

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](mailto: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 3 до 7-и 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	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
	блюда				Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	<b>понедельник 1 день (1 неделя)</b>								
	Завтрак								
№ 227 стр 142	Каша манная молочная жидкая			150					
	итого				5,8	5,94	28,1	188,1	
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			150/180					
					0,18	0,09	8,37	34,2	0,04
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>				<b>9,23</b>	<b>16,83</b>	<b>62,92</b>	<b>440,63</b>	<b>0,04</b>
	второй завтрак								
Пром.	Кисломолочный продукт "Вита"	125	125	125	2,8	2,5	9,1	70	
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			125	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>70</b>	<b>125</b>
	Обед								
Пром	Огурец свежий	57,8	50	30/50	0,4	0	1,6	8,4	6
№95 стр 61	Борщ с капустой и картофелем			180					
	итого				1,46	3,25	7,23	64,26	6,35
№377 стр 240	Картофельное пюре			150					
	итого				3,15	6	9,15	108	3,1
№371снх/ 236	Кнели из птицы с рисом			70					
	итого				9,8	7,7	3,5	122,2	
№ 420 стр. 261	Соус томатный с овощами			40					
	итого				0,5	2,93	1,94	36,12	0,71
№487 стр.295	Компот из яблок и лимона			150/180					
	итого				0,27	0,18	12,78	54	2,97
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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				<b>19,26</b>	<b>20,58</b>	<b>60,25</b>	<b>503,73</b>	<b>19,13</b>
	Полдник								
Пром.	Вафли.пряники.печенье	50	50	50	1,4	1,7	38,7	175,1	

№ 456 стр280	Чай без сахара			180/200					
		216,4	216,4		0,78	0,22	0,14	5,6	
	<b>итого</b>				<b>2,18</b>	<b>1,92</b>	<b>38,84</b>	<b>180,7</b>	<b>0</b>
	Ужин								
№54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками			180/200					
	<b>итого</b>								
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			150/180					
	<b>итого</b>				<b>2,33</b>	<b>2,02</b>	<b>11,2</b>	<b>71,28</b>	<b>0,63</b>
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			125	33,47	41,83	171,11	1195,06	

№ рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	<b>вторник 2 день (1 неделя)</b>								
	<b>Завтрак</b>								
№ 234 стр 146	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>			<b>150</b>					
	крупа рисовая	23,1	22,8						
	масло сливочное	4	4						
	молоко 2,5%м.д.ж.	79,5	79,5						
	соль	0,22	0,22						
	сахар	3,75	3,75						
	<b>итого</b>				<b>4,2</b>	<b>5,1</b>	<b>24,45</b>	<b>160,5</b>	<b>0,16</b>
пром.	<b>Батон</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>	<b>26,4</b>	<b>185,28</b>	
Пром	<b>Повидло</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,1</b>	<b>24</b>	
пром.	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,05</b>	<b>3,6</b>	<b>0,05</b>	<b>33,05</b>	
№ 462 стр 283	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>					
	какао порошок	2,2	2,2						
	молоко	90	90						
	сахар-песок	9	9						
	<b>итого</b>				<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>13,8</b>	<b>94</b>	<b>0,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>385</b>	<b>10,75</b>	<b>18,8</b>	<b>70,8</b>	<b>496,83</b>	<b>0,86</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
Пром.	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД</b>								
№ 34 стр 26	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>			<b>50</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>0,7</b>	<b>3,05</b>	<b>3,75</b>	<b>45</b>	<b>2,6</b>
№54-6с-2020	<b>Суп картофельный с клецками</b>			<b>180</b>					
	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	
	<b>итого</b>				<b>1,7</b>	<b>2,4</b>	<b>5,03</b>	<b>66,57</b>	<b>16,447</b>
№ 328 стр. 208	<b>Жфркое по домашнему</b>			<b>180</b>					
	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
<b>№ 494стр. 298</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			180					
	сахар	9	9						
	лимонная кислота	9	9						
	смесь сухофруктов	18	18						
	итого				0,54	0,09	18,09	75,09	0,16
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,03</b>	<b>0,25</b>	<b>12,2</b>	<b>59,25</b>	
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,27</b>	<b>11,85</b>	<b>51,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>640</b>	<b>24,62</b>	<b>20,46</b>	<b>72,52</b>	<b>585,41</b>	<b>32,207</b>
	полдник								
<b>№542(стр.329) Пермь 2018</b>	<b>Булочка домашняя</b>			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
<b>№ 456 стр280</b>	<b>Чай без сахара</b>			200					
	вода	216	216						
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	итого				0,78	0,22	0,14	5,6	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>260</b>	<b>4,98</b>	<b>6,92</b>	<b>27,94</b>	<b>194,6</b>	<b>0</b>
	Ужин								
<b>№258 стр 160</b>	<b>Макаронны отварные с овощами</b>			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
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>78,2</b>	
<b>№457 стр.280</b>	<b>Чай с сахаром</b>			180					
	Чай –заварка	1	1						
	сахар	9	9						
	итого				0,18	0,09	8,37	34,2	0,04
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>400</b>	<b>8,9</b>	<b>4,82</b>	<b>56,4</b>	<b>299,6</b>	<b>3,91</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1785</b>	<b>49,25</b>	<b>51</b>	<b>239,66</b>	<b>1624,44</b>	<b>36,977</b>

	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	среда 3 день (1 неделя) завтрак								
<b>№ 233 стр. 145</b>	<b>Каша пшонная молочная жидкая</b>			<b>180</b>					
	крупа пшено	29,2	28,9						
	масло сливочное	4	4						
	молоко 2,5%м.д.ж.	73	73						
	соль	0,24	0,24						
	сахар	3,6	3,6						
	<b>итого</b>				4,38	4,96	23	145,7	0,85
<b>пром.</b>	<b>Батон</b>	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
<b>пром.</b>	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	10,4	10	10	2,3	3	0	35,8	0,07
<b>№ 465 стр 283</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>					
	кофейный напиток	2,2	2,2						
	сахар	9	9						
	молоко 2,5%м.д.ж.	45	45						
	<b>итого</b>				2,33	2,02	11,2	71,28	0,63
	<b>итого за завтрак</b>			<b>410</b>	<b>12,21</b>	<b>17,18</b>	<b>60,6</b>	<b>438,06</b>	<b>1,55</b>
	<b>второй завтрак</b>								
<b>Пром.</b>	<b>снежок 2,5%</b>	100	100	100	2,8	2,5	11	78	
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД</b>								
<b>№118 стр.77</b>	<b>Суп овощной с фасолью</b>			<b>180</b>					
	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						
	<b>итого</b>				2,54	3,39	8,68	75,24	8,28
<b>№ 207 стр 130</b>	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>			<b>130</b>					
	крупа перловая	43,3	42,9						
	масло сливочное	5,2	5,2						
	соль	0,3	0,3						
	<b>итого</b>				3,9	4,29	27,56	164,45	
<b>№ 327стр 207</b>	<b>Гуляш из говядины</b>			<b>80</b>					

	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						
	<b>итого</b>				<b>12</b>	<b>11,34</b>	<b>2</b>	<b>158</b>	<b>0</b>
<b>№ 494 стр 298</b>	<b>Компот из плодов и ягод сушенных</b>			<b>180</b>					
	изюм	18	18						
	сахар	9	9						
	<b>итого</b>				<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>85,91</b>	<b>0,09</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	<b>25</b>	2,03	0,25	12,2	59,25	
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	25	25	<b>25</b>	2,6	0	15,8	78,2	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>620</b>	<b>23,43</b>	<b>19,27</b>	<b>88,24</b>	<b>621,05</b>	<b>8,37</b>
	полдник								
<b>Пром.</b>	<b>Мармелад,зефир</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>38,7</b>	<b>175,1</b>	
	<b>итого</b>				<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>38,7</b>	<b>175,1</b>	
<b>№ 456 стр280</b>	<b>Чай без сахара</b>			<b>200</b>					
	вода	216	216						
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	<b>итого</b>				<b>0,78</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>5,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>250</b>	<b>2,18</b>	<b>1,92</b>	<b>38,84</b>	<b>180,7</b>	<b>0</b>
	Ужин								
	полдник								
<b>№47 стр33</b>	<b>Винегрет овощной</b>			<b>50</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>0,65</b>	<b>3,1</b>	<b>3,25</b>	<b>43,5</b>	<b>3,05</b>
<b>№373стр237</b>	<b>Котлеты "Нежные"</b>			<b>60</b>					
	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						
	<b>Итого</b>				<b>11,34</b>	<b>7,86</b>	<b>4,32</b>	<b>133,8</b>	<b>0,96</b>
<b>№459 стр281</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180</b>					
	лимон	7,2	6,5						
	сахар	9	9						
	чай	45	45						
	<b>Итого</b>				<b>0,27</b>	<b>0,9</b>	<b>8,55</b>	<b>36</b>	<b>0,9</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>78,2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>330</b>	<b>14,86</b>	<b>12,36</b>	<b>31,92</b>	<b>291,5</b>	<b>4,91</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1710</b>	<b>55,48</b>	<b>53,23</b>	<b>230,6</b>	<b>1609,31</b>	<b>14,83</b>

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	<b>Четверг 4 день(1 неделя)</b> завтрак								
<b>№226 стр141</b>	<b>Каша "Дружба"</b>			<b>150</b>					
	крупа рисовая	11,22	11,22						
	крупа пшено шлифованое	11,25	11,25						
	молоко	76,5	76,5						
	масло сливочное	4	4						
	сахар	3,75	3,75						
	соль йод.повар	0,22	0,22						
	<b>итого</b>				<b>3,89</b>	<b>4,9</b>	<b>20,7</b>	<b>142,95</b>	<b>0,98</b>
<b>пром.</b>	<b>Батон</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>	<b>26,4</b>	<b>185,28</b>	
<b>Пром</b>	<b>Повидло</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,1</b>	<b>24</b>	
<b>№ 460 стр 282</b>	<b>Чай с молоком</b>			<b>180</b>					
	Молоко 2,5%м.д.ж.	45	45						
	сахар	9	9						
	чай	50	50						
	<b>итого</b>				<b>1,44</b>	<b>1,17</b>	<b>10,35</b>	<b>57,6</b>	<b>0,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>380</b>	<b>8,53</b>	<b>13,27</b>	<b>63,55</b>	<b>409,83</b>	<b>1,25</b>
	<b>второй завтрак</b>								
<b>Пром.</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>4</b>
	<b>ОБЕД</b>								
<b>№1 стр 9</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>			<b>50</b>					
	морковь	6	4,5						
	сахар-песок	2,5	2,5						
	капуста белокоч	55	39,5						
	масло подсолн	3	3						
	или заправка салата	3	3						
	соль йод.повар	0,125	0,125						
	лимонная кислота	2,5	2,5						
	<b>итого</b>				<b>0,7</b>	<b>3</b>	<b>4,15</b>	<b>46,5</b>	<b>8,2</b>
<b>№ 129 стр 83</b>	<b>Суп лапша домашняя</b>			<b>180</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>4,93</b>	<b>4,55</b>	<b>16,63</b>	<b>127,26</b>	<b>0,45</b>

<b>№375 стр238</b>	<b>Плов с отварной курицы</b>			<b>180</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>18</b>	<b>15,3</b>	<b>22,5</b>	<b>299,7</b>	<b>1,35</b>
<b>№ 483 стр 293</b>	<b>Кисель из повидла,джема,варенья</b>			<b>180</b>					
	сахар	7,2	7,2						
	крахмал картофельный	7,2	7,2						
	повидло	21,6	21,6						
	лимонная кислота	18	18						
	<b>итого</b>				<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>24,8</b>	<b>99</b>	<b>0,036</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,03</b>	<b>0,25</b>	<b>12,2</b>	<b>59,25</b>	
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>15,8</b>	<b>78,2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>640</b>	<b>28,44</b>	<b>23,1</b>	<b>96,08</b>	<b>709,91</b>	<b>10,036</b>
	<b>полдник</b>								
<b>№523(стр316)Пермь 2018г</b>	<b>Блинчики</b>			<b>65</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>3,8</b>	<b>6,5</b>	<b>15,3</b>	<b>135,4</b>	<b>0,3</b>
<b>№ 456 стр280</b>	<b>Чай без сахара</b>			<b>200</b>					
	вода	216	216						
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	<b>итого</b>				<b>0,78</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>5,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>265</b>	<b>4,58</b>	<b>6,72</b>	<b>15,44</b>	<b>141</b>	<b>0,3</b>
	<b>Ужин</b>								
<b>№299(стр.187)</b>	<b>Рыба тушенная с овощами</b>			<b>140</b>					
	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
	<b>итого</b>				<b>13</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>107</b>	<b>2,9</b>
<b>№38(стр.28)</b>	<b>Салат картофельный</b>			<b>100</b>					
	картофель	108	81						
	лук репка	20	16,8						
	масло растительное	6	16						
	соль йодированная	0,25	0,25						
	<b>итого</b>				<b>1,8</b>	<b>6,4</b>	<b>10,1</b>	<b>105</b>	<b>15,75</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>78,2</b>	
<b>№ 462 стр 283</b>	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>					
	какао порошок	2,2	2,2						
	молоко	90	90						
	сахар-песок	9	9						
	<b>итого</b>				<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>13,8</b>	<b>94</b>	<b>0,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>460</b>	<b>20,7</b>	<b>12,8</b>	<b>46,7</b>	<b>384,2</b>	<b>19,35</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1845</b>	<b>62,25</b>	<b>55,89</b>	<b>239,77</b>	<b>1716,94</b>	<b>34,936</b>

№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)			180					
	крупa гречка	14,4	14,4						
	масло сливочное	1,8	1,8						
	молоко 2,5%м.д.ж.	126	126						
	соль	1	1						
	сахар	1,4	1,4						
	итого				4,32	4,5	14,79	117	0,83
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			180					
	лимон	7,2	6,5						
	сахар	9	9						
	чай	45	45						
	итого				0,27	0,9	8,55	36	0,9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>415</b>	<b>10,14</b>	<b>19,2</b>	<b>49,79</b>	<b>407,13</b>	<b>1,8</b>
	второй завтрак								
№469 стр 286	Молоко кипяченое	105	100	100	5,8	5,3	9,1	107	1,4
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>9,1</b>	<b>107</b>	<b>1,4</b>
	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						
	крупa 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						
	<b>итого</b>				<b>7,2</b>	<b>6,6</b>	<b>3</b>	<b>100,2</b>	<b>0,12</b>
<b>№ 256 стр 159</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>130</b>					
	Макароны	44,2	44,2						
	масло сливочное	5,8	5,8						
	соль повар.йод.	2,08	2,08						
	<b>итого</b>				<b>4,81</b>	<b>0,39</b>	<b>25,63</b>	<b>164,9</b>	<b>0</b>
<b>№ 420 стр. 261</b>	<b>Соус томатный с овощами</b>			<b>40</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>0,5</b>	<b>2,93</b>	<b>1,94</b>	<b>36,12</b>	<b>0,71</b>
<b>№488 стр295</b>	<b>Компот из яблок и апельсинов</b>			<b>180</b>					
	сахар	9	9						
	апельсины	53,1	35,2						
	яблоки	37,8	33,2						
	<b>итого</b>				<b>0,45</b>	<b>0,18</b>	<b>14,04</b>	<b>60,3</b>	<b>8,19</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,03</b>	<b>0,25</b>	<b>12,2</b>	<b>59,25</b>	
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,27</b>	<b>11,85</b>	<b>51,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>690</b>	<b>18,99</b>	<b>16,82</b>	<b>78,41</b>	<b>573,27</b>	<b>18,98</b>
	<b>полдник</b>								
<b>№ 531 стр 321</b>	<b>Ватрушка с творогом, овощным, фруктовым,сладким фаршем.</b>			<b>60</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>3,4</b>	<b>1,4</b>	<b>18,6</b>	<b>101</b>	<b>0</b>
<b>№ 456 стр280</b>	<b>Чай без сахара</b>			<b>200</b>					
	вода	216	216						
	чай черный байховый	0,4	0,4						

	итого				0,78	0,22	0,14	5,6	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>260</b>	<b>4,18</b>	<b>1,62</b>	<b>18,74</b>	<b>106,6</b>	<b>0</b>
	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			180					
	сахар	7,2	7,2						
	крахмал картофельный	7,2	7,2						
	повидло	21,6	21,6						
	лимонная кислота	18	18						
	итого				0,18	0	24,8	99	0,036
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>380</b>	<b>14,84</b>	<b>19,58</b>	<b>44,9</b>	<b>414,3</b>	<b>0,976</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1845</b>	<b>53,95</b>	<b>62,52</b>	<b>200,94</b>	<b>1608,3</b>	<b>23,156</b>

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	понедельник 6 день ( 2-ая неделя)								
	<b>Завтрак</b>								
№232 стр 145	<b>Каша из овсянных хлопьев "Геркулесовая"</b>			<b>150</b>					
	хлопья "Геркулес"	22,7	22,7						
	масло сливочное	4	4						
	молоко 2,5%м.д.ж.	77,3	77,3						
	соль	0,29	0,29						
	сахар	3,7	3,7						
	<b>итого</b>				<b>4,8</b>	<b>6,15</b>	<b>19,95</b>	<b>151,35</b>	<b>0</b>
<b>пром.</b>	<b>Батон</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>	<b>26,4</b>	<b>185,28</b>	
<b>пром.</b>	<b>Басло сливочное( порциями)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,05</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	<b>33,05</b>	
№457 стр.280	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>					
	Чай –заварка	1	1						
	сахар	9	9						
					<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>8,37</b>	<b>34,2</b>	<b>0,04</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>375</b>	<b>8,23</b>	<b>17,04</b>	<b>54,82</b>	<b>403,88</b>	<b>0,04</b>
	<b>второй завтрак</b>								
<b>Пром.</b>	<b>Кисломолочный продукт"Вита"</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>70</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>125</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>70</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД</b>								
№ 27 стр 23	<b>Салат из свеклы и моркови</b>			<b>50</b>					
	свекла	42	33,6						
	морковь	18	14						
	масло растительное	3	3						
	или заправка кдля салата	3	3						
	соль йодированная	0,12	0,12						
	<b>итого</b>				<b>0,65</b>	<b>3,05</b>	<b>3,65</b>	<b>44,5</b>	<b>2,35</b>
№ 104 стр 68	<b>Щи со свежей капусты с картофелем</b>			<b>180</b>					
	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						

	<b>итого</b>				<b>0,95</b>	<b>3,24</b>	<b>4,58</b>	<b>50,04</b>	<b>8,57</b>
<b>№ 202 стр 127</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>130</b>					
	макаронные изделия	51	51						
	масло сливочное	6,8	6,8						
	соль	0,3	0,3						
	<b>итого</b>				<b>7,6</b>	<b>5,72</b>	<b>33,67</b>	<b>216,58</b>	<b>0</b>
<b>№ 339 стр.215</b>	<b>Котлеты из говядины</b>			<b>70</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>9,1</b>	<b>5,6</b>	<b>10,5</b>	<b>128,8</b>	<b>0</b>
<b>№ 420 стр. 261</b>	<b>Соус томатный с овощами</b>			<b>40</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>0,5</b>	<b>2,93</b>	<b>1,94</b>	<b>36,12</b>	<b>0,71</b>
<b>№487 стр.295</b>	<b>Компот из яблок и лимона</b>			<b>180</b>					
	сахар	9	9						
	яблоки	50,4	44,28						
	лимон	14,4	12,96						
	<b>итого</b>	<b>73,8</b>	<b>66,24</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>12,78</b>	<b>54</b>	<b>2,97</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,03</b>	<b>0,25</b>	<b>12,2</b>	<b>59,25</b>	
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,27</b>	<b>11,85</b>	<b>51,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>700</b>	<b>22,75</b>	<b>21,24</b>	<b>91,17</b>	<b>640,79</b>	<b>14,6</b>
	<b>полдник</b>								
<b>№ 547 стр</b>	<b>Корж молочный</b>			<b>60</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>2,8</b>	<b>4,9</b>	<b>24,8</b>	<b>154</b>	
<b>№ 456 стр280</b>	<b>Чай без сахара</b>			<b>200</b>					
	вода	216	216						



№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	<b>вторник 7день (2 неделя)</b>								
	завтрак								
<b>№141 стр 91</b>	<b>Суп молочный с крупой(с рисом)</b>			<b>180</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>4,32</b>	<b>4,5</b>	<b>14,79</b>	<b>117</b>	<b>0,83</b>
<b>пром.</b>	<b>Батон</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>	<b>26,4</b>	<b>185,28</b>	
<b>Пром</b>	<b>Повидло</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,1</b>	<b>24</b>	
<b>пром.</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,05</b>	<b>3,6</b>	<b>0,05</b>	<b>33,05</b>	
<b>№ 462 стр 283</b>	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>					
	какао порошок	2,2	2,2						
	молоко	90	90						
	сахар-песок	9	9						
	<b>итого</b>				<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>13,8</b>	<b>94</b>	<b>0,7</b>
	<b>итого</b>			<b>415</b>	<b>10,87</b>	<b>18,2</b>	<b>55,04</b>	<b>429,33</b>	<b>1,53</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
<b>Пром.</b>	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД</b>								
<b>№ 34 стр 26</b>	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>			<b>50</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>0,7</b>	<b>3,05</b>	<b>3,75</b>	<b>45</b>	<b>2,6</b>
<b>№ 115 стр 75</b>	<b>Суп картофельный с крупой</b>			<b>180</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>1,6</b>	<b>1,96</b>	<b>9,66</b>	<b>62,8</b>	<b>5,63</b>
<b>№377 стр 240</b>	<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>					
	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
<b>№ 366 стр233</b>	<b>Птица отварная</b>			<b>60</b>					
	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
<b>пром.</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>	
<b>№ 494стр. 298</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>					
	сахар	9	9						
	лимонная кислота	9	9						
	смесь сухофруктов	18	18						
	итого				0,54	0,09	18,09	75,09	0,16
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,03</b>	<b>0,25</b>	<b>12,2</b>	<b>59,25</b>	
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,27</b>	<b>11,85</b>	<b>51,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>680</b>	<b>24,02</b>	<b>29,32</b>	<b>64,8</b>	<b>619,24</b>	<b>12,39</b>
	полдник								
<b>пром</b>	<b>Творожок "Вита"</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>70</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>70</b>	<b>0</b>
	Ужин								
<b>№ 354 стр 225</b>	<b>Запеканка картофельная с печенью</b>			<b>150</b>					
	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
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,8</b>	<b>78,2</b>	
<b>№457 стр.280</b>	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>					
	Чай –заварка	1	1						
	сахар	9	9						
	итого				0,18	0,09	8,37	34,2	0,04
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>370</b>	<b>13,58</b>	<b>4,79</b>	<b>37,37</b>	<b>246,2</b>	<b>8,86</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1665</b>	<b>51,27</b>	<b>54,81</b>	<b>178,31</b>	<b>1412,77</b>	<b>22,78</b>

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	<b>Среда 8 день (2 неделя)</b>								
	<b>завтрак</b>								
<b>№ 220 стр 137</b>	<b>Каша ячневая вязкая</b>			<b>150</b>					
	крупа ячневая	33,3	31						
	масло сливочное	4	4						
	молоко 2,5%м.д.ж.	73,5	73,5						
	соль	0,37	0,37						
	<b>итого</b>				<b>5,4</b>	<b>4,95</b>	<b>24,6</b>	<b>164,55</b>	<b>1,2</b>
пром.	<b>Батон</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>	<b>26,4</b>	<b>185,28</b>	
пром.	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	<b>10,4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>35,8</b>	<b>0,07</b>
<b>№ 465 стр 283</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>					
	кофейный напиток	2,2	2,2						
	сахар	9	9						
	молоко 2,5%м.д.ж.	45	45						
	<b>итого</b>				<b>2,33</b>	<b>2,02</b>	<b>11,2</b>	<b>71,28</b>	<b>0,63</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>380</b>	<b>13,23</b>	<b>17,17</b>	<b>62,2</b>	<b>456,91</b>	<b>1,9</b>
	<b>второй завтрак</b>								
Пром.	<b>снежок 2,5%</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД</b>								
<b>№ 109 стр 71</b>	<b>Суп-харчо</b>			<b>180</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>3,35</b>	<b>3,42</b>	<b>7,3</b>	<b>73,26</b>	<b>0,413</b>
<b>№ 333 стр 211</b>	<b>Голубцы ленивые</b>			<b>150</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>10</b>	<b>12</b>	<b>4,2</b>	<b>164</b>	<b>8,7</b>
<b>№ 420 стр. 261</b>	<b>Соус томатный с овощами</b>			<b>40</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>0,5</b>	<b>2,93</b>	<b>1,94</b>	<b>36,12</b>	<b>0,71</b>
<b>№ 494 стр 298</b>	<b>Компот из плодов и ягод сушеных</b>			<b>180</b>					
	изюм	18	18						
	сахар	9	9						
	<b>итого</b>				<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>85,91</b>	<b>0,09</b>
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,03</b>	<b>0,25</b>	<b>12,2</b>	<b>59,25</b>	
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>15,8</b>	<b>78,2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>600</b>	<b>18,84</b>	<b>18,6</b>	<b>63,44</b>	<b>496,74</b>	<b>9,913</b>
	полдник								
<b>№523(стр316)Перм ь 2018г</b>	<b>Блинчики</b>			<b>65</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>3,8</b>	<b>6,5</b>	<b>15,3</b>	<b>135,4</b>	<b>0,3</b>
<b>№ 456 стр280</b>	<b>Чай без сахара</b>			<b>200</b>					
	вода	216	216						
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	<b>итого</b>				<b>0,78</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>5,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>265</b>	<b>4,58</b>	<b>6,72</b>	<b>15,44</b>	<b>141</b>	<b>0,3</b>
	Ужин								
<b>№ 259 стр 11</b>	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>			<b>150</b>					
	макар изделия	46,5	46,5						
	сыр твердых сортов	17	16						
	масло сливочное	4	4						
	соль	2,4	2,4						
	<b>итого</b>				<b>9,23</b>	<b>7,5</b>	<b>26,93</b>	<b>212,2</b>	<b>0,15</b>
<b>№ 34 стр 26</b>	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>			<b>50</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>0,7</b>	<b>3,05</b>	<b>3,75</b>	<b>45</b>	<b>2,6</b>

№459 стр281	Чай с лимоном			180					
	лимон	7,2	6,5						
	сахар	9	9						
	чай	45	45						
	<b>итого</b>				0,27	0,9	8,55	36	0,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			420	12,8	11,95	55,03	371,4	3,65
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			1765	52,25	56,94	207,11	1544,05	15,763

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	четверг 9 день (2 неделя) завтрак								
<b>№ 221 стр 138</b>	<b>Каша пшеничная вязкая</b>			<b>150</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>5,4</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	<b>215,8</b>	<b>0,39</b>
<b>пром.</b>	<b>Батон</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>	<b>26,4</b>	<b>185,28</b>	
<b>Пром</b>	<b>Повидло</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,1</b>	<b>24</b>	
<b>№ 460 стр 282</b>	<b>Чай с молоком</b>			<b>180</b>					
	Молоко 2,5%м.д.ж.	45	45						
	сахар	9	9						
	чай	50	50						
	<b>итого</b>				<b>1,44</b>	<b>1,17</b>	<b>10,35</b>	<b>57,6</b>	<b>0,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>380</b>	<b>10,04</b>	<b>15,37</b>	<b>75,85</b>	<b>482,68</b>	<b>0,66</b>
	второй завтрак								
<b>Пром.</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>4</b>
	ОБЕД								
<b>пром.</b>	<b>Помидор в нарезке</b>	<b>57,8</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>8,4</b>	<b>6</b>
<b>№ 149</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>			<b>180</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>1,65</b>	<b>0,02</b>	<b>3,06</b>	<b>77,75</b>	<b>6,46</b>
<b>№ 385стр 244</b>	<b>Рис орварной</b>			<b>120</b>					
	крупа рисовая	43,2	42,7						
	масло сливочное	5,4	5,4						
	соль повар.йод.	0,3	0,3						
	<b>итого</b>				<b>4,4</b>	<b>6,2</b>	<b>21,1</b>	<b>158,8</b>	
<b>№ 356 стр226</b>	<b>Печень по-строгановски</b>			<b>60</b>					
	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			180					
	сахар	7,2	7,2						
	крахмал картофельный	7,2	7,2						
	повидло	21,6	21,6						
	лимонная кислота	18	18						
	итого				0,18	0	24,8	99	0,036
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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>640</b>	<b>23,26</b>	<b>14,27</b>	<b>82,76</b>	<b>616,4</b>	<b>19,936</b>
	полдник								
Пром.	Мармелад,зефир	50	50	50	1,4	1,7	38,7	175,1	
№ 456 стр280	Чай без сахара			200					
	вода	216	216						
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	итого				0,78	0,22	0,14	5,6	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>250</b>	<b>2,18</b>	<b>1,92</b>	<b>38,84</b>	<b>180,7</b>	<b>0</b>
	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			180					
	какао порошок	2,2	2,2						
	молоко	90	90						
	сахар-песок	9	9						
	итого				3,3	2,9	13,8	94	0,7
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>350</b>	<b>26,87</b>	<b>10,18</b>	<b>55,86</b>	<b>421,8</b>	<b>1,74</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1720</b>	<b>62,35</b>	<b>41,74</b>	<b>271,31</b>	<b>1773,58</b>	<b>26,336</b>

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	пятница 10 день (2-ая неделя завтрак								
<b>№ 140 стр 90</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>180</b>					
	макаронные изделия	14,4	14,4						
	масло сливочное	1,8	1,8						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	126	126						
	соль	1	1						
	сахар	1,4	1,4						
	<b>итого</b>				<b>5,15</b>	<b>4,55</b>	<b>16,96</b>	<b>129,4</b>	<b>0,81</b>
<b>пром.</b>	<b>Батон</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>7,2</b>	<b>26,4</b>	<b>185,28</b>	
<b>пром.</b>	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	<b>10,4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>35,8</b>	<b>0,07</b>
<b>пром.</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,05</b>	<b>3,6</b>	<b>0,05</b>	<b>33,05</b>	
<b>№459 стр281</b>	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180</b>					
	лимон	7,2	6,5						
	сахар	9	9						
	чай	45	45						
	<b>итого</b>				<b>0,27</b>	<b>0,9</b>	<b>8,55</b>	<b>36</b>	<b>0,9</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>415</b>	<b>10,97</b>	<b>19,25</b>	<b>51,96</b>	<b>419,53</b>	<b>1,78</b>
	второй завтрак								
<b>№469 стр 286</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>105</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>9,1</b>	<b>107</b>	<b>1,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>9,1</b>	<b>107</b>	<b>1,4</b>
	<b>ОБЕД</b>								
<b>№ 42 стр.30</b>	<b>Салат картофельный с зеленым горошком</b>			<b>50</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>1</b>	<b>3,15</b>	<b>4,15</b>	<b>49</b>	<b>4,4</b>
<b>№ 123 стр 80</b>	<b>Суп с рыбными консервами</b>			<b>180</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>5,9</b>	<b>4,35</b>	<b>7,66</b>	<b>93,47</b>	<b>3,92</b>
<b>№ 388 стр 246</b>	<b>Пюре из гороха</b>			<b>130</b>					
	горох лущеный	65,6	65,3						
	соль	1	1						
	<b>итого</b>				<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>21,2</b>	<b>144,6</b>	<b>1,61</b>

<b>№ 307 стр193</b>	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>			<b>60</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>8</b>	<b>1,6</b>	<b>9,6</b>	<b>85,6</b>	
<b>№488 стр295</b>	<b>Компот из яблок и апельсинов</b>			<b>180</b>					
	сахар	9	9						
	апельсины	53,1	35,2						
	яблоки	37,8	33,2						
	<b>итого</b>				0,45	0,18	14,04	60,3	8,19
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,03</b>	<b>0,25</b>	<b>12,2</b>	<b>59,25</b>	
<b>Пром.</b>	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>1,65</b>	<b>0,27</b>	<b>11,85</b>	<b>51,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>650</b>	<b>22,83</b>	<b>14,7</b>	<b>80,7</b>	<b>543,72</b>	<b>18,12</b>
	<b>полдник</b>								
<b>№ 531 стр 321</b>	<b>Ватрушка с творогом, овощным, фруктовым,сладким фаршем.</b>			<b>60</b>					
	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						
	<b>итого</b>				<b>3,4</b>	<b>1,4</b>	<b>18,6</b>	<b>101</b>	<b>0</b>
<b>№ 456 стр280</b>	<b>Чай без сахара</b>			<b>200</b>					
	вода	216	216						
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	<b>итого</b>				<b>0,78</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>5,6</b>	
	<b>итого</b>				<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65,3</b>	<b>80</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>260</b>	<b>4,78</b>	<b>1,82</b>	<b>33,94</b>	<b>171,9</b>	<b>80</b>
	<b>Ужин</b>								
<b>№ 250 стр 156</b>	<b>Пудинг пшеничный</b>			<b>200</b>					
	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						

