итого **	Хлеб пшеничный	15	15	20	20			1,22	1,62	0,15	0,2	7,32	9,76	36,3	48,4		
	Обел					292,5	385	9,18	13,2	8,45	12,4	35,82	46,46	257	351,8	22,9	24,4
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной																
	картофель	16,32	12	21,76	16			0,23	0,3	0,05	0,06	1,79	2,38	8,4	11,2		
	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		
	томатное пюре	4,5	4,5	6	6			0,15	0,2	0	0	0,48	0,64	2,54	3,38		
	сметана	7,5	7,5	10	10			0,18	0,24	0,99	1,32	0,24	0,32	10,62	14,16		
стр.41 54- 2 с	петрушка (зелень)	1,32	1,05	1,76	1,4			0,03	0,04	0	0	0,08	0,1	0,47	0,62		
	сахар-песок	1,5	1,5	2	2			0	0	0	0	1,37	1,82	5,45	7,26		
	масло подсолнечное	3	3	4	4			0	0	2,64	3,52	0	0	23,73	31,64		
	соль поваренная йодированная	0,23	0,23	0,3	0,3			0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	120	120	160	160			0	0	0	0	0	0	0	0		
	Выход					150	200	3,53	4,7	3,72	4,96	7,59	10,12	82,7	110,36		
	Картофельное пюре																
стр.127	картофель	137,1	100,8	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		

54-11 г	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			
стр.216 54-16 м	Печень говяжья по-строгиновски																	
	печень говяжья	58,4	56,2	77,9	74,9				9,5	12,6	1,8	2,4	2,7	3,6	65,1	86,8		
	сметана	20	20	26,7	26,7				0,5	0,7	2,6	3,5	0,7	0,9	28,4	37,8		
	мука пшеничная в/с	1	1	1,3	1,3				0,1	0,1	0	0	0,6	0,8	3	4		
	масло сливочное	1	1	1,3	1,3				0	0	0,6	0,8	0	0	5,7	7,6		
	масло подсолнечное	5	5	6,7	6,7				0	0	4,4	5,9	0	0	39,8	53		
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5				0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	22	22	29,3	29,3				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	10		
	пром. пром. пром.																	
помидор свежий/ консервирован.		33,9	30	67,8	60	30	60	0,35	0,7	1,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8			
Хлеб пшеничный		30	30	40	40	30	40	2,44	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8			
Хлеб ржаной		40	40	50	50	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	66	82,5			
Стр.329 54-4хн	Компот из изюма																	
	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		
Итого **	ВЫХОД					150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	13,8	15,2	56,9	65,3	48	48,4	
					580	780			21,66	28,94	19,15	23,36	70,76	89,34	538,2	696,36		
	Полдник																	
	Запеканка из творога																	
стр.157 54-1 т	творог	111,6	111,6	139,5	139,5				22	27,5	4,9	2,5	1,2	1,5	58	72,5		
	крупа манная	7,8	7,8	9,7	9,7				0,8	0,94	0,1	0,2	7,7	9,6	36,4	45,5		
	сахар-песок	7,2	7,2	9	9				0	0	0	0	0	0	0	0		
	сахари панировочные	4,2	4,2	5,2	5,2				0,1	0,1	0,5	4,8	0,1	0,1	34,9	43,7		
	сметана	4,2	4,2	5,2	5,2				0,4	0,5	0,5	0,6	0,1	0,1	6,8	8,5		
	масло сливочное	3,5	3,5	5,2	5,2				0,4	0,6	0,5	0,6	0,1	0,1	2,5	9,5	11,9	
	яйцо куриное	4,2	4	4,4	4				0	0	0,1	0,1	2	2,5	9,5	0	0	
	соль поваренная йодип	0,3	0,3	0,4	0,4				0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	28	28	36	36													
	ВЫХОД					120	150	23,7	29,7	7,4	9,3	21,1	26,3	199,7	249,6			
	Соус шоколадный																	
	молоко ступенное 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	3,62	3,62	14,53	14,53		
вода	4	4	4	4				0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого **	ВЫХОД					20	20	1,08	1,08	0,94	0,94	8,42	8,42	46,46	46,46			
	Молоко кипячёное	150	150	180	180	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	7,2	8,6	80	95,9	29,1	27,2	
					290	350			29,18	35,98	12,14	14,17	36,72	43,32	326,16	391,96	100	100
	X				1162,5	1515	60,02	78,12	39,74	49,93	143,3	179,12	1121,36	1440,12				
Стр.97 54-18 к	СРЕДА																	
	Завтрак																	
	Суп молочный рисовый																	
2011 стр.94 № рецепта 397	крупа рисовая	12	12	16	16				0,8	1,06	0,11	0,14	8,09	10,78	36,44	48,58		
	молоко	105	105	140	140				2,9	3,82	2,31	3,08	4,6	6,12	50,58	67,44		
	масло сливочное	1,5	1,5	2	2				0,01	0,02	0,96	1,28	0,01	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 йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4				0	0	0	0	0	0	0	0		
	ВОДА					150	200	3,68	4,9	3,38	4,5	13,8	18,38	100,11	133,48			
	Какао с молоком																	
	какао-порошок	2	2	2,2	2,2				0,8	1,03	0,5	0,6	0,2	0,3	4,7	6,4		
	молоко	92	92	122,2	122,2				2,06	3,05	2,2	2,9	4	5	55,7	76,2		
	сахар-песок	8	8	10	10				0	0	0	0	9	12,3	28,8	36,3		
пром.	ВОДА	65	65	89	89	150	200	3,06	4,08	2,7	3,5	13,2	17,6	89,2	118,9			
	Печенье	20	20	40	40	20	40	0,85	1,7	1,13	2,26	6,97	13,93	41,4	82,8			

[illegible]

[illegible]

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		
	клейкая готовая	15			20													
	выход					150	200	80	60	10,7	13,4	9,3	12,1	1,1	1,5	131	169	
	УФА стр. 131 № рецепта 94	Бефстроганов из отварного мяса																
		говядина I кат.	88,1	64,8	110,1	81												
морковь		2,7	2	3,3	2,5													
лук репчатый		2,4	2	3	2,5													
МАССА отварного мяса			40		50													
морковь		6,3	4,7	7,9	5,9													
МАССА отварной моркови			4,7		5,8													
сметана		10	10	15	15													
мука пшеничная в/с		0,5	0,5	0,8	0,8													
вода или бульон		11	11	16,5	16,5													
масло сливочное		0,5	0,5	0,8	0,8													
соль сметанный		20	20	30	30													
соль поваренная		0,3	0,3	0,3	0,3													
выход						60	80			10,7	13,4	9,3	12,1	1,1	1,5	131	169	
стр.119 54-4 г		Каша гречневая рассыпчатая																
	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		
	соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5				0	0	0	0	0	0	0	0		
	вода	81,6			102				0	0	0	0	0	0	0	0		
	Выход					120	150	30	60	6,66	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7	
	помидор свежий/ консервирован.	33,9	30	67,8	60				0,35	0,7	1,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8		
	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 пшеничный	30	30	40	40	30	40	2,44	3,24	0,3	0,4	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8		
	Хлеб ржаной	40	40	50	50	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	0,6	13,68	17,1	66	82,5		
	Итого **					580	780		26,68	33,88	18,61	22,78	82,84	107,6	593,98	769,34	44,3	46,1
Стр.112 54-29к	Полдник																	
	Каша вязкая из хлопьев овсяных																	
	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																	
	кофейный напиток	2	2	3,3	3,3				0,4	1,1	0,5	0,5	0,2	0,4	4,6	6,2		
	молоко	75	75	133	133				2	2,1	1,5	2,2	7	9,2	50,2	64,9		
	сахар-песок	7	7	10	10				0	0	0	0	4,8	6,4	20,1	30		
	вода	90	90	90	90				0	0	0	0	0	0	0	0		
	Выход					150	200		2,4	3,2	2	2,7	12	16	75,8	101,1		
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.366 54-13в	Сдоба обыкновенная																	
	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		

