

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (1-3л.)-(3-7л.)	Пищевые вещества (г)						Энерг.ценность		№ рецептуры
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал	
ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 1			1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	
Завтрак	1.Каша вязкая пшеничная	160-210	8,86	11,63	5,98	7,85	44,7	58,67	268	351,75	182
	крупка пшеничная	38-50									
	сахар	5-5									
	масло сливочное	5-5									
	вода	120-160									
	2. Кофейный напиток										
	с молоком сгущенным	150-180	2,150	2,650	1,460	1,790	15,500	18,830	84,000	102,000	415
	кофейный напиток	2,5-3									
	вода	150-180									
	молоко сгущенное	28,3-34									
	3.Бутерброд с джемом или повидлом(д/с)	55		2,490		3,930		27,560		156,000	2
	джем или повидло	20									
	масло сливочное	5									
	хлеб пшеничный	30									
4.Бутерброд с маслом (ясли)	40	2,450		7,550		14,620		136,000		1	
хлеб пшеничный	30										
масло сливочное	10										
<i>Итого завтрак</i>		13,460	16,770	14,990	13,570	74,820	105,060	488,000	609,750		
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,000	76,000	418 п.
	<i>Итого второй завтрак</i>		0,500	0,500	0,500	0,000	0,000	10,100	42,670	42,670	
Обед	1. Салат из горошка зеленого консервированного	45-50	1,300	1,800	2,300	3,100	2,800	3,700	37,600	50,200	10
	горошек зеленый консервированный	66-88									
	масло растительное	2-3									
	2. Суп с рыбными консервами	200-250	6,880	8,600	6,720	8,400	11,460	14,330	133,800	167,300	95
	консервы рыбные	32-40									
	картофель	56-70									
	морковь	13-16									
	лук	6-8									
	рис	4-5									
	масло сливочное	3-4									
	вода	160-200									
	3.Картофель запеченный в сметанном соусе	100-150	2,410	3,590	4,070	6,100	13,100	19,360	98,000	147,000	163
	картофель	137-171									
	соус сметанный	40-60	0,200	0,400	0,700	1,500	0,900	1,760	11,100	22,200	372
	сметана	10-15									
	мука пшеничная	2,9-4,5									
	вода	30-44,5									
	соль	0,5-2									
	сыр	2,2-3,2									
	масло сливочное	2-3									
	масса полуфабриката	112-168									
4. Кисель	200	1,360	1,360	0,000	0,000	29,020	29,020	116,900	116,900	59	
концентрат киселя	24										
сахар	8										
вода	190										
5. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	п.	
<i>Итого обед</i>		14,790	17,690	14,270	19,700	70,640	84,870	467,000	590,600		

Уплотненный полдник	1. Фрукт мандарин	70-80	0,560	0,800	0,140	0,200	15,230	22,470	64,000	93,000	389
	мандарин	95-135									
	2. Яйцо вареное	40-40	5,080	5,080	4,600	4,600	0,280	0,280	63,000	63,000	227
	яйца (в шт.)	1									
	3. Винегрет овощной	60-80	0,820	1,100	3,710	4,950	5,070	6,760	56,880	75,840	46
	картофель	21-27									
	свекла	15-20									
	морковь	11-13									
	огурцы соленые	15-20									
	лук репчатый	11-14									
	масло растительное	4-5									
	4. Кефир с сахаром	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	420 п.
	кефир	155-185									
	сахар	5-5									
	5. Ватрушка с творогом	60-90	3,690	4,000	3,730	5,700	10,420	13,100	136,700	205,000	441
	мука пшеничная	20-30									
	молоко	50									
	меланж	1/6 шт.									
	творог	30									
	сахар	5-10									
	масло растительное	1,5-2									
	масло сливочное	3									
	дрожжи	2-3									
	Итого уплотненный полдник		14,500	16,200	15,930	19,950	37,000	49,810	395,580	526,840	
Итого за первый день			43,500	51,560	45,190	53,220	197,610	257,920	1414,580	1803,190	

ВТОРНИК ДЕНЬ 2											
Завтрак	1.Суп молочный с крупой (перловка)	150-200	4,090	5,450	3,850	5,130	13,960	18,610	106,800	142,400	101
	молоко	105-140									
	вода	45-60									
	крупя перловая	12-16									
	сахар	1,2-1,6									
	масло сливочное	1,5-2									
	2. Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000	416
	какао порошок	2-2									
	сахар	8-10									
	молоко	92-110									
вода	65-80										
3.Бутерброд с сыром	3.Бутерброд с сыром	45-60	4,730	6,680	6,880	8,450	14,560	19,390	139,000	180,000	3
	сыр российский	11-15									
	масло сливочное	5-5									
	хлеб пшеничный	30-40									
	Итого завтрак		11,970	15,800	13,450	16,770	41,480	53,820	334,800	429,400	
Второй завтрак	1.Ряженка	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,300	7,560	76,000	92,000	420 п.
	ряженка	155-185									
	сахар	5-5									
	Итого второй завтрак		4,350	5,220	3,750	4,500	6,300	7,560	76,000	92,000	
Обед	1. Салат из свеклы	45-60	0,640	0,850	2,740	3,650	3,760	5,020	42,250	56,340	34
	свекла	55-73									
	масло растительное	3-4									
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	180-200	1,250	1,390	3,520	3,910	6,110	6,790	61,020	67,800	73
	капуста белокачанная	45-50									
	картофель	29-32									
	морковь	11-13									
	лук репчатый	9-10									
	томатное пюре	2									
	масло растительное	4-4									
	бульон или вода	144-160									
	3. Печень говяжья по - строгановски	60-80	10,100	13,500	9,400	12,500	4,000	5,300	141,900	189,200	54-16м-2020
	печень говяжья	58-78									
	мука пшеничная высший сорт	1-1,3									
	соус сметанный	20-27	0,400	0,600	1,400	3,000	1,800	3,520	22,200	44,400	372
	сметана	20-27									
	масло сливочное	1-1,3									
	масло подсолнечное	5-7									
	соль поваренная йодированная	1-1									
вода	22-29										
4.Каша рассыпчатая гречневая	160-210	6,310	7,450	4,470	5,280	28,340	33,490	178,750	211,250	330	
крупя гречневая	52-62										
масло сливочное	5-5										
вода	78-92										
5. Чай с сахаром	150/7-180/10	0,040	0,060	0,010	0,020	6,990	9,990	28,000	40,000	411	
чай заварка №410 (мл)	2-3										
сахар	7-10										
вода	130-150										
6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,330	87,000	п.	
Итого обед		21,380	27,150	22,020	28,960	64,360	80,810	543,450	695,990		
Уплотненный полдник	1.Фрукт банан	100	1,500	1,500	0,500	0,500	21,000	21,000	95,000	95,000	386
	2. Пудинг из творога (запечённый)	50-100	7,870	15,740	6,080	12,120	14,170	28,310	142,200	285,400	249

СРЕДА ДЕНЬ 3	1.Каша вязкая овсяная ("Геркулес")	150-200	4,050	5,390	5,690	6,380	25,250	32,020	168,000	207,000	182
Завтрак	хлопья овсяные "Геркулес"	33-44									
	молоко	75-100									
	вода	48-64									
	сахар	5-5									
	масло сливочное	5-5									
	выход с сахаром и маслом	160-210									
	2.Молоко кипяченое	150-180	4,580	5,480	4,080	4,880	7,580	9,070	85,000	102,000	419
	молоко	158-189									
	3.Бутерброд с джемом или повидлом(д/с)	55		2,490		3,930		27,560		156,000	2
	джем или повидло	20									
	масло сливочное	5									
	хлеб пшеничный	30									
	5.Бутерброд с маслом (ясли)	40	2,450		7,550		14,620		136,000		1
	масло сливочное	10									
	хлеб пшеничный	30									
	Итого завтрак		11,080	13,360	17,320	15,190	47,450	68,650	389,000	465,000	
Второй завтрак	4. Кефир с сахаром	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	420 п.
	кефир	155-185									
	сахар	5-5									
	Итого зв второй завтрак		4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	72,000	75,000	90,000	
Обед	1. Икра кабачковая для детского питания	40-60	0,480	0,720	1,890	2,820	3,080	4,620	31,000	47,000	57
	икра кабачковая для детского питания	42-63									
	2. Яйцо вареное	1 шт	5,080	5,080	4,600	4,600	0,280	0,280	63,000	63,000	227
	яйца (в шт.)	40-40									
	3.Суп из овощей на курином бульоне	180-200	2,030	2,420	3,500	3,920	7,280	8,080	68,580	77,200	54-17с-2020
	из птицы детский №60										
	картофель	49-54									
	горошек зеленый консервированный	8-9									
	капуста белокачанная	18-20									
	лук репчатый	9-10									
	морковь	9-10									
	масло растительное	3-4									
	соль поваренная йодированная	0,9-1									
	Вода или бульон из птицы детский №60	135-150									
	4.Бульон из птицы детский №60	135-150	0,750	1,000	0,150	0,200	0,000	0,000	4,500	6,000	60
	куры потрашеннные 1 категории	20-24									
	охлажденные										
	массаотварной птицы без кожи	7-9									
	вода	120-133									
	лук репчатый	1,5-1,5									
	морковь	1,5-1,5									
	соль	1-1									
	5.Плов из птицы	60-80	15,120	20,300	12,760	17,000	26,760	35,690	282,000	377,000	321
	бройлер-цыпленка	187-249									
	масса отварной птицы	60-80									
	масло сливочное	6-8									
	морковь	16-16									
	лук репчатый	8-11									
	томатное пюре	7									
	крупа рисовая	35-46									
	масса готового риса с овощами	100-130									
	6.Кисель	200	1,360	1,360	0,000	0,000	29,020	29,020	116,190	116,190	59

	кисель	24									
	сахар	8									
	вода	190									
	7. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	п.
	<u>Итого обед</u>		27,460	34,180	23,380	29,140	79,780	94,390	634,870	773,390	
Уплотненный полдник	1.Фрукт яблоко	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,000	44,000	386
	2.Рыба тушеная с овощами	80 - 100	7,660	9,580	3,850	4,810	2,200	2,860	74,000	93,000	261
	рыба (треска)	51-64									
	вода	17-21									
	морковь	28-35									
	томатное пюре	2									
	лук репчатый	11-14									
	масло растительное	4-5									
	масса тушеной рыбы	40-50									
	3. Чай с сахаром	150/7-180/10	0,040	0,060	0,010	0,020	6,990	9,990	28,000	40,000	394
	чай заварка №410 (мл)	2-3									
	сахар	7-10									
	вода	130-150									
	4.Хлеб пшеничный	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	п.
	<u>Итого уплотненный полдник</u>		10,470	13,200	4,560	5,630	33,480	41,970	216,500	271,000	
Итого за третий день			53,360	65,960	49,010	54,460	166,710	212,210	1315,370	1599,390	



	4. Соус сметанный	15-30	0,200	0,400	0,700	1,500	0,900	1,760	11,100	22,200	372
	сметана	4-7,5									
	мука пшеничная	1,1-2,25									
	вода	11,25-22,5									
	соль	2-2									
	5. Макароны изделия отварные	155-205	5,680	7,570	4,360	4,630	27,250	36,310	171,000	217,000	219
	с маслом										
	макаронные изделия	52-70									
	масло сливочное	5-5									
	6. Компот из сухофруктов	150-180	0,330	0,440	0,015	0,020	20,820	27,760	84,750	113,000	394
	фрукты сушеные (смесь)	15-18									
	сахар	12-12									
	вода	152-183									
	7. Хлеб пшеничный	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	71,000	95,000	п.
	8. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	п.
	<u>Итого обед</u>		18,620	24,570	18,285	23,450	85,070	111,000	582,720	755,340	
Уплотненный полдник	1.Фрукт груша	100	0,400	0,400	0,300	0,300	10,300	10,300	46,000	46,000	386
	груша	111									
	2.Запеканка из творога	50-100	9,070	18,140	6,730	13,410	10,580	21,130	139,200	277,400	251
	творог	47-94									
	крупа манная	3-6									
	сахар	4-8									
	яйцо	1/4 шт.									
	масло сливочное	2-4									
	сметана	2-4									
	3. Соус шоколадный	15-30	0,810	1,620	0,710	1,410	6,320	12,630	34,860	69,720	54-7соус-2020
	какао-порошок	1,5-3									
	молоко сгущенное с сахаром	7-14									
	сахар-песок	3-6									
	вода	3-6									
	4.Ряженка с сахаром	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,300	7,560	76,000	92,000	420 п.
	ряженка	155-185									
	сахар	5-5									
	<u>Итого уплотненный полдник</u>		14,630	25,380	11,490	19,620	33,500	51,620	296,060	485,120	
Итого за четвертый день			46,070	67,970	44,805	64,330	190,140	265,120	1349,630	1907,560	

ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	4,090	5,450	3,850	5,130	13,960	18,610	106,800	142,400	100
Завтрак	изделиями										
	молоко	105-140									
	вода	45-60									
	вермишель, фигурные изделия, макароны	12-16									
	сахар	1-2									
	масло сливочное	2-2									
	2. Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000	416
	какао порошок	2-2									
	сахар	8-10									
	молоко	92-110									
	вода	65-80									
	3.Бутерброд с джемом или повидлом(д/с)	55		2,490		3,930		27,560		156,000	2
	джем или повидло	20									
	масло сливочное	5									
	хлеб пшеничный	30									
	4.Бутерброд с маслом (ясли)	40	2,450		7,550		14,620		136,000		1
	масло сливочное	10									
	хлеб пшеничный	30									
	Итого завтрак		9,690	11,610	14,120	12,250	41,540	61,990	331,800	405,400	
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,000	76,000	418 п.
	Итого за второй завтрак		0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,000	76,000	
Обед	1. Салат из свежих помидор	45-60	0,500	0,700	2,780	3,710	2,120	2,830	35,600	47,500	14
	помидоры свежие										
	лук репчатый										
	масло растительное										
	2.Суп из овощей	180-200	2,030	2,420	3,500	3,920	7,280	8,080	68,580	77,200	54-17с-2020
	картофель	49-54									
	горошек зеленый консервированный	8-9									
	капуста белокачанная	18-20									
	лук репчатый	9-10									
	морковь	9-10									
	масло подсолнечное	3-4									
	соль поваренная йодированная	0,9-1									
	3.Бефстроганов из отварного мяса	120-160	15,910	21,280	13,800	19,570	5,090	7,900	209,200	293,400	294
	говядина	132-175									
	масса отварного мяса	60-80									
	сметана	15-20									
	мука пшеничная	5-6									
	вода	45-60									
	соль	0,5-0,6									
	выход соуса	60-80									
	4. Картофельное пюре	120-150	2,450	3,060	3,840	4,800	16,350	20,440	110,000	137,000	339
	картофель	137-171									
	молоко	19-24									
	масло сливочное	4-7									
	5.Кисель	200	1,360	1,360	0,000	0,000	29,020	29,020	116,190	116,190	59
	кисель	24									
	сахар	8									
	вода	190									
	6.Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,330	86,670	п.
	Итого обед		24,890	32,120	24,400	32,600	73,220	84,970	608,900	757,960	
Уплотненный полдник	1.Фрукт яблоко	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,000	44,000	386

	2.Омлет натуральный	65-85	5,730	7,520	11,040	13,460	1,100	1,510	127,000	157,000	229
	яйцо	1 шт									
	молоко	16-23									
	масса омлетной смеси	62-83									
	масло сливочное	3-4									
	масса готового омлета	60-80									
	масло сливочное	5-5									
	3. Икра кабачковая для детского	40-60	0,480	0,720	1,890	2,820	3,080	4,620	31,000	47,000	57
	питания										
	икра кабачковая для детского питания	42-63									
	4.Кефир с сахаром	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	420 п.
	кефир	155-185									
	сахар	5-5									
	5.Хлеб пшеничный	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	п.
	Итого уплотненный полдник		13,330	17,020	17,380	21,580	34,470	42,450	347,500	432,000	
	Итого за пятый день		48,660	61,650	55,900	66,430	164,380	207,590	1352,200	1671,360	

	<i>масса полуфабриката</i>	69-92									
	<i>масло сливочное</i>	3-4									
	3. Овощное рагу	145-180	2,470	3,360	5,640	7,690	13,190	17,990	113,390	154,620	362
	<i>картофель</i>	56-77									
	<i>морковь</i>	26-36									
	<i>лук репчатый</i>	13-17									
	<i>репа</i>	28-39									
	<i>капуста белокачанная свежая</i>	33-45									
	<i>масло сливочное</i>	5-7									
	<i>соус сметанный</i>	15-30									372
	<i>сметана</i>	4-7,5									
	<i>мука пшеничная</i>	1,1-2,25									
	<i>вода</i>	11,25-22,5									
	<i>соль</i>	0,2-0,2									
	4. Компот из сухофруктов	150-180	0,330	0,440	0,015	0,020	20,820	27,760	84,750	113,000	394
	<i>фрукты сушеные (смесь)</i>	15-18									
	<i>сахар</i>	12-12									
	<i>вода</i>	152-183									
	5. Хлеб пшеничный	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	71,000	95,000	п.
	<i>Итого уплотненный полдник</i>		14,690	19,100	9,275	12,370	75,490	93,740	445,140	564,620	
	Итого за шестой день		50,320	62,630	47,615	51,760	226,110	291,210	1449,270	1797,590	

	масло сливочное	0,75-1,5									
	соль пищевая поваренная йодированная	0,05-0,09									
	5.Кисель	200	1,360	1,360	0,000	0,000	29,200	29,200	116,190	116,190	59
	кисель	24									
	сахар	8									
	вода	190									
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,330	86,670	п.
	<u>Итого обед</u>		28,520	33,420	17,860	23,820	75,120	85,160	578,350	716,860	
Уплотненный полдник	1.Фрукт яблоко	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,000	44,000	386
	2. Каша вязкая пшённая	160-210	3,270	4,670	4,860	5,280	29,320	37,440	178,000	230,000	182
	крупа пшённая	38-50									
	сахар	5-5									
	масло сливочное	5-5									
	молоко	72-146									
	вода	48-64									
	3. Выпечка - Булочка домашняя	70-80	0,900	1,200	4,010	4,610	16,200	31,200	150,800	192,840	452
	сахар	5-5									
	маланж	1/6 шт.									
	дрожжи	1-1									
	масло растительное	1,5-2									
	масло сливочное	3-3									
	мука пшеничная в/с	35-50									
	молоко свежее	50-50									
	4. Чай с сахаром	150/7-180/10	0,040	0,060	0,010	0,020	6,990	9,990	28,000	40,000	411
	чай заварка №410 (мл)	2-3									
	сахар	7-10									
	вода	130-150									
	<u>Итого уплотненный полдник</u>		4,610	6,330	9,280	10,310	62,310	88,430	400,800	506,840	
Итого за седьмой день			56,340	73,040	50,990	67,190	189,140	249,990	1396,800	1793,780	



СРЕДА ДЕНЬ 8	1.Каша жидкая рисовая	155-205	1,600	2,130	0,230	0,300	21,770	27,380	97,000	131,000	199
Завтрак	крупя рисовая	23-31									
	молоко	92-123									
	вода	40-53									
	сахар	5-5									
	масса каши	150-200									
	2.Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000	416
	какао порошок	2-2									
	сахар	8-10									
	молоко	92-110									
	вода	65-80									
	3.Бутерброд с джемом или повидлом(д/с)	55		2,490		3,930		27,560		156,000	2
	джем или повидло	20									
	масло сливочное	5									
	хлеб пшеничный	30									
	4.Бутерброд с маслом	40	2,450		7,550		14,620		136,000		1
	масло сливочное	10									
	хлеб пшеничный	30									
	Итого завтрак		7,200	8,290	10,500	7,420	49,350	70,760	322,000	394,000	
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,000	76,000	418 п.
	Итого за второй завтрак		0,750	0,900	13,400	11,470	15,150	18,180	64,000	76,000	
Обед	1. Салат из кукурузы (консервированной)	45-60	1,260	1,730	3,620	3,710	3,620	4,830	45,690	60,580	12
	кукуруза консервированная	60-80									
	сахар	1-1									
	масло растительное	3-4									
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	180-200	1,900	2,150	2,040	2,270	12,340	13,710	75,500	83,900	88
	картофель	72-80									
	макароны, лапша, вермишель	7-8									
	морковь	9-10									
	лук репчатый	9-10									
	масло растительное	2-2									
	бульон или вода	126-140									
	3.Жаркое по-домашнему	170-220	20,800	27,530	5,330	7,470	18,500	21,950	215,000	275,000	292
	говядина	132-175									
	картофель	155-175									
	томатное пюре	10									
	лук репчатый	12-13									
	масло сливочное	4-6									
	масса отварного мяса	60-80									
	масса готовых овощей	110-140									
	4.Компот из сухофруктов	150-180	0,330	0,440	0,015	0,020	20,820	27,760	84,750	113,000	394
	фрукты сушеные (смесь)	15-18									
	сахар	12-12									
	вода	152-183									
	5. Хлеб пшеничный	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	71,000	95,000	п.
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,330	86,670	п.
	Итого обед		29,300	38,310	11,785	14,470	83,130	104,270	561,270	714,150	
Уплотненный полдник	1.Фрукт банан	100	1,500	1,500	0,500	0,500	21,000	21,000	95,000	95,000	386
	2.Яйца запеченные в сметанном соусе	60-80	3,030	5,470	4,760	7,210	2,680	2,820	66,000	98,000	228
	яйца	1/2-1 шт.									
	масло сливочное	1-1,5									
	соус сметанный	43-43	0,570	0,570	2,150	2,150	2,520	2,520	31,820	31,820	372

	сметана	10-10									
	мука пшеничная	3-3									
	вода или отвар	32-32									
	масса белого соуса	43-43									
	соль	0,3-0,3									
	3.Винегрет овощной	60-80	0,820	1,100	3,710	4,950	5,070	6,760	56,880	75,840	46
	картофель	21-27									
	свекла	15-20									
	морковь	11-15									
	огурцы соленые	15-20									
	лук репчатый	11-14									
	масло растительное	4-5									
	4. Кефир с сахаром	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	420 п.
	кефир	155-185									
	сахар	5-5									
	5.Печенье	18-35	1,300	2,590	1,750	3,500	13,330	26,670	71,050	142,100	п.
	<u>Итого уплотненный полдник</u>		11,570	16,450	16,620	22,810	50,600	66,970	395,750	532,760	
	Итого за восьмой день		48,820	63,950	38,905	44,700	198,230	260,180	1343,020	1716,910	

	<i>масса полуфабриката</i>	145-193									
	5.Соус сметанный натуральный	15-30	0,440	0,870	2,480	4,940	0,990	1,980	27,920	55,830	54-4соус-2020
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	0,75-1,5									
	<i>сметана</i>	15-30									
	<i>масло сливочное</i>	0,75-1,5									
	<i>соль поваренная пищевая йодированная</i>	0,05-0,09									
	6.Кисель	200	1,360	1,360	0,000	0,000	29,200	29,200	116,190	116,190	59
	<i>кисель</i>	24									
	<i>сахар</i>	8									
	<i>вода</i>	190									
	7.Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,330	86,670	п.
	<i>Итого обед</i>		25,770	30,770	19,450	25,460	73,400	83,150	566,170	682,410	
Уплотненный полдник	1.Фрукт мандарин	70-100	0,560	0,800	0,140	0,200	15,230	22,470	64,000	93,000	389
	<i>мандарин</i>	95-135									
	2.Рыба тушёная с овощами	60-80	5,740	7,660	2,890	3,850	1,540	2,200	55,000	74,000	261
	<i>рыба (треска)</i>	38-51									
	<i>вода</i>	13-17									
	<i>морковь</i>	21-28									
	<i>томатное пюре</i>	2									
	<i>лук репчатый</i>	8-11									
	<i>масло растительное</i>	3-4									
	<i>масса тушеной рыбы</i>	30-40									
	3. Картофельное пюре	120-150	2,450	3,060	3,840	4,800	16,350	20,440	110,000	137,000	339
	<i>картофель</i>	137-171									
	<i>молоко</i>	19-24									
	<i>масло сливочное</i>	4-7									
	4. Чай с сахаром	150/7-180/10	0,040	0,060	0,010	0,020	6,990	9,990	28,000	40,000	411
	<i>чай заварка №410 (мл)</i>	2-3									
	<i>сахар</i>	7-10									
	<i>вода</i>	130-150									
	6. Хлеб пшеничный	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	п.
	<i>Итого уплотненный полдник</i>		11,160	14,740	7,180	9,270	54,600	74,420	327,500	438,000	
Итого за девятый день			56,520	76,600	46,040	63,570	175,660	231,170	1336,070	1799,210	

	мука пшеничная	2-3									
	сахар	3-4									
	6. Компот из сухофруктов	150-180	0,330	0,440	0,015	0,020	20,820	27,760	84,750	113,000	394
	фрукты сушеные (смесь)	15-18									
	сахар	12-12									
	вода	152-183									
	7. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	п.
	8. Хлеб пшеничный	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	71,000	92,000	п.
	Итого обед		26,720	34,280	23,725	30,700	114,150	143,330	780,470	987,000	
Уплотненный полдник	1. Фрукт яблоко	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,000	44,000	386
	2. Яйца вареные	40-40	5,080	5,080	4,600	4,600	0,280	0,280	63,000	63,000	227
	яйца (в шт.)	1									
	3. Соус шоколадный	15-30	0,810	1,620	0,710	1,410	6,320	12,630	34,860	69,720	54-7соус-2020
	какао-порошок	1,5-3									
	молоко сгущенное с сахаром	7-14									
	сахар песок	3-6									
	вода	3-6									
	ванилин	0,01-0,01									
	4. Выпечка - Бисквит	50-100	5,460	7,280	3,600	4,800	30,720	40,960	166,000	221,400	118
	мука пшеничная 1-го сорта	15-30									
	сахар	15-30									
	яйцо	1/2-1 шт.									
	масло сливочное	1,2-1,6									
	5. Кефир с сахаром	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	10,000	12,200	90,480	109,350	420 п.
	кефир	155-185									
	сахар	5-5									
	Итого уплотненный полдник		16,100	19,600	13,060	15,710	57,120	75,870	398,340	507,470	
Итого за десятый день			55,260	67,780	54,835	61,540	253,630	327,300	1723,810	2122,470	
Итого за весь период			509,000	660,040	482,285	593,910	1947,770	2541,960	14072,150	18052,650	
Среднее значение за период			50,9	66,004	48,2285	59,391	194,777	254,196	1407,215	1805,265	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности											



С=RU, О=ГБОУ ООШ №2
г.о.Октябрьск, СN=Михайловская
Надежда Николаевна,
E=school2_okt@samara.edu.ru
00bc9ace206a88b774
2022.04.01 14:22:46+04'00'