



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Гайтерского сельского поселения Комсомольского муниципального района  
Хабаровского края

# Примерное меню

2021 год

		НЕДЕЛЯ 1 1 ДЕНЬ															
Завтрак:		150	200	вермишель	12	12	18	18	4,3	3,9	14,1	109	5,75	5,2	18,8	146	171
Вермишель, молочная				молоко	100	100	120	120									
				вода	50	50	80	80									
				сахар	1,5	1,5	2	2									
				сливочное масло	2	2	2,5	2,5									
Какао с молоком	150	200		какао-порошок	2,5	2,5	3	3	2,7	2,4	18,7	108	3,6	3,3	25	144	203
				молоко	75	75	100	100									
				сахар	9	9	12	12									
				вода	83	83	110	110									
Батон нарезной	15	20		батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117
				<b>Всего на завтрак :</b>					8,1	6,7	40,4	256,0	10,9	9,1	54,0	342,0	
Фрукты	50	50		фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	491
				<b>Всего на завтрак -2 :</b>					0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	
				<b>ОБЕД</b>													
Салат из моркови с зеленым горошком	50	60		морковь	35	28	42	42	33,6	4,5	2,8	61	1,14	6	3,54	73	27
				масса припуш. моркови		25,5			30,6								
				зеленый горошек	31	20	37,2	37,2	24								
				масло растительное	3,6	3,6	5	5									
Суп картофельный с клецками, курицей	150/20/25	200/25/30		картофель	40	30	53,4	53,4	40	0,92	1,5	37	0,96	2	7	50	151
				морковь	7,5	6	10	10	8								
				лук	7,2	6	9,6	9,6	8								
				сливочное масло	1,5	1,5	2	2									
				бульон		112,5			150								
				курица I категории	33,5	25	40	40	30								
				<b>Клецки:</b>		20			25								
				мука	12	12	13,5	13,5									178
				сливочное масло	0,8	0,8	1	1									
				яйцо	2,4	2,1	3	3	2,6								
Оладьи из печени по-купецки со сметанным соусом	60/30	60/30		печень говяжья	60	50	60	60	50	10,3	7,1	133	10,3	7	7,1	133	404
				морковь	9	6,6	9	9	6,6								
				растительное масло	6	6	6	6	6								
				мука	10	10	10	10	10								
				яйцо	10,2	8,9	10,2	10,2	8,9								

		СМЕТАННЫЙ СОУС																						
		30	7,5	7,5	30	7,5	0,8	0,8	17	17	0,8	0,8	48	69	3,2	5,7	27,1	185	4,3	7,7	36,9	253	243	
Каша гречневая рассыпч.	110	150	7,5	7,5	30	0,8	0,8	17	17	0,8	0,8	48	69	3,2	5,7	27,1	185	4,3	7,7	36,9	253	243	451	
Компот из свежих яблок	150	200	34	30	40	0,37	0,15	17,3	72	0,5	0,2	23,1	96	526										
Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	35/40	122	122	162	162	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114								
			30	40	1,9	20,0	19,5	82,1	597,0	22,9	23,7	107,9	756,0											
		Всего на обед:																						
			15,3	11,6	38,0	162,8	1104	52,6	47,0	208,5	1488													
		ПОЛДНИК																						
Молоко	150	180	157	150	185	180	4,3	3,8	7,2	79,5	5,2	4,5	8,6	95,4	534									
Запеканка картофельная с мясом сметанным соусом	130/30	150/30	51,3	46	63,1	56,6	9,9	7,7	20,8	192,5	12,3	9,5	25,7	237	157									
			143	109	165	125	3,4	2,9	4,2	3,6	11	13	5	5	2007 г									
			11	8,9	13	11	4,5	2,5	3	3	188	30	30	451										
			2,5	2,5	3	3	188	30	30	30	30	30	30	30										
			7,5	7,5	7,5	7,5	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8										
			17	17	17	17	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8										
Хлеб пшеничный	15	15	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	1,14	0,12	7,38	35	114									
			15,3	11,6	38,0	162,8	1104	52,6	47,0	208,5	1488													
		Всего в день:																						

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД МЕДОУ Гайтерского с.п. с 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

к СанПин 21.3./2.4.3590-20

Наименование блюда	Выход блюд в граммах		1-3 лет		3-7 лет		1-3 лет		3-7 лет		№ рецептур						
	1-3 лет	3-7 лет	Наименование продуктов		брутто	нетто	брутто	нетто	Б	Ж	У	Кап.	Б	Ж	У	Кап.	
			брутто	нетто													брутто
<b>НЕДЕЛЯ 1 2 ДЕНЬ</b>																	
<b>Завтрак:</b>																	
Омлет натуральный	50	50	яйцо 48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	4,3	6,7	1,15	81		307
			молоко	20	20	20	20										
Каша гречневая	120	150	сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5										
вязкая на молоке			молоко	70	70	100	100	3,9	4,1	17,5	131,6	5,2	5,3	22,8	165		86
			вода	14	14	18	18										
			масло сливочное	3	3	4	4										
			сахар	3	3	4	4										
Чай с молоком	150	200	крупа	13	13	23	23										
			чай сух./заварка	0,8	38	1	50	1,1	0,97	13,1	65	1,5	1,3	17,4	87		507
			сахар	8	8	11	11										
			молоко	40	40	50	50										
Багет нарезной	15	20	вода	94	94	125	125										
			батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52		117
<b>Всего на завтрак :</b>																	
Сок фруктовый	100	100	сок	100	100	100	100	10,4	12,2	39,4	316,6	12,5	13,9	51,6	385,0		
<b>Всего на завтрак -2 :</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
Салат из свеклы с солеными огурцами	50	60	свекла	46,5	37	55,8	44,4	0,6	5,2	3,2	62	0,7	6,24	3,8	74,4		53
			соленый огурец	12,5	10	15	12										
			масло растительное	4,5	4,5	5	5										
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	200/25	картофель	66,6	50	106,6	80	1,32	1,77	8,8	56	1,76	2,36	11,76	75		154
			морковь	7,5	6	10	8										
			лук	7,2	6	9,6	8										
			растительное масло	1,5	1,5	2	2										
			бульон		105		140										
			<b>ФАРШ для фрикадел.</b>		<b>20</b>		<b>25</b>										
			мясо	31	22,8	38,8	28,5										175
			лук	2,4	2	3	2,5										
			яйцо	1,9	1,6	2,4	2										
Котлеты рыбные с молочным соусом	60/50	70/50	рыба (минтай)	56	53	65,1	62	8,34	1,26	5,76	67	9,73	1,47	6,72	79		351
			хлеб	11	11	13	13										
			молоко	8	8	10	10										
			яйцо	4,5	3,2	4,8	3,5										
			сливочное масло	0,6	0,6	0,7	0,7										
			<b>СОУС:</b>		<b>50</b>		<b>50</b>										
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5										445
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5										
			мука	2,5	2,5	2,5	2,5										
			масло сливочное	2,5	2,5	2,5	2,5										

Сложный гарнир	60/60	65/65	картофельное пюре:	60	60	65	3,4	4,7	8,8	93	3,7	5,1	9,5	99	410/440
			картофель	67,8	50,4	73,5	54,6								
			молоко	9	9	10	10								
			масло сливочное	2,7	2,7	3	3								
			<b>капустя тушеная:</b>		<b>60</b>		<b>65</b>								428
			капуста свежая	78,7	63	85,3	68,3								
			масло сливочное	2,8	2,8	3	3								
			морковь	3	2,4	3,2	2,6								
			лук репчатый	4,2	3,6	4,6	3,9								
			томат-паста	4,5	4,5	5	5								
			мука	0,7	0,7	0,8	0,8								
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	25	0,15	0	16,2	65	0,2	0,1	21,5	87	518
			вода	135	135	180	180								
			сахар	11	11	14	14								
			крахмал	4,5	4,5	6	6								
Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
			хлеб ржаной	30	30	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
			<b>Всего на обед:</b>			<b>18,01</b>	<b>13,53</b>	<b>64,96</b>	<b>452</b>	<b>21,79</b>	<b>16,03</b>	<b>83,58</b>	<b>565,4</b>		
			<b>ПОЛДНИК</b>												
Молоко	150	180	молоко	157	150	185	180	4,3	3,8	7,2	79,5	5,2	4,5	8,6	95,4
Запеканка из творога с морковью и молочным соусом	100/50	150/50	творог	78	54	117	81	8,7	10,4	18,2	204	13,1	15,6	27,3	238
			крупя манная	6	6	9	9								тугольи
			сахар	14	14	18	18								
			морковь	24	18	36	27								
			яйцо 48,0	4,8	4	7,2	6								
			молоко	18	18	27	27								
			растительное масло	4	4	6	6								
			сухари пшеничные	4	4	6	6								
			сметана	4	4	6	6								
			<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b>		<b>50</b>		<b>50</b>								449
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5								
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5								
			мука	2	2	2	2								
			сливочное масло	2	2	2	2								
			сахар	5	5	5	5								
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	1,14	0,12	7,38	35	114
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	491
			<b>Всего на полдник:</b>			<b>14,3</b>	<b>14,5</b>	<b>37,7</b>	<b>341,5</b>	<b>19,6</b>	<b>20,4</b>	<b>48,2</b>	<b>437,4</b>		
			<b>Всего в день:</b>			<b>43,3</b>	<b>40,2</b>	<b>152,1</b>	<b>1127</b>	<b>54,4</b>	<b>50,3</b>	<b>193,4</b>	<b>1434</b>		0

НЕДЕЛЯ 1 3 ДЕНЬ																		
Завтрак:																		
	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт	шт		
Яйцо вареное																		
Каша из хлопьев овсянн. "Геркулес" молочная	130	150	48	40	48	15	15	15	19	4,6	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	
			85	85	95	50	50	60	60	6,1	18,7	148,0	5,37	7,1	21,6	170,0	306	
			50	50	60	3	3	3,5	3,5								272	
			3	3	3,5	3	3	3,5	3,5									
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,5	1,5	2	2,4	2,4	2	2,4	2	11,9	59,2	3,2	2,7	15,9	79	514	
			75	75	100	100	100	100	100									
			7,5	7,5	10	10	10	10	10									
Батон нарезной с сыром	15/8	20/12	90	90	120	120	120	120	120	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117	
			8,1	8,1	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	1,58	0,12	21	2,37	2,37	0,18	31	106	
			14,7	14,7	38,6	38,6	38,6	38,6	38,6	17,5	17,3	48,2	395,0					
Сок фруктовый	100	100	100	100	100	100	100	100	100	0,5	0,5	46	0,5	0	10,1	46	537	
			0,5	0,5	10,1	10,1	10,1	10,1	10,1									
			0,5	0,5	10,1	10,1	10,1	10,1	10,1									
Всего на завтрак - 2 :																		
ОБЕД																		
Овощи св. порционные	50	60																
Свекльник с курицей со сметаной	150/25	200/30	52,5	50	63	60	0,2			0,05	1,2	6,3	0,24	0,06	1,4	7,6	112	
	5	8	34,5	25,9	46	34,5	1,3			2,67	7,2	58	2,18	4,45	12,02	77	136	
			48	38,5	64	51,3												
			7,5	6	10	8												
			8	6,7	10,7	9												
			1,5	1,5	2	2												
			2,5	2,5	3	3												
			33,5	25	40	30												
			5	5	8	8												
Плов из отварной говядины	160	200	88	120	160	160											409	
			88	64,8	88	64,8	12,1			11,9	31,5	234	14,4	14,1	37,4	305	375	
			19,8	16	24,8	20												
			5	5	6	6												
			2	2	2	2												
			7,7	6,4	9,6	8												
			42	42	55	55												

Компот из плодов или ягод сушеных	150	200	изюм	15	15	20	20	20	0,22	0	15,1	60	0,3	0	20,1	81	531
			сахар	9	9	12	12	12									
			вода	152	152	202	202	202									
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
			хлеб ржаной	30	30	40	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
			<b>Всего на обед:</b>						18,02	15,22	77,2	467,3	22,82	19,37	101,22	621,6	
<b>ПОЛДНИК</b>																	
Молоко	150	180	молоко	157	150	185	180	180	5,2	4,5	7,2	90	5,2	4,5	7,2	90	534
Оладьи с повидлом	60/30	120/50	мука	37,2	37,2	72,8	72,8	72,8	4,5	4	27,7	126	9	8,1	55,1	252	
			яйцо 48,0	2	1,7	4	3,4	3,4									тугельян
			вода	34	34	68	68	68									
			дрожжи	1	1	2	2	2									
			сахар	1,2	1,2	2,4	2,4	2,4									
			соль	0,6	0,6	1,2	1,2	1,2									
			<b>тесто для оладий</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>141</b>									
			растительное масло	3	3	6	6	6									
			масса готовых оладий	60	60	120	120	120									
			повидло	30	30	50	50	50									
Фрукты	70	70	фрукты	70	70	70	70	70	0,28	0,28	6,88	32	0,28	0,28	6,88	32	497
			<b>Всего на полдник:</b>						9,98	8,78	41,78	248	14,48	12,88	69,18	374	
			<b>Всего в день:</b>						43,18	38,68	167,7	1114	55,34	49,58	228,68	1436,6	

		НЕДЕЛЯ 1												4 ДЕНЬ											
Завтрак:		50	50	48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	4,3	6,7	1,15	81	307								
Омлет натуральный			50	яйцо	20	молоко	20	20	20																
				сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5																	
Каша рисовая	130	150	150	крупа рисовая	15	15	19	19	3,3	5,16	20,2	149	3,59	5,59	21,9	160	274								
молочная				молоко	85	85	95	95																	
				вода	35	35	48	48																	
				сахар	3	3	3,5	3,5																	
				сливочное масло	3	3	3,5	3,5																	
Чай с молоком	150	200	200	чай сух./заварка	0,8	38	1	50	1,1	0,97	13,1	65	1,5	1,3	17,4	87	507								
				сахар	8	8	11	11																	
				молоко	40	40	50	50																	
				вода	94	94	125	125																	
Батон нарезной	15/8	20/12	20/12	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117								
с сыром				сыром	8,1	8	12,2	12	1,48	1,58	0,12	21	2,37	2,37	0,18	31	106								
				Всего на завтрак :					11,3	14,8	42,2	355,0	13,3	16,5	50,8	411,0									
				Завтрак-2																					
Сок фруктовый	100	100	100	сок	100	100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537								
				Всего на завтрак -2 :					0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46									
				ОБЕД																					
Салат картофельный с	40	60	60	картофель	13,9	10	20,8	15	1,24	2,7	8,7	64	1,8	5,75	13,1	97	69								
кукурузой и морковью				кукуруза консервир.	16,6	10	24,9	15																	
				морковь	12,6	10	18,8	15																	
				огурец свежий	10	8	15	12																	
				растительное масло	3	3	4	4																	
Суп картофельный с	150	200	200	картофель	56	42	74,6	56	5,5	4,3	9,6	99,7	7,3	5,7	12,8	133									
рыбными консервами				рыбные консервы	28	28	37	37																	
				крупа рисовая	3	3	4	4																	
				морковь	12	9,6	16	12,8																	
				лук	5,7	4,8	7,6	6,4																	
				растительное масло	2,3	2,3	3	3																	
				бульон или вода	120	120	160	160																	



Жаркое по-домашнему	160	200	мясо	97	63	121	79	18,9	16,8	12,1	239	20,5	18,3	13,1	299,1	374
			картофель	121,6	91,2	162,1	121,6									
			лук репчатый	14	12	18,7	16									
			масло сливочное	6	6	8	8									
			морковь	9,1	7,3	12,1	9,7									
			томат поре	1,5	1,5	2	2									
			тушеного мяса	40	40		40									
			готовых овощей		120		160									
Компот из смеси сухофруктов	150	200	сухие фрукты	21	21	24	24	0,37	0	20,2	85	0,5	0	27	110	527
			сахар	9	9	12	12									
			вода	143	143	190	190									
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
			Всего на обед:													
			30,2	24,4	72,8	596,7	35,8	30,5	96,3	790,1						
<b>ПОЛДНИК</b>																
К/молочная продукция	150	180	К/молочная продукция	151,5	150	182	180	5,2	4,5	7,2	90	5,2	4,5	7,2	90	535/538
Лапшевник с творогом	130/50	140/50	лапша	31	31	33	33	13,6	6,1	35	177	14,6	6,5	37,7	191	
с молочным сладким соусом			творог	44,2	44	51	50									
			яйцо 48,0	5,2	4,3	6	5									
			сахар	4	4	5	5									
			сливочное масло	2,6	2,6	3	3									
			сахари панировочные	2	2	2,5	2,5									
			сметана	2	2	2,5	2,5									
			<b>СОУС</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>									449
			молоко	37,5	37,5	37,5	37,5									
			вода	12,5	12,5	12,5	12,5									
			мука	2	2	2	2									
			сливочное масло	2	2	2	2									
			сахар	5	5	5	5									
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	1,14	0,12	7,38	35	114
Фрукты	75	75	фрукты	75	75	75	75	0,3	0,3	7,3	35,2	0,3	0,3	7,3	35,2	491
			Всего на полдник:													
			20,24	11,02	56,88	337,2	21,24	11,42	59,58	351,2						
			62,23	50,23	181,95	1136	70,8	58,45	216,81	1598,3						
			Всего в день:													





НЕДЕЛЯ 1 6 ДЕНЬ																				
Завтрак:																				
Каша манная	150	200	крупа манная	16	16	26	5,1	5,7	25,3	131	6,8	7,6	33,86	175	268					
молочная			молоко	80	80	105	105													
			вода	33	33	65	65													
			сахар	3,5	3,5	4,5	4,5													
			сливочное масло	4	4	4,5	4,5													
Кофейный напиток	150	200	кофейный напиток	1,5	1,5	2	2,4	2	11,9	59,2	3,2	2,7	15,9	79	514					
с молоком			молоко	7,5	7,5	100	100													
			сахар	7,5	7,5	10	10													
			вода	90	90	120	120													
Батон нарезной	15/5	20/5	батон нарезной	15	15	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117					
с сыром	8	12	сыром	8,1	8	12,2	1,48	1,58	0,12	21	2,37	2,37	0,18	31	106					
Всего на завтрак :												12,48	11,70	56,82	309,4	17,07	15,93	76,04	416,0	
Фрукты	55	55	фрукты	55	55	55	0,22	0,2	5,3	25	0,2	0,2	5,3	25	118					
Всего на завтрак -2 :												0,22	0,2	5,3	25	0,2	0,2	5,3	25	
ОБЕД																				
Винегрет овощной	40	60	картофель	14,7	11	21,1	15,8	0,52	4,3	2,7	52	0,7	6,4	4,1	78	82				
			свекла	9,5	7,5	13,6	10,8													
			морковь	6,5	5	9,4	7,2													
			огурец соленый	19	15	27,4	21,6													
			лук	9	7,5	13	10,8													
			растительное масло	4	4	6	6													
Щи из свежей капусты	150/	200/	мясо говядина	54,2	40	54,2	40	1,05	2,98	4,66	49	1,4	3,98	6,2	147					
с картофелем	2,5/5	2,5/5	капуста	37,5	30	50	40													
с мясом ,со сметаной			лук	7,5	6	9,6	8													
			морковь	9,5	7,5	12,6	10													
			картофель	24	18	32	24													
			томат паста	2	2	3	3													
			растительное масло	3	3	3,5	3,5													
			сметана	5	5	5	5													
			бульон																	
Рыба тушеная в томате	85	100	рыба (минтай)	93	88	111	105	11,8	2,2	7,74	98	13,8	2,56	9,03	114	349				
с овощами			вода	42	25	49	39,7													
			морковь	16	14	18,7	16,3													
			лук репчатый	5	5	5,8	5,8													
			томат паста	5	5	6	6													
			масло растительное	5	5	6	6													
			масса тушеной рыбы		70	85	85													

Картофельное пюре	110	130	картофель	124,3	92,4	147	109	2,3	4,8	12	101,2	2,6	5,7	14,1	119	440
			сливочное масло	5	5	6,5	6,5									
			молоко	18	18	24	24									
Кисель из свежих ягод	150	200	ягода свежая	18,8	18,8	2,5	2,5	0,15	0	16,2	65	0,2	0,1	21,5	87	518
			вода	135	135	180	180									
			сахар	11	11	14	14									
			крахмал	4,5	4,5	6	6									
Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
			<b>Всего на обед:</b>						20,02	14,88	65,5	474,2	24,4	19,5	85,23	615
<b>ПОЛДНИК</b>																
Молоко	150	180	молоко	157	150	185	180		5,2	4,5	7,2	5,2	4,5	7,2	90	534
Рагу из овощей с кабачком	130	150	картофель	56	42	64,5	47	2,6	6,9	11	117	3	8	12,7	135	201
			морковь	27,3	22	31,6	25,3									
			капуста	47	35,6	54,2	41,1									
			лук	12,4	10,4	14,3	12									
			кабачок	28,2	22,2	32,5	25,6									
			растительное масло	4,2	4,2	4,8	4,8									
			<b>Соус сметанный</b>		<b>50</b>		<b>50</b>									451
			сливочное масло	1,3	1,3	1,3	1,3									
			мука	1,3	1,3	1,3	1,3									
			вода	28	28	28	28									
			сметана	12	12	12	12									
Хлеб пшеничный	15	15	хлеб пшеничный	15	15	15	15	1,14	0,12	7,38	35	1,14	0,12	7,38	35	114
Кондитерское изделие	18	35	кондитерское издел.	18	18	35	35	1,1	1,5	11,8	66,6	2,2	2,9	22,2	125	608
			<b>Всего на полдник :</b>						10,0	13,0	37,4	308,6	11,5	15,5	49,5	385,0
			<b>Всего в день:</b>						42,8	39,8	165,0	1117	53,2	51,2	216,1	1441

Завтрак:		НЕДЕЛЯ 2										7 ДЕНЬ									
Каша из хлопьев овсянн.	150	200	крупа "Геркулес"	15	15	26	4,6	6,1	18,7	148,0	7,16	9,4	28,8	228,0	272						
"Геркулес" молочная			молоко	95	95	115															
			вода	55	55	80															
			сахар	3,5	3,5	4,5															
Кофейный напиток с молоком	150	200	сливочное масло	3,5	3,5	4,5															
			кофейный напиток	1,5	1,5	2	2,4	2	11,9	59,2	3,2	2,7	15,9	79	514						
			молоко	75	75	100															
			сахар	7,5	7,5	10															
			вода	90	90	120															
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117						
<b>Всего на завтрак :</b>																					
Завтрак-2	100	100	сок	100	100				8,1	8,5	38,2	246,2	11,86	12,66	54,9	359					
<b>Всего на завтрак -2 :</b>																					
<b>ОБЕД</b>																					
Салат из свеклы и моркови	50	60	свекла	38	30,5	45,6	4,6														
			морковь	19	15	22,8															
Борщ с капустой, курицей	150/25	200/30	масло растительное	4,5	4,5	5,5															
картофелем, сметаной	5	8	курица I категории	33,5	25	40															
			свекла	30	24	40			30	1,09	3	6,39	57	1,44	4	8,48	76				
			капуста	15	12	20,3															
			картофель	16	12	21,4															
			морковь	9,5	7,5	12,6															
			лук	11	9	9,9															
			томат-паста	2	2	2,4															
			сливочное масло	3	3	3,2															
			сметана	5	5	8															
Печень говяжья по-строгановски	50/30	60/30	печень говяжья	80	66,1	96															
			растительное масло	3,5	3,5	4,5															
			масса жар.печени																		
			<b>СОУС СМЕТАННЫЙ:</b>																		
			сметана	7,5	7,5	7,5															
			мука	0,8	0,8	0,8															
			вода	17	17	17															
			сливочное масло	0,8	0,8	0,8															

Картофельное пюре	110	130	картофель	124,3	92,4	147	109	2,3	4,8	12	101,2	2,6	5,7	14,1	119	440
			сливочное масло	5	5	6,5	6,5									
			молоко	18	18	24	24									
Компот из свежих фруктов	150	200	фрукты свежие	34	30	45,4	40	0,37	0,15	17,3	72	0,5	0,2	23,1	96	526
			сахар	9	9	12	12									
			вода	122	122	162	162									
Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	25/30	35/40	хлеб пшеничный	2,5	2,5	3,5	3,5	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
<b>Всего на обед:</b>																
<b>ПОЛДНИК</b>																
К/молочная продукция	150	180	К/молочная продукция	151,5	150	182	180	4,3	3,8	7,2	79	5,2	4,5	8,6	95	535/538
Сырники из творога	50/30	80/30	творог	51	50	82	80	9,3	6,3	5,4	116	14,8	10,1	8,6	185,6	
с молочным слад.соусом			мука	6	6	10	10									
			яйцо 48,0	2,4	2	3,8	3,2									
			растительное масло	2	2	3,2	3,2									
			<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b>		30											
			молоко	2,5	2,5	2,5	2,5									449
			вода	8	8	8	8									
			мука	1,2	1,2	1,2	1,2									
			сливочное масло	1,2	1,2	1,2	1,2									
			сахар	3	3	3	3									
Фрукты	50	50	фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	491
Кондитерское изделие	18	35	кондитерское издел.	18	18	35	35	1,1	1,5	11,8	66,6	2,2	2,9	22,2	125	608
<b>Всего на полдник:</b>																
<b>Всего в день:</b>																
				14,9	11,8	29,3	284,6	22,4	17,7	44,3	428,6					
				39,13	37,45	148,54	1074	58	62,92	188,38	1443,6					

		НЕДЕЛЯ 2										8 ДЕНЬ				
Завтрак:		50	50 яйцо 48,0	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	4,3	6,7	1,15	81	307
Омлет натуральный			молоко	20	20	20	20									
			сливочное масло	1,5	1,5	1,5	1,5									
Каша пшеничная	130	150	крупа	13	13	19	19	5,1	6,1	23,3	164	5,85	7,1	26,8	192	273
молочная			молоко	75	75	85	85									
			вода	35	35	50	50									
			сахар	3	3	3,5	3,5									
Кофейный напиток с молоком	150	200	сливочное масло	3,5	3,5	4	4									
			кофейный напиток	1,5	1,5	2	2	2,4	2	11,9	59,2	3,2	2,7	15,9	79	514
			молоко	75	75	100	100									
			сахар	7,5	7,5	10	10									
			вода	90	90	120	120									
Батон нарезной	15	20	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117
		Всего на завтрак :														
ЗАВТРАК-2		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Сок фруктовый			сок													
		Всего на завтрак -2 :														
ОБЕД		50	60	60,4	30	72,6	36	0,6	2,2	4,46	35	0,6	2,2	4,46	35	51
Салат из отварной свеклы			свекла	3	3	3,6	3,6									
			масло растительное	54,2	40	54,2	40	1,32	2,64	7,44	59	1,76	3,52	9,92	79	135
Суп из овсяной с мясом, сметаной	5	8	мясо говядина	40,2	30	53,4	40									
			картофель	7,2	6	9,6	8									
			лук репчатый	15	12	20	16									
			капуста белокачанная	7,2	4,8	9,6	6,4									
			горошек консервиров.	7,8	6	10,4	8									
			морковь	3,5	3,5	4	4									
			сливочное масло	5	5	8	8									
			сметана													
			бульон		114		150									



Суфле из печени	60	70	печень говяжья	60	50	80	70	11,8	5,6	8,5	101	13,6	6,5	9,9	120	405
			мука	9	9	11	11									2011a
			молоко	18	18	21	21									
			растит. масло для смазки	1	1	1	1									
			яйцо 48,0	4,9	4	5,7	4,6									
Картофельное пюре	110	130	картофель	124,3	92,4	147	109	2,3	4,8	12	101,2	2,6	5,7	14,1	119	440
			сливочное масло	5	5	6,5	6,5									
			молоко	18	18	24	24									
Компот из смеси сухофруктов	150	200	сухие фрукты	21	21	24	24	0,37	0	20,2	85	0,5	0	27	110	527
			сахар	9	9	12	12									
			вода	143	143	190	190									
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
			<b>Всего на обед:</b>													
								19,99	13,64	70,34	455,2	24,16	16,48	91,22	579	
<b>ПОЛДНИК</b>																
К/молочная продукция	150	180	к/молочная продукция	151,5	150	182	180	4,3	3,8	7,2	79,5	5,2	4,5	8,6	95,4	535/53a
Вареники ленивые с маслом	130/5	140/5	творог	98,8	97	117	115	18,3	14,6	18,5	284	22,6	18,1	22,9	309	331
			мука	16	16	19	19									
			яйцо 48,0	12,7	11,9	14,4	12									
			сахар	7	7	8,5	8,5									
			масло сливочное	5	5	5	5									
Фрукты	75	75	фрукты	75	75	75	75	0,3	0,3	7,3	35,2	0,3	0,3	7,3	35,2	491
			<b>Всего на полдник:</b>													
								22,6	18,4	25,7	363,5	27,8	22,6	31,5	404,4	
			<b>Всего в день:</b>													
								56,0	47,2	150,1	1208	67,3	56,1	186,9	1433	
			<b>средний показатель за 10 дней</b>													
			<b>норма в день по САНПИИ</b>													
								44,9	40,7	160,3	1112	56,5	51,6	203,1	1426	
								42	47	203	1120	54	60	264	1440	

		НЕДЕЛЯ 2											9 ДЕНЬ										
Завтрак:		Пшт	шт	яйцо	48	40	48	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63	306						
Яйцо вареное	130	150	130	крупя	13	13	19	19	4	4,8	24	156,0	4,65	5,6	27,8	180,0	271						
Каша кукурузная(ячневая)				молоко	65	65	75	75															
молочная				вода	45	45	50	50															
				сахар	3	3	3,5	3,5															
				сливочное масло	3,5	3,5	4	4															
Какао с молоком	150	200	200	какао-порошок	2,5	2,5	3	3	2,7	2,4	18,7	108	3,6	3,3	25	144	203						
				молоко	75	75	100	100															
				сахар	9	9	12	12															
				вода	83	83	110	110															
Батон нарезной	15/5	20/5	20/5	батон нарезной	15	15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117						
с сыром	8	12	12	сыром	8,1	8,1	12,2	12,2	1,48	1,58	0,12	21	2,37	2,37	0,18	31	106						
									14,38	13,78	50,72	387	17,22	16,43	63,48	470							
				Всего на завтрак :																			
ЗАВТРАК-2	50	50	50	фрукты	50	50	50	50	0,2	0,2	4,9	23	0,2	0,2	4,9	23	491						
				Всего на завтрак -2 :																			
ОБЕД																							
Салат картофельный с соленым огурцом	50	60	60	картофель	41,5	30	49	49	6,8	2,12	4,2	38	10,2	3,18	6,3	57	65						
				морковь	7	5,5	8,4	8,4	6,6														
				лук репчатый	6,5	5,5	7,8	7,8	6,6														
				огурец соленый	10	6,5	12	12	7,8														
				масло растительное	5	5	6	6	6														
Суп крестьянский с крупой и курицей, сметаной	150/25/5	200/30/8	200/30/8	курица I категории	33,5	25	40	40	1,4	1,2	9,9	84	2,4	1,8	13,2	112	42						
				капуста	22,5	18	30	30	24														
				крупя	6	6	9	9															
				лук	7,5	6	12	12	10														
				морковь	7,5	6	12	12	10														
				картофель	20,3	15	26,7	20															
				сливочное масло	2	2	2,5	2,5															
				сметана	5	5	8	8															
Макаронные изделия отварные	100	130	130	макаронные изделия	34	97	45	45	3,7	0,5	19,3	76	8,6	0,86	33,5	99	297						
Пшеница из говядины с молочным соусом	60/30	70/30	70/30	мясо	69,6	51,6	81,4	81,4	10,6	10,5	8,58	151	12,3	12,2	10	179	386						
				хлеб	12	12	13	13															
				молоко	14	14	16	16															
				сухари	6,6	6,6	7,7	7,7															
				масса полуфабриката		75			87,5														
				растительное масло	3	3	3,5	3,5															



		НЕДЕЛЯ 2										10 ДЕНЬ									
Завтрак:		50	50	42,3	32,5	42,3	32,5	4,3	6,7	1,15	81	4,3	6,7	1,15	81	307					
Омлет натуральный			50	яйцо 48,0		20	молоко														
				сливочное масло		1,5															
Каша пшеничная	130	150	крупа пшеничная		13	13	19	5,5	5,6	18,7	156,0	6,8	7	23,3	180,0	270					
молочная			молоко		65	80	80														
			вода		45	55	55														
			сахар		3	3,5	3,5														
			сливочное масло		3	4	4														
Чай с молоком	150	200	чай сух./заварка		0,8	38	1	1,1	0,97	13,1	65	1,5	1,3	17,4	87	507					
			сахар		8	11	11														
			молоко		40	50	50														
			вода		94	125	125														
Батон нарезной	15/5	20/5	батон нарезной		15	20	20	1,1	0,4	7,6	39	1,5	0,56	10,2	52	117					
с маслом			сливочное масло		5	5	5	0,025	4,1	0,04	37	0,025	4,1	0,04	37	107					
		Всего на завтрак :																			
Завтрак-2	100	100	сок		100	100	100	0,5	0	10,1	46	0,5	0	10,1	46	537					
		Всего на завтрак -2 :																			
ОБЕД																					
Овощи св. порционные	50	60	овощи		52,5	50	63	0,2	0,05	1,2	6,3	0,24	0,06	1,4	7,6	112					
Суп картофельный	150/25	200/30	горох		12,2	12	16,2	1,8	12,7	10,4	64	3	14,6	12,1	86	149					
с бобовыми с курицей			картофель		49,9	37,5	66,6	50													
			морковь		7,5	6	10	12,5													
			лук		7,2	6	9,6	8													
			растительное масло		2,5	2,5	3	3													
			курица I категории		33,5	25	40	30													
Суфле из отварной	60	70	говядина		90	66	105	7,45	7,45	10,9	149	13,5	10,43	15,26	173	409					
говядины с рисом			масса отварн. говядины			41,1		47,9								тушья					
			яйцо		7,9	7,6	8,2	7,5													
			крупа рисовая		4	4	7	7													
			сливоч. масло для смазки		1,5	1,5	1,5	1,5													
Капуста тушеная	130	180	капуста свежая		171	136,5	236,4	4,8	4,6	5,1	81,9	6,6	6,5	7	113,4						
			масло сливочное		5,5	5,5	7	7													
			морковь		6,5	5,2	9	7,2													
			лук репчатый		10	8,5	12,7	10,8													
			томат-паста		6	6	8	8													
			мука		1,1	1,1	1,6	1,6													

Компот из кураги	150	200	курага	15	15	20	20	0,22	0	15,1	60	0,3	0	20,1	81	531
			сахар	9	9	12	12									
			вода	152	152	202	202									
Хлеб пшеничный/	25/30	35/40	хлеб пшеничный	25	25	35	35	2,3	0,2	12,3	58	3,1	0,28	17	82	114
хлеб ржаной			хлеб ржаной	30	30	40	40	1,9	0,4	9,9	51	2,6	0,48	13,3	69	115
			<b>Всего на обед:</b>					20,88	25,4	64,9	470,2	26,24	32,07	69,16	530	
			<b>ПОЛДНИК</b>													
Молоко	150	180	Молоко	157	150	185	185	5,2	4,5	7,2	90	5,2	4,5	7,2	90	534
Пирожок печеный из	50	60	тесто дрожжевое	36	36	43	43	2,9	3,1	17,5	109	3,5	3,7	21	131	562
сдобного теста с			мука	34	34	38,5	38,5									
картофелем и луком			сахар	1,7	1,7	2	2									
			масло сливочное	2,5	2,5	3	3									
			яйцо 48,0	3,5	3,1	4,2	3,5									
			дрожжи	0,8	0,8	1	1									
			вода	7	7	7,5	7,5									
			мука на подсыпку	1	1	1	1									
			масло растит. для смазки листов	0,5	0,5	0,6	0,6									
			яйцо для смазки пирожков	1,5	1,3	1,5	1,3									
			<b>ФАРШ</b>		<b>25</b>		<b>30</b>									<b>615</b>
			картофель	30,3	22	36,3	27									
			лук	7,8	6,5	9,4	7,8									
			масло растительное	1,3	1,3	1,6	1,6									
Фрукты	75	75	фрукты	75	75	75	75	0,3	0,3	7,3	35	0,3	0,3	7,3	35	491
			<b>Всего на полдник :</b>					8,4	7,9	32	234	9	8,5	35,5	256	
			<b>Всего в день:</b>					37,505	44,37	146,44	1047,2	45,565	53,53	165,7	1188	