

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Ручеёк»
665480 Иркутская область, Усольский район, с.Биликтуй, ул. Новая, 8А
E-mail: rucheyok.biliktui@gmail.com
ОКПО 35613555, ОГРН 1193850001828, ИНН 3851023089, КПП 385106001

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №2 «Ручеёк»
_____ Е.В. Ткаченко
приказ № 55 от 23.05.2023

Примерное двухнедельное цикличное меню для организации питания в МБДОУ "Детский сад №2 "Ручеёк" для детей от 1 до 3-х лет.

Цикличное меню рассчитано на 2 недели – 10 дней с двумя выходными в неделю. Оно предусматривает пятиразовое питание воспитанников: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник, ужин, но с учетом того, что дети получают второй ужин дома, перед сном.

В меню использовано 2 сборника:

«Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера» Минздрав России Уральский региональный центр питания, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018. - 405 с.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.А. Лобкис, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.В. Семенихина), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), Министерство образования Омской области (Елецкая И.Б.). -Новосибирск 2021. - с. 296.

№ рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	понедельник 1 день (1 неделя)								
	Завтрак								
№ 227 стр 142	Каша манная молочная жидкая			150					
	крупка манная	22,7	22,7						
	масло сливочное	4	4						
	молоко 2,5%м.д.ж.	77,3	77,3						
	соль	0,3	0,3						
	сахар	3,6	3,6						
	итого				5,8	5,94	28,1	188,1	0
пром.	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
пром.	Батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
№457 стр.280	Чай с сахаром			150					
	Чай –заварка	0,8	0,8						
	сахар	7,5	7,5						
					0,15	0,075	6,98	28,5	0,03
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			345	9,2	16,815	61,53	434,93	0,03
	второй завтрак								
Пром.	Кисломолочный продукт "Вита"	125	125	125	2,8	2,5	9,1	70	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			125	2,8	2,5	9,1	70	125
	Обед								
Пром	Огурец свежий	37,8	30	30	0,3	0	0,96	5,04	3,6
№95 стр 61	Борщ с капустой и картофелем			180					
	Вода или бульон	144	144						
	Свекла	36	28,8						
	картофель	19,3	14,4						
	капуста	18	14,4						
	морковь	11,3	8,8						
	лук репка	8,64	7,2						
	масло растительное	3,6	3,6						
	томатное пюре	5,4	5,4						
	лимонная кислота	2,7	2,7						
	соль	1	1						
	сахар	1,8	1,8						
	итого				1,46	3,25	7,23	64,26	6,35
№377 стр 240	Картофельное пюре			150					
	картофель св.	174	130,5						
	масло сливочное	6,75	6,75						
	молоко 2,5%м.д.ж.	22,5	22,5						
	соль повар.йод.	0,4	0,4						
	итого				3,15	6	9,15	108	3,1
№371снн/ 236	Кнели из птицы с рисом			70					

	кура 1-й кат потрационная	121,8	52,5						
	или феле куры(полуфабрикат)	53,2	52,5						
	молоко 2,5%м.д.ж.	5,2	5,2						
	крупа рисовая	5,2	5						
	масса готовой каши	23,1	23,1						
	соль повар.йол.	0,2	0,2						
	масло сливочное	2,1	2,1						
	масса полуфабриката	77	5						
	итого				9,8	7,7	3,5	122,2	0
№ 420 стр. 261	Соус томатный с овощами			40					
	Вода	20	20						
	морковь	2	1,52						
	лук репка	1,92	1,61						
	мука пшеничная	2	2						
	сахар	0,72	0,72						
	томатное пюре	6	6						
	масло сливочное	4	4						
	соль повар.йол.	0,4	0,4						
	итого				0,5	2,93	1,94	36,12	0,71
№487 стр.295	Компот из яблок и лимона			150					
	сахар	7,5	7,5						
	яблоки	42	36,9						
	лимон	12	10,8						
	итого	61,5	55,2	0	0,225	0,15	10,65	45	2,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,03	0,25	12,2	59,25	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	1,65	0,27	11,85	51,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			490	19,115	20,55	57,48	491,37	16,16
	Полдник								
Пром.	Вафли.пряники.печенье	50	50	50	1,4	1,7	38,7	175,1	
№ 456 стр280	Чай без сахара			180					
	вода	194,4	194,4						
	чай черный байховый	0,36	0,36						
		216,4	216,4		0,702	0	0,126	5,04	
	итого			230	2,102	1,7	38,826	180,14	0
	Ужин								
№54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками			180					
	творог	130,5	122,4		20,1	4,5	2,8	132,1	0,2
	яблоки	46,8	40,5		0,1	0,1	3,1	13,9	1,38
	сахар	7,2	7,2		0	0	5,4	21,8	0
	масло сл.	7,2	7,2		0	3,8	0,1	34,9	0
	сухари панир.	7,2	7,2		0,6	0,1	3,7	17,9	0
	сметана	7,2	7,2		0,1	0,8	0,2	8,5	0,01
	соль	0,3	0,3		0	0	0	0	0
	яйцо	19,8	18		1,8	1,5	0,1	21,2	0
	итого					10,8	15,4	250,3	1,59
Пром	Повидло	10	10	10	0	0	6,1	24	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	

№ 465 стр 283	Кофейный напиток с молоком			150					
	кофейный напиток	1,8	1,8						
	сахар	7,5	7,5						
	молоко 2,5%м.д.ж.	37,5	37,5						
	Итого				2,33	2,02	11,2	71,28	0,63
	ИТОГО ЗА УЖИН			380	13,32	48,5	423,78	2,22	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1570	33,217	54,885	215,436	1600,22	143,41

№ рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	вторник 2 день (1 неделя)								
	Завтрак								
№ 234 стр 146	Каша рисовая молочная жидкая			130					
	крупа рисовая	20,02	20,02						
	масло сливочное	3,5	3,5						
	молоко 2,5%м.д.ж.	66,2	66,2						
	соль	0,2	0,22						
	сахар	3,25	3,25						
	итого				3,6	4,42	21,019	139,1	0,16
пром.	Батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
Пром	Повидло	10	10	10	0	0	6,1	24	
пром.	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
№ 462 стр 283	Какао с молоком			150					
	какао порошок	1,8	1,8						
	молоко	75	75						
	сахар-песок	7,5	7,5						
	итого				2,5	2,4	11,5	78,3	0,58
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			335	9,35	17,62	65,069	459,73	0,74
	Второй завтрак								
Пром.	Фрукты	100	100	100	0	0	12	48	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0	0	12	48	0
	ОБЕД								
№ 34 стр 26	Салат из свеклы с чесноком			30					
	свекла	34,8	27,8						
	масло подсолнечное	1,8	1,8						
	или заправка для салата	1,8	1,8						
	чеснок	0,18	0,18						
	соль повар.йод.	0,07	0,07						
	итого				0,04	1,83	2,25	27	1,56
№54-6с-2020	Суп картофельный с клецками			180					
	лук репч	9	7,2		0,1	0	0,5	2,6	0,3
	морковь	9	7,2		0,1	0	0,4	2,2	0,14
	масло раст.	1,8	1,8		0	1,6	0	14,2	
	соль повар.йод.	0,2	0,2						
	лавровый лист	0,03	0,03		0	0	0	0,09	0,007
	мука пш.в/с	5,5	5,5		0,6	0,1	3,5	16,38	
	картофель	49	36		0,7	0,1	0,53	25,2	16
	яйцо	1,7	1,6		0,2	0,2	0,1	2,2	
	масло сливочное	0,6	0,6		0	0,4	0	3,7	
	итого				1,7	2,4	5,03	66,57	16,447
№ 328 стр. 208	Жфркое по домашнему			180					
	Картофель св.	204	153,3						
	говядина 1-й катигории	103	75,9						
	или бескостная	81,4	75,9						
	масло сливочное	4,6	4,6						
	соль повар.йод.	0,7	0,7						

	томатная паста	9,3	6,2						
	Лук репч	18,7	15,7						
	итого				18	14,4	21,6	288	13
№ 494стр. 298	Компот из сухофруктов			150					
	сахар	7,5	7,5						
	лимонная кислота	7,5	7,5						
	смесь сухофруктов	15	15						
	итого				0,08	0,08	15,08	63	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,03	0,25	12,2	59,25	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	1,65	0,27	11,85	51,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			590	23,5	19,23	68,01	555,32	31,207
	полдник								
№542(стр.329) Пермь 2018	Булочка домашняя			60					
	мука пшеничная в/с	38	38						
	вода	17	17						
	масло сливочное	9	9						
	сахар-песок	6,6	6,6						
	сахар для отделки	2	2						
	яйцо куриное	1,3	1,2						
	мука пшеничная на подпыл	0,5	0,5						
	яйцо куриное для смазки	0,5	0,5						
	соль иодированная	0,4	0,4						
	дрожжи прессованные	0,4	0,4						
	итого				4,2	6,7	27,8	189	0
№ 456 стр280	Чай без сахара			180					
	вода	194,4	194,4						
	чай черный байховый	0,36	0,36						
	итого	216,4	216,4		0,702	0	0,126	5,04	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			240	4,902	6,7	27,926	194,04	0
	Ужин								
№258 стр 160	Макаронны отварные с овощами			180					
	макаронные изделия	47,3	47,3						
	горошек зел.консерв.	14,2	9,18						
	томат-пюре	10,8	10,8						
	масло сл.	5,4	5,4						
	морковь	13,5	10,5						
	лук репка	19,8	16,6						
	укроп	1,3	1,3						
	соль	1,3	1,3						
	итого				6,12	4,23	32,23	187,2	3,87
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
№457 стр.280	Чай с сахаром			150					
	Чай –заварка	0,83	0,83						
	сахар	7,5	7,5						
	итого				0,15	0,08	6,98	28,5	
	ИТОГО ЗА УЖИН			370	8,87	4,81	55,01	293,9	3,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1635	46,622	48,36	228,015	1550,99	35,817

	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	среда 3 день (1 неделя) завтрак								
№ 233 стр. 145	Каша пшонная молочная жидкая			130					
	крупа пшено	25,3	25,04						
	масло сливочное	3,5	3,5						
	молоко 2,5%м.д.ж.	63,7	63,7						
	соль	0,2	0,22						
	сахар	3,12	3,12						
	итого				4,38	4,96	23	145,7	0,85
пром.	Батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	10,4	10	10	2,3	3	0	35,8	0,07
№ 465 стр 283	Кофейный напиток с молоком			150					
	кофейный напиток	1,8	1,8						
	сахар	7,5	7,5						
	молоко 2,5%м.д.ж.	37,5	37,5						
	итого				1,94	1,68	9,3	59,4	0,525
	итого за завтрак			330	11,82	16,84	58,7	426,18	1,445
	второй завтрак								
Пром.	снежок 2,5%	100	100	100	2,8	2,5	11	78	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	2,8	2,5	11	78	0
	ОБЕД								
№118 стр.77	Суп овощной с фасолью			180					
	лук репч	8,64	7,25						
	морковь	9	7,02						
	масло раст.	3,6	3,6						
	соль повар.йод.	1	1						
	петрушки корень	4,9	3,7						
	фасоль	7,2	7,2						
	картофель	36	27						
	капуста	33,84	27,07						
	итого				2,54	3,39	8,68	75,24	8,28
№ 207 стр 130	Каша перловая рассыпчатая			130					
	крупа перловая	43,3	42,9						
	масло сливочное	5,2	5,2						
	соль	0,3	0,3						
	итого				3,9	4,29	27,56	164,45	
№ 327стр 207	Гуляш из говядины			80					

	говядина 1к	102	74,66						
	или говядина бескостная	79,3	74						
	лук репч	11,33	4,66						
	масло слив	4,3	4,3						
	соль повар.йод.	0,33	0,33						
	томат-пюре	6,4	4,66						
	мука пш.в/с	2,5	2,5						
	итого				12	11,34	2	158	0
№ 494 стр 298	Компот из плодов и ягод сушенных			150					
	изюм	15	18						
	сахар	7,5	7,5						
	итого				0,3	0	18,34	71,59	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,03	0,25	12,2	59,25	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	2,6	0	15,8	78,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			590	23,37	19,27	84,58	606,73	8,38
	полдник								
Пром.	Мармелад,зефир	50	50	50	1,4	1,7	38,7	175,1	
	итого				1,4	1,7	38,7	175,1	
№ 456 стр280	Чай без сахара			180					
	вода	194,4	194,4						
	чай черный байховый	0,36	0,36						
	итого	216,4	216,4		0,702	0	0,126	5,04	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			230	2,102	1,7	38,826	180,14	0
	Ужин								
	полдник								
№47 стр33	Винегрет овощной			50					
	картофель	17,5	13,1						
	свекла	12,5	10						
	капуста квашеная	14	9,8						
	или огурцы соленые	12,3	9,8						
	лук репка	10	8,4						
	морковь	7,5	5,8						
	соль	0,1	0,1						
	масло подсолнечное	3	3						
	или заправка для салата	3	3						
	итого				0,65	3,1	3,25	43,5	3,05
№373стр237	Котлеты "Нежные"			60					
	кура 1й кат	63,6	24						
	или феле куриное(полуфабрикат)	24,6	24						
	лук репка	14,4	6						
	сыр	12,3	11,8						
	сухари	5,1	5,1						
	яйцо куриное	4	3,5						
	молоко	3,6	3,6						

	масло растительное	3,6	3,6						
	масло растительное для смазки	1,2	1,2						
	чеснок	0,9	0,72						
	соль иодированная	0,2	0,2						
	итого				11,34	7,86	4,32	133,8	0,96
№459 стр281	Чай с лимоном			165					
	лимон	6,6	5,9						
	сахар	8,2	8,2						
	чай	41,2	41,2						
	итого				0,25	0,08	7,84	33	0,82
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН			315	14,84	11,54	31,21	288,5	4,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1565	54,932	51,85	224,316	1579,55	14,655

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	Четверг 4 день(1 неделя) завтрак								
№226 стр141	Каша "Дружба"			130					
	крупа рисовая	9	9						
	крупа пшено шлифованое	9	9						
	молоко	62,2	62,2						
	масло сливочное	3,3	3,3						
	сахар	3	3						
	соль йод.повар	0,2	0,2						
	итого				3,38	4,29	17,94	123,89	0,81
пром.	Батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
Пром	Повидло	10	10	10	0	0	6,1	24	
№ 460 стр 282	Чай с молоком			150					
	Молоко 2,5%м.д.ж.	37,5	37,5						
	сахар	7,5	7,5						
	чай	41,6	41,6						
	итого				1,2	0,87	8,62	48	0,225
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			330	7,78	12,36	59,06	381,17	1,035
	второй завтрак								
Пром.	Сок яблочный	100	100	100	0	0	18	72	4
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0	0	18	72	4
	ОБЕД								
№1 стр 9	Салат из белокочанной капусты			30					
	морковь	3,6	2,7						
	сахар-песок	1,5	1,5						
	капуста белокоч	33	23,7						
	масло подсолн	1,8	1,8						
	или заправка салата	1,8	1,8						
	соль йод.повар	0,075	0,075						
	лимонная кислота	1,5	1,5						
	итого				0,42	1,8	2,49	27,9	8,2
№ 129 стр 83	Суп лапша домашняя			180					
	лапша домашняя:								
	яйцо куриное	16,6	14,5						
	мука пшеничная в/с	12,6	12,6						
	Лук репч	8,55	7,3						
	Морковь	9	9						
	Масло сливочное	3,6	3,6						
	соль повар.йод.	1	1						
	лавровый лист	0,04	0,04						
	итого				4,93	4,55	16,63	127,26	0,45

№375 стр238	Плов с отварной курицы			180					
	кура 1й кат потр	207	73,8						
	или феле куры(полуфабрикат)	75,6	73,8						
	крупа рисовая	40,5	40,05						
	лук репка	19,8	8,1						
	морковь	16,2	11,7						
	масло растительное	7,2	7,2						
	соль повар.йод.	0,8	0,8						
	итого				18	15,3	22,5	299,7	1,35
№ 483 стр 293	Кисель из повидла,джема,варенья			150					
	сахар	6	6						
	крахмал картофельный	6	6						
	повидло	18	18						
	лимонная кислота	150	15						
	итого				0,15	0	20,7	82,5	0,03
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,03	0,25	12,2	59,25	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	2,6	0	15,8	78,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			590	28,13	21,9	90,32	674,81	10,03
	полдник								
№523(стр316)Пермь 2018г	Блинчики			65					
	молоко	62,4	62,4						
	мука пшеничная в/с	25,2	25,2						
	яйцо куриное	6,1	5,3						
	масло растительное	2	2						
	сахар песок	1,6	1,6						
	соль йодированная	0,2	0,2						
	масло сливочное,варенье джем или мёд	5	5						
	итого				3,8	6,5	15,3	135,4	0,3
№ 456 стр280	Чай без сахара			180					
	вода	194,4	194,4						
	чай черный байховый	0,36	0,36						
		216,4	216,4		0,702	0	0,126	5,04	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			245	4,502	6,5	15,426	140,44	0,3
	Ужин								
№299(стр.187)	Рыба тушенная с овощами			140					
	треска,минтай,горбуша	112	85						
	морковь	34	26,6						
	вода	25	25						
	лук репка	19	15,9						
	томатное пюре	10	6,5						
	сахар	4	4						
	масло растительное	2	2						
	масло растительное для смазки	2	2						

	соль йодированная	1,4	1,4						
	масса полуфабриката	165	140		13	3	7	107	2,9
	итого				13	3	7	107	2,9
№38(стр.28)	Салат картофельный			100					
	картофель	108	81						
	лук репка	20	16,8						
	масло растительное	6	16						
	соль йодированная	0,25	0,25						
	итого				1,8	6,4	10,1	105	15,75
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
№ 462 стр 283	Какао с молоком			150					
	какао порошок	1,8	1,8						
	молоко	75	75						
	сахар-песок	7,5	7,5						
	итого				2,5	2,4	11,5	78,3	0,58
	ИТОГО ЗА УЖИН			430	19,9	12,3	44,4	368,5	19,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1695	60,312	53,06	227,206	1636,92	34,595

№рецептуры	блюда	Наименование		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С
		брутто	нетто		Б	Ж	У		
	пятница 5день (1 неделя)								
	завтрак								
№ 141стр 91	Суп молочный с крупой(с гречкой)			150					
	крупа гречка	12	12						
	масло сливочное	1,5	1,8						
	молоко 2,5%м.д.ж.	105	105						
	соль	0,9	0,9						
	сахар	1,2	1,2						
	итого				4,5	4,1	12,08	101,16	0,69
пром.	Батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	10,4	10	10	2,3	3	0	35,8	0,07
пром.	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
№459 стр281	Чай с лимоном			165					
	лимон	6,6	5,9						
	сахар	8,2	8,2						
	чай	41,2	41,2						
	итого				0,25	0,08	7,84	33	0,82
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			370	10,3	17,98	46,37	388,29	1,58
	второй завтрак								
№469 стр 286	Молоко кипяченое	105	100	100	5,8	5,3	9,1	107	1,4
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	5,8	5,3	9,1	107	1,4
	ОБЕД								
№ 42 стр.30	Салат картофельный с зеленым горошком			50					
	картофель	35,7	28,1						
	горошек консервированный	20	13						
	лук зеленый	7,5	6,3						
	масло подсолнечное	3	3						
	соль повар.йодир.	0,3	0,3						
	итого				1	3,15	4,15	49	4,4
№ 100 стр 65	Рассольник ленинградский			180					
	картофель	60	54						
	огурцы соленые	18	10,8						
	крупа рисовая	3,6	3,6						
	или пшеничная "полтавская"	3,6	3,6						
	морковь	9	7						
	масло растительное	3,6	3,6						
	соль повар.йод.	0,5	0,5						
	лук репка	4,3	3,6						
	итого				1,35	3,05	5,6	52	5,56
№ 338 стр 214	Кнели говяжьи с рисом			60					
	говядина(мясо котлетное)	42	39,6						

	крупа рисовая	5,5	5,4						
	молоко	9	9						
	масло сливочное	2,4	2,4						
	масло для смазывания форм	1,2	1,2						
	соль повар.йод.	0,2	0,2						
	итого				7,2	6,6	3	100,2	0,12
№ 256 стр 159	Макаронные изделия отварные			130					
	Макароны	44,2	44,2						
	масло сливочное	5,8	5,8						
	соль повар.йод.	2,08	2,08						
	итого				4,81	0,39	25,63	164,9	0
№ 420 стр. 261	Соус томатный с овощами			40					
	Вода	20	20						
	морковь	2	1,52						
	лук репка	1,92	1,61						
	мука пшеничная	2	2						
	сахар	0,72	0,72						
	томатное пюре	6	6						
	масло сливочное	4	4						
	соль повар.йод.	0,4	0,4						
	итого				0,5	2,93	1,94	36,12	0,71
№488 стр295	Компот из яблок и апельсинов			150					
	сахар	7,5	7,5						
	апельсины	44,25	29,62						
	яблоки	31,5	27,7						
	итого				0,23	0,15	10,65	45	9,1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,03	0,25	12,2	59,25	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	1,65	0,27	11,85	51,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			660	18,77	16,79	75,02	557,97	19,89
	полдник								
№ 531 стр 321	Ватрушка с творогом, овощным, фруктовым,сладким фаршем.			60					
	сахар-песок	1,5	1,5						
	яйцо куриное	1,5	1,5						
	дрожжи пресс.	0,88	0,88						
	мука пш.в/с	29,5	29,5						
	мука пш.в/с на подпыл	0,5	0,5						
	масло сливочное	1,3	1,3						
	повидло или фарш	30	30						
	соль повар.йод.	0,46	0,46						
	итого				3,4	1,4	18,6	101	0
№ 456 стр280	Чай без сахара			180					
	вода	194,4	194,4						
	чай черный байховый	0,36	0,36						

		216,4	216,4		0,702	0	0,126	5,04	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			240	4,102	1,4	18,726	106,04	0
	Ужин								
№ 268 стр 167	Омлет натуральный			130					
	яйцо куриное	92	80						
	молоко 2,5%м.д.ж.	50	50						
	масло сливочное	10	10						
	соль	0,6	0,6						
	итого				11,2	18	2,8	218	0,37
№ 157 стр 99	Зеленый горошек(консервированный)			30					0,52
	горошек зеленый консервированный	44	28,5						
	масло сливочное	1,4	1,4						
	соль повар.йод.	0,4	0,4						
	итого				0,86	1,08	1,5	19,1	0,57
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
№ 483 стр 293	Кисель из повидла,джема,варенья			150					
	сахар	6	6						
	крахмал картофельный	6	6						
	повидло	18	18						
	лимонная кислота	15	15						
	итого				0,015	0	20,66	82,5	0,03
	ИТОГО ЗА УЖИН			350	14,675	19,58	40,76	397,8	0,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1720	53,647	61,05	189,976	1557,1	23,84

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	понедельник 6 день (2-ая неделя)								
	Завтрак								
№232 стр 145	Каша из овсянных хлопьев "Геркулесовая"			130					
	хлопья "Геркулес"	19,7	19,7						
	масло сливочное	3,5	3,5						
	молоко 2,5%м.д.ж.	67	67						
	соль	0,25	0,25						
	сахар	3,2	3,2						
	итого				4,16	5,33	16,64	131,17	0
пром.	Батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
пром.	Басло сливочное(порциями)	5	5	5	0,05	3,6	0,1	33,05	
№457 стр.280	Чай с сахаром			150					
	Чай –заварка	0,83	0,83						
	сахар	7,5	7,5						
					0,15	0,08	6,98	28,5	0,02
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			325	7,56	16,21	50,12	378	0,02
	второй завтрак								
Пром.	Кисломолочный продукт"Вита"	125	125	125	2,8	2,5	9,1	70	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			125	2,8	2,5	9,1	70	0
	ОБЕД								
№ 27 стр 23	Салат из свеклы и моркови			50					
	свекла	42	33,6						
	морковь	18	14						
	масло растительное	3	3						
	или заправка кдля салата	3	3						
	соль йодированная	0,12	0,12						
	итого				0,65	3,05	3,65	44,5	2,35
№ 104 стр 68	Щи со свежей капусты с картофелем			180					
	картофель	28,8	24						
	капуста	36	28,8						
	лук репчатый	8,6	7,3						
	морковь	9	7						
	масло растительное	3,6	3,6						
	томат.пюре	1,8	1,8						
	петрушка корень	2,3	2,3						
	соль поваренная иодированная	1	1						

	итого				0,95	3,24	4,58	50,04	8,57
№ 202 стр 127	Каша гречневая рассыпчатая			130					
	макаронные изделия	51	51						
	масло сливочное	6,8	6,8						
	соль	0,3	0,3						
	итого				7,6	5,72	33,67	216,58	0
№ 339 стр.215	Котлеты из говядины			70					
	фарш	51,8	49						
	молоко 2,5%м.д.ж.	15,4	15,4						
	хлеб пшеничный формовый	12,6	12,6						
	сухари	7,7	7,7						
	масло растительное	2,8	2,8						
	соль повар.йод.	0,28	0,28						
	итого				9,1	5,6	10,5	128,8	0
№ 420 стр. 261	Соус томатный с овощами			40					
	Вода	20	20						
	морковь	2	1,52						
	лук репка	1,92	1,61						
	мука пшеничная	2	2						
	сахар	0,72	0,72						
	томатное пюре	6	6						
	масло сливочное	4	4						
	соль повар.йод.	0,4	0,4						
	итого				0,5	2,93	1,94	36,12	0,71
№487 стр.295	Компот из яблок и лимона			150					
	сахар	7,5	7,5						
	яблоки	42	36,9						
	лимон	12	10,8						
	итого	61,5	55,2	0	0,225	0,15	10,65	45	2,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,03	0,25	12,2	59,25	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	1,65	0,27	11,85	51,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			670	22,705	21,21	89,04	631,79	14,03
	полдник								
№ 547 стр	Корж молочный			60					
	мука пшеничная в/с	24	24						
	масло сливочное	4,5	4,5						
	сахар	12,7	12,7						
	яйцо куриное	1,2	1						
	соль иодированная	0,15	0,15						
	итого				2,8	4,9	24,8	154	
№ 456 стр280	Чай без сахара			180					
	вода	194,4	194,4						

	чай черный байховый	0,36	0,36						
		216,4	216,4		0,702	0	0,126	5,04	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			240	3,502	4,9	24,926	159,04	0
	Ужин								
№ 289 стр 180	Вареники ленивые			180					
	творог 5%	135,1	133,9						
	мука пшеничная в/с	18,7	18,7						
	яйцо куриное	11,7	10,2						
	сахар	9,3	9,3						
	масло сливочное	10	10						
	соль иодированная	1,8	1,8						
	итого				29,7	13,97	24,77	343,7	0,36
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
№ 465 стр 283	Кофейный напиток с молоком			150					
	кофейный напиток	1,8	1,8						
	сахар	7,5	7,5						
	молоко 2,5%м.д.ж.	37,5	37,5						
	итого				2,33	2,02	11,2	71,28	0,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1360	38,897	46,84	184,386	1310,11	14,68

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	вторник 7день (2 неделя)								
	завтрак								
№141 стр 91	Суп молочный с крупой(с рисом)			180					
	крупя рисовая	10,8	10,8						
	молоко 2,5%м.д.ж.	126	126						
	сахар-песок	1,4	1,4						
	масло сливочное	1,8	1,8						
	соль поваренная йодированная	1	1						
	итого				4,32	4,5	14,79	117	0,83
пром.	Батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
Пром	Повидло	10	10	10	0	0	6,1	24	
пром.	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
№ 462 стр 283	Какао с молоком			150					
	какао порошок	1,8	1,8						
	молоко	75	75						
	сахар-песок	7,5	7,5						
	итого				2,5	2,4	11,5	78,3	0,58
	итого			385	10,07	17,7	52,74	413,63	1,41
	Второй завтрак								
Пром.	Фрукты	100	100	100	0	0	12	48	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0	0	12	48	0
	ОБЕД								
№ 34 стр 26	Салат из свеклы с чесноком			50					
	свекла	58	46,4						
	масло подсолнечное	3	3						
	или заправка для салата	3	3						
	чеснок	0,3	0,3						
	соль повар.йод.	0,12	0,12						
	итого				0,7	3,05	3,75	45	2,6
№ 115 стр 75	Суп картофельный с крупой			180					
	картофель	72	54						
	рис	3,6	3,6						
	лук репчатый	8,6	7,2						
	морковь	9	7						
	масло подсолнечное	1,8	1,8						
	соль повар.йод.	1	1						
	итого				1,6	1,96	9,66	62,8	5,63
№377 стр 240	Картофельное пюре			150					
	картофель св.	174	130,5						
	масло сливочное	6,75	6,75						
	молоко 2,5%м.д.ж.	22,5	22,5						

	соль повар.йод.	0,4	0,4						
	итого				3,15	6	9,15	108	3,1
№ 366 стр233	Птица отварная			60					
	кура 1й кат	156	62,25						
	или феле курицы	88,5	62,25						
	лук репка	2,25	1,9						
	соль иодированная	0,2	0,2						
	масло сливочное	5,3	5,3						
	итого				14,25	10,5	0	151,5	0,9
пром.	Масло сливочное	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	
№ 494стр. 298	Компот из сухофруктов			150					
	сахар	7,5	7,5						
	лимонная кислота	7,5	7,5						
	смесь сухофруктов	15	15						
	итого				0,08	0,08	15,08	63	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,03	0,25	12,2	59,25	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	1,65	0,27	11,85	51,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			650	23,56	29,31	61,79	607,15	12,43
	полдник								
пром	Творожок "Вита"	100	100	100	2,8	2,5	9,1	70	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			100	2,8	2,5	9,1	70	0
	Ужин								
№ 354 стр 225	Запеканка картофельная с печенью			150					
	картофель	185,4	138,8						
	печень говяжья мороженная	53,4	43,8						
	лук репка	12,6	10,6						
	сухари	3	3						
	масло сливочное	2,4	2,4						
	соль иодированная	0,7	0,7						
	итого				10,8	4,2	13,2	133,8	8,82
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
№457 стр.280	Чай с сахаром			180					
№457 стр.280	Чай с сахаром			150					
	Чай –заварка	0,83	0,83						
	сахар	7,5	7,5						
					0,15	0,08	6,98	28,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1235	36,58	49,59	142,61	1167,28	13,84

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	Среда 8 день (2 неделя)								
	завтрак								
№ 220 стр 137	Каша ячневая вязкая			130					
	крупа ячневая	28,2	27,2						
	масло сливочное	3	3						
	молоко 2,5%м.д.ж.	62	62						
	соль	0,3	0,3						
	итого				4,68	4,29	21,32	142,61	1,04
пром.	Батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	10,4	10	10	2,3	3	0	35,8	0,07
№ 465 стр 283	Кофейный напиток с молоком			150					
	кофейный напиток	1,8	1,8						
	сахар	7,5	7,5						
	молоко 2,5%м.д.ж.	37,5	37,5						
	итого				1,94	1,68	9,3	59,4	0,525
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			330	12,12	16,17	57,02	423,09	1,635
	второй завтрак								
Пром.	снежок 2,5%	100	100	100	2,8	2,5	11	78	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	2,8	2,5	11	78	0
	ОБЕД								
№ 109 стр 71	Суп-харчо			180					
	крупа рис	10,8	8,91						
	говядина 1кат	19,26	14,4						
	лук репчатый	6,5	5,4						
	морковь	1,8	1,4						
	масло раст.	1,8	1,8						
	соль повар.йод.	1	1						
	томатное пюре	3,6	3,6						
	петрушка(корень)	1,1	1						
	итого				3,35	3,42	7,3	73,26	0,413
№ 333 стр 211	Голубцы ленивые			150					
	капуста белокочанная	60	34						
	фарш	60	57						
	масло сливочное	5,5	5,5						
	лук репка	9	4						
	соль повар.йод.	0,5	0,5						
	крупа рисовая	5	5						
	итого				10	12	4,2	164	8,7
№ 420 стр. 261	Соус томатный с овощами			40					
	Вода	20	20						
	морковь	2	1,52						

	лук репка	1,92	1,61						
	мука пшеничная	2	2						
	сахар	0,72	0,72						
	томатное пюре	6	6						
	масло сливочное	4	4						
	соль повар.йод.	0,4	0,4						
	итого				0,5	2,93	1,94	36,12	0,71
№ 494 стр 298	Компот из плодов и ягод сушеных			150					
	изюм	15	18						
	сахар	7,5	7,5						
	итого				0,3	0	18,34	71,59	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,03	0,25	12,2	59,25	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	2,6	0	15,8	78,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			570	18,78	18,6	59,78	482,42	9,923
	полдник								
№523(стр316)Перм ь 2018г	Блинчики			65					
	молоко	62,4	62,4						
	мука пшеничная в/с	25,2	25,2						
	яйцо куриное	6,1	5,3						
	масло растительное	2	2						
	сахар песок	1,6	1,6						
	соль йодированная	0,2	0,2						
	масло сливочное,варенье джем или мёд	5	5						
	итого				3,8	6,5	15,3	135,4	0,3
№ 456 стр280	Чай без сахара			180					
	вода	194,4	194,4						
	чай черный байховый	0,36	0,36						
		216,4	216,4		0,702	0	0,126	5,04	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			245	4,502	6,5	15,426	140,44	0,3
	Ужин								
№ 259 стр 11	Макаронные изделия отварные с сыром			150					
	макар изделия	46,5	46,5						
	сыр твердых сортов	17	16						
	масло сливочное	4	4						
	соль	2,4	2,4						
	итого				9,23	7,5	26,93	212,2	0,15
№ 34 стр 26	Салат из свеклы с чесноком			50					
	свекла	58	46,4						
	масло подсолнечное	3	3						
	или заправка для салата	3	3						
	чеснок	0,3	0,3						
	соль повар.йод.	0,12	0,12						
	итого				0,7	3,05	3,75	45	2,6

№459 стр281	Чай с лимоном			165					
	лимон	6,6	5,9						
	сахар	8,2	8,2						
	чай	41,2	41,2						
	итого				0,25	0,08	7,84	33	0,82
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
	ИТОГО ЗА УЖИН			405	12,78	11,13	54,32	368,4	3,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1650	50,982	54,9	197,546	1492,35	15,428

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	четверг 9 день (2 неделя) завтрак								
№ 221 стр 138	Каша пшеничная вязкая			150					
	крупа пшеничная "Полтавская"	37,5	37,5						
	масло сливочное	3,7	3,7						
	Молоко 2,5%м.д.ж.	72	72						
	соль	0,4	0,4						
	итого				5,4	7	33	215,8	0,39
пром.	Батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
Пром	Повидло	10	10	10	0	0	6,1	24	
№ 460 стр 282	Чай с молоком			150					
	Молоко 2,5%м.д.ж.	37,5	37,5						
	сахар	7,5	7,5						
	чай	41,6	41,6						
	итого				1,2	0,87	8,62	48	0,225
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			350	9,8	15,07	74,12	473,08	0,615
	второй завтрак								
Пром.	Сок яблочный	100	100	100	0	0	18	72	4
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0	0	18	72	4
	ОБЕД								
пром.	Помидор в нарезке	57,8	50	50	0,4	0	1,6	8,4	6
№ 149	Суп картофельный с бобовыми			180					
	картофель	59,9	45						
	горох	14,6	14,6						
	Лук репч	8,6	7,2						
	Морковь	9	7,2						
	Масло раст.	3,6	3,6						
	соль повар.йод.	1	1						
	корень петрушки	2,3	1,8						
	итого				1,65	0,02	3,06	77,75	6,46
№ 385стр 244	Рис орварной			120					
	крупа рисовая	43,2	42,7						
	масло сливочное	5,4	5,4						
	соль повар.йод.	0,3	0,3						
	итого				4,4	6,2	21,1	158,8	
№ 356 стр226	Печень по-строгановски			60					
	печень говяжья охлажденная	75,6	70,2						
	или замороженная	84,6	70,2						
	масло растительное	3,6	3,6						
	соус №408	24	24						
	соль повар.йод.	0,4	0,4						

	итого				12	7,8	4,2	135	7,44
№ 483 стр 293	Кисель из повидла,джема,варенья			150					
	сахар	6	6						
	крахмал картофельный	6	6						
	повидло	18	18						
	лимонная кислота	150	15						
	итого				0,15	0	20,7	82,5	0,03
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,03	0,25	12,2	59,25	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	2,6	0	15,8	78,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			610	23,23	14,27	78,66	599,9	19,93
	полдник								
Пром.	Мармелад,зефир	50	50	50	1,4	1,7	38,7	175,1	
№ 456 стр280	Чай без сахара			180					
	вода	194,4	194,4						
	чай черный байховый	0,36	0,36						
		216,4	216,4		0,702	0	0,126	5,04	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			230	2,102	1,7	38,826	180,14	0
	Ужин								
№ 288 стр 179	Сырники с морковью			130					
	творог 5%	91,9	91						
	морковь	36,4	28,4						
	мука пшеничная	16,5	16,5						
	сахар	9,5	9,5						
	яйцо куриное	5,2	4,5						
	масло сливочное	2,6	2,6						
	крупа манная	3,2	3,2						
	соль	1,3	1,3						
	итого				20,97	6,78	26,26	249,6	1,04
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
№ 462 стр 283	Какао с молоком			150					
	какао порошок	1,8	1,8						
	молоко	75	75						
	сахар-песок	7,5	7,5						
	итого				2,5	2,4	11,5	78,3	0,58
	ИТОГО ЗА УЖИН			320	26,07	9,68	53,56	406,1	1,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1610	61,202	40,72	263,166	1731,22	26,165

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	пятница 10 день (2-ая неделя завтрак								
№ 140 стр 90	Суп молочный с макаронными изделиями			150					
	макаронные изделия	12	12						
	масло сливочное	1,5	1,5						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	105	105						
	соль	0,9	0,9						
	сахар	1,2	1,2						
	итого				1,29	3,8	14,13	107,85	0,9
пром.	Батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	10,4	10	10	2,3	3	0	35,8	0,07
пром.	Масло сливочное	5	5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
№459 стр281	Чай с лимоном			165					
	лимон	6,6	5,9						
	сахар	8,2	8,2						
	чай	41,2	41,2						
	итого				0,25	0,08	7,84	33	0,82
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			370	7,09	17,68	48,42	394,98	1,79
	второй завтрак								
№469 стр 286	Молоко кипяченое	105	100	100	5,8	5,3	9,1	107	1,4
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	5,8	5,3	9,1	107	1,4
	ОБЕД								
№ 42 стр.30	Салат картофельный с зеленым горошком			50					
	картофель	35,7	28,1						
	горошек консервированный	20	13						
	лук зеленый	7,5	6,3						
	масло подсолнечное	3	3						
	соль повар.йодир.	0,3	0,3						
	итого				1	3,15	4,15	49	4,4
№ 123 стр 80	Суп с рыбными консервами			180					
	сайра(консервированная)	28,8	28,8						
	картофель	67,1	50,3						
	масло сливочное	2,7	2,7						
	Лук репч	6,8	5,7						
	Морковь	14,4	11,2						
	соль повар.йод.	1	1						
	итого				5,9	4,35	7,66	93,47	3,92
№ 388 стр 246	Пюре из гороха			130					
	горох лущеный	65,6	65,3						
	соль	1	1						
	итого				3,8	4,9	21,2	144,6	1,61

№ 307 стр193	Котлеты или биточки рыбные			60					
	минтай	55,2	40						
	или горбуша	60	40						
	молоко	15,2	15,2						
	хлеб	11,2	11,2						
	сухари	5,6	5,6						
	масло сливочное	0,8	0,8						
	соль иодированная	0,6	0,6						
	итого				8	1,6	9,6	85,6	
№488 стр295	Компот из яблок и апельсинов			150					
	сахар	7,5	7,5						
	апельсины	44,25	29,62						
	яблоки	31,5	27,7						
	итого				0,23	0,15	10,65	45	9,1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,03	0,25	12,2	59,25	
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	25	25	25	1,65	0,27	11,85	51,5	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			620	22,61	14,67	77,31	528,42	19,03
	полдник								
№ 531 стр 321	Ватрушка с творогом, овощным, фруктовым,сладким фаршем.			60					
	сахар-песок	1,5	1,5						
	яйцо куриное	1,5	1,5						
	дрожжи пресс.	0,88	0,88						
	мука пш.в/с	29,5	29,5						
	мука пш.в/с на подпыл	0,5	0,5						
	масло сливочное	1,3	1,3						
	повидло или фарш	30	30						
	соль повар.йод.	0,46	0,46						
	итого				3,4	1,4	18,6	101	0
№ 456 стр280	Чай без сахара			180					
	вода	194,4	194,4						
	чай черный байховый	0,36	0,36						
		216,4	216,4		0,702	0	0,126	5,04	
	итого				0,6	0,2	15,2	65,3	80
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			240	4,702	1,6	33,926	171,34	80
	Ужин								
№ 250 стр 156	Пудинг пшеничный			200					
	крупа пшено шлифованое	58	57,4						
	молоко	50	50						
	яйцо куриное	23	20						
	масло сл.	4	4						
	сахар	16	16						
	сметана 15%	4	4						
	сухари	4	4						

	итого				10,8	9,1	56	349	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
№ 483 стр 293	Кисель из повидла,джема,варенья			150					
	сахар	6	6						
	крахмал картофельный	6	6						
	повидло	18	18						
	лимонная кислота	15	15						
	итого				0,015	0	20,66	82,5	0,03
	итого			390	13,4	9,6	71,8	427,2	0,3
	ИТОГО ЗА УЖИН			1720	53,602	48,85	240,556	1628,94	102,52