

Категория: Дети 1,5-3 лет (10ч)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	<u>Макароны отварные с сыром</u>	100	4	5,21	18,61	137,33	206
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,02	1,81	0,03	16,52	
	Сыр Российский	10/10	1,5	2,9	0	32,1	
	Макаронные изделия	30,98/30,98	2,48	0,5	18,58	88,71	
ЗАВТРАК	<u>Масло (порциями)</u>	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Масло сливочное	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ЗАВТРАК	<u>Чай с лимоном</u>	150	0,04	0	4,63	19,58	393
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		277	5,18	9,12	33,42	237,41	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок Фруктовый</u>	150	0,15	0,19	16,95	69	399з
	Сок фруктовый	150/150	0,15	0,2	16,95	69	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,15	0,19	16,95	69	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с клецками</u>	150	1,74	7,73	12,32	126,18	85
	Картофель	36/27	0,54	0,11	4,27	20,2	
	Лук	9/7,5	0,1	0,02	0,62	3,08	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	
	Вода питьевая	102,27/102,2	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,52/0,52	0	0,38	0,01	3,47	
	Вода питьевая	7,24/7,24	0	0	0	0	
	Яйцо	1,32/1,32	0,16	0,13	0,01	1,82	

	Мука пшеничная	9,9/9,9	0,79	0,11	6,83	31,38	
	Соль	0,13/0,13	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса</u>	50	4,39	6,04	1,72	79,15	277
	Лук	5,5/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84	
	Морковь	5,5/4,6	0,04	0,01	0,31	1,89	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,01	1,09	0,02	9,91	
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	
	Мука пшеничная	1,25/1,25	0,1	0,01	0,86	3,96	
	Говядина	44/40	4,04	3,92	0	51,44	
	Вода	11,5/11,5	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Рагу из овощей (2 вариант)</u>	130	2,31	2,89	11,61	82,8	18/3
	Картофель	57,2/42,9	0,86	0,17	6,78	32,09	
	Лук	12,35/10,4	0,15	0,02	0,85	4,26	
	Морковь	15,6/13	0,12	0,03	0,88	5,33	
	Масло растительное	2,6/2,6	0	2,6	0	23,37	
	Вода питьевая	39/39	0	0	0	0	
	Капуста белокочанная	78/65	1,17	0,06	2,6	15,66	
	Томат-паста	2,6/2,6	0,03	0	0,49	2,08	
	Соль поваренная пищевая	0,87/0,87	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	50	0,4	0,05	1,25	7	202.
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	25	0,9	0,17	11,07	49,47	700
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	
ОБЕД	<u>Компот из свежих плодов</u>	140	0,14	0	10,95	44,38	372
	Вода питьевая	120,4/120,4	0	0	0	0	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Яблоки	35/35	0,14	0	3,97	16,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		567	10,98	17,17	59,04	436,43	
ПОЛДНИК	<u>Пирожки с капустой</u>	60	6,35	2,71	46,7	236,4	454
	Масло растительное	0,3/0,3	0	0,3	0	2,7	
	Яйцо	1,2/1,2	0,14	0,12	0,01	1,66	
	Мука пшеничная	1,39/1,39	0,11	0,02	0,96	4,41	
	Лук	2,88/2,4	0,03	0	0,2	0,98	
	Морковь	2,88/2,4	0,02	0,01	0,16	0,98	
	Масло растительное	1,2/1,2	0	1,2	0	10,79	
	Капуста белокочанная	33/26,4	0,48	0,03	1,06	6,36	

	Томат-паста	1,2/1,2	0,01	0	0,23	0,96	
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,94/0,94	0,01	0,68	0,01	6,19	
	Молоко	14,04/14,04	0,41	0,35	0,65	7,37	
	Сахар	0,94/0,94	0	0	0,93	3,73	
	Яйцо	1,87/1,87	0,22	0,18	0,01	2,59	
	Мука пшеничная	30,42/30,42	2,43	0,33	20,99	96,43	
	Дрожжи прессованные	0,8/0,8	0,08	0,02	0,07	0,78	
	Соль	0,47/0,47	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,04	0	4,63	19,58	393
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	6,39	2,71	51,33	255,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1204	22,7	29,19	160,74	998,82	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6,11	6,95	23,67	181,63	2/41
	Гречневая крупа	24/24	2,16	0,31	14,4	69,05	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	
	Вода питьевая	22,5/22,5	0	0	0	0	
	Молоко	135/135	3,92	3,38	6,21	70,88	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,8	3,88	0,28	55,24	213
	Яйцо	40/40	4,8	3,88	0,28	55,24	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром,	150	0	0	4,5	18,04	392
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		362	12,01	11,12	38,57	302,36	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	70	0,28	0	7,93	32,9	369
	Яблоки	70/70	0,28	0	7,93	32,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,28	0	7,93	32,9	

ОБЕД	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	150	1,42	4,66	8,97	84,09	57
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,56	16,83	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	
	Свекла	18,75/15	0,22	0,02	1,32	6,3	
	Капуста белокочанная	18,75/15	0,27	0,02	0,6	3,62	
	Перец сладкий свежий	7,5/6	0,08	0,01	0,29	1,56	
	Чеснок	3,3/3	0,2	0,02	0,9	4,47	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,08	0	1,42	6	
ОБЕД	<u>Плов из птицы</u>	150	15,38	16,88	28,29	327,54	304
	Лук	11,25/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Морковь	15/12,45	0,12	0,03	0,84	5,1	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	
	Рис	37,5/37,5	1,99	0,34	26,66	117,64	
	Цыпленок-бройлер	81/72	13,1	13,25	0	171,36	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	50	0,4	0,05	1,25	7	202.
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0,83	0,16	22,32	92,61	376
	Вода питьевая	151,5/151,5	0	0	0	0	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Сухофрукты (ассорти)	21/21	0,82	0,17	13,34	56,7	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	25	0,9	0,17	11,07	49,47	700
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		547	20,03	22,21	82,02	608,16	
ПОЛДНИК	<u>Кондитерское изделие</u>	20	1,2	2,36	10,4	67,64	703
	Печенье	20/20	1,2	2,36	10,4	67,64	
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипяченое или кисломолочный напиток</u>	160	4,64	4	7,36	84	400
	Молоко	160/160	4,64	4	7,36	84	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,84	6,36	17,76	151,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1159	38,16	39,69	146,28	1095,06	
День 3							
ЗАВТРАК	<u>Пудинг из творога с рисом</u>	100	10,58	4,52	11,26	128,05	236

	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	
	Рис	9/9	0,48	0,08	6,4	28,23	
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	
	Яйцо	5/5	0,6	0,48	0,04	6,9	
	Творог	78/78	9,36	0,78	1,64	51,01	
ЗАВТРАК	<u>Сметана</u>	5	0,12	1	0,15	10,1	401г
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	
ЗАВТРАК	<u>Чай с лимоном</u>	150	0,04	0	4,63	19,58	393
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	10,74	5,52	16,04	157,73	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок Фруктовый</u>	150	0,15	0,19	16,95	69	399з
	Сок фруктовый	150/150	0,15	0,2	16,95	69	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,15	0,19	16,95	69	
ОБЕД	<u>Суп гороховый</u>	150	3,46	6,4	14,53	130,15	37
	Картофель	39,9/30	0,6	0,12	4,74	22,44	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	15/15	2,7	0,25	8,78	48,13	
	Соль поваренная пищевая	1,5/1,5	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Гренки из пшеничного хлеба</u>	25	1,25	0,32	11,5	53,92	115
	Пшеничный хлеб	25/25	1,25	0,32	11,5	53,92	
ОБЕД	<u>Голубцы ленивые</u>	70	5,86	7,43	6,92	118,31	298
	Лук	7/5,6	0,08	0,01	0,46	2,3	
	Морковь	4,2/3,5	0,03	0,01	0,24	1,44	
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1,4	0	12,59	
	Капуста белокочанная	31,5/25,2	0,45	0,03	1,01	6,07	
	Рис	7/7	0,37	0,06	4,98	21,96	
	Сметана	7/7	0,18	1,4	0,21	14,14	
	Яйцо	4,2/4,2	0,5	0,41	0,03	5,8	
	Говядина	46,2/42	4,24	4,12	0	54,01	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	140	3,98	5,29	22,23	152,38	321

	Картофель	168/126	2,52	0,5	19,91	94,25	
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,04	3,55	0,06	32,39	
	Молоко	49/49	1,42	1,23	2,25	25,72	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	50	0,4	0,05	1,25	7	202.
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	25	0,9	0,17	11,07	49,47	700
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	
ОБЕД	<u>Кисель из яблок свежих</u>	150	0,14	0	12,39	50,04	336 а
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Яблоки	37,5/30	0,12	0	3,4	14,1	
	Крахмал	9/9	0,01	0	0	0,04	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	15,99	19,66	79,89	561,27	
ПОЛДНИК	<u>Булочка "Веснушка"</u>	80	5,33	6,69	40,89	244,13	473
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,04	3,48	0,06	31,73	
	Молоко	32/32	0,93	0,8	1,47	16,8	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	
	Яйцо	2,4/2,4	0,29	0,23	0,02	3,31	
	Мука пшеничная	48/48	3,84	0,52	33,12	152,16	
	Изюм	3,2/3,2	0,09	0,02	2,11	8,45	
	Дрожжи пресованные	1,36/1,36	0,14	0,04	0,12	1,34	
	Соль	0,58/0,58	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с лимоном</u>	150	0,04	0	4,63	19,58	393
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	5,37	6,69	45,52	263,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	32,25	32,06	158,4	1051,71	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ясли 10ч"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	0,156	0,156
2	Вода питьевая	л	1,46	1,46

3	Говядина	кг	0,09	0,082
4	Горох шлифованный	кг	0,015	0,015
5	Гречневая крупа	кг	0,024	0,024
6	Дрожжи прессованные	г	2,156	2,156
7	Изюм	кг	0,003	0,003
8	Капуста белокочанная	кг	0,155	0,138
9	Картофель	кг	0,331	0,248
10	Крахмал	кг	0,009	0,009
11	Лимон	кг	0,03	0,03
12	Лук	кг	0,062	0,052
13	Макаронные изделия	кг	0,031	0,031
14	Масло растительное	л	0,021	0,021
15	Масло сливочное	кг	0,035	0,035
16	Молоко	л	0,39	0,39
17	Морковь	кг	0,07	0,059
18	Мука пшеничная	кг	0,091	0,091
19	Огурец свежий	кг	0,158	0,15
20	Перец сладкий свежий	кг	0,008	0,006
21	Печенье	кг	0,02	0,02
22	Пшеничный хлеб	кг	0,113	0,113
23	Ржаной хлеб	кг	0,075	0,075
24	Рис	кг	0,054	0,054
25	Сахар	кг	0,058	0,058
26	Свекла	кг	0,019	0,015
27	Сметана	кг	0,022	0,022
28	Сок фруктовый	л	0,3	0,3
29	Соль	кг	0,001	0,001
30	Соль поваренная пищевая	кг	0,003	0,003
31	Сухофрукты (ассорти)	кг	0,021	0,021
32	Сыр Российский	кг	0,01	0,01
33	Творог	кг	0,078	0,078
34	Томат-паста	кг	0,011	0,011
35	Цыпленок-бройлер	кг	0,081	0,072
36	Чай высший сорт	кг	0,001	0,001
37	Чеснок	кг	0,003	0,003
38	Яблоки	кг	0,143	0,135
39	Яйцо	шт (яйца)	1,366	1,366

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная с крупой</u>	150	6,11	6,95	23,67	181,63	2/41
	Гречневая крупа	24/24	2,16	0,31	14,4	69,05	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	
	Вода питьевая	22,5/22,5	0	0	0	0	
	Молоко	135/135	3,92	3,38	6,21	70,88	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром,</u>	150	0	0	4,5	18,04	392
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		322	7,21	7,24	38,29	247,12	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты свежие</u>	70	0,28	0	7,93	32,9	369
	Яблоки	70/70	0,28	0	7,93	32,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,28	0	7,93	32,9	
ОБЕД	<u>Суп харчо</u>	150	1,35	5,41	12,63	105,18	80/1
	Картофель	31,95/24	0,48	0,1	3,79	17,95	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Морковь	11,25/9	0,08	0,02	0,61	3,69	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	
	Рис	7,5/7,5	0,4	0,07	5,33	23,53	
	Чеснок	3,3/3	0,2	0,02	0,9	4,47	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,08	0	1,42	6	
	Лавровый лист	0,3/0,3	0,02	0,03	0,15	0,94	
ОБЕД	<u>Пудинг из мяса говядины или свинины</u>	70	10,04	12,04	0,75	151,49	290
	Масло сливочное	3,5/3,5	0,03	2,54	0,05	23,14	
	Молоко	14/14	0,41	0,35	0,64	7,35	
	Яйцо	8,75/8,75	1,05	0,85	0,06	12,08	

	Говядина	93,1/84,7	8,55	8,3	0	108,92	
ОБЕД	<u>Свекла отварная</u>	80	1,2	0,08	7,04	33,6	127
	Свекла	100/80	1,2	0,08	7,04	33,6	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	25	0,9	0,17	11,07	49,47	700
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	
ОБЕД	<u>Компот из свежих плодов</u>	140	0,14	0	10,95	44,38	372
	Вода питьевая	120,4/120,4	0	0	0	0	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Яблоки	35/35	0,14	0	3,97	16,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		487	14,73	17,99	52,56	431,57	
ПОЛДНИК	<u>Омлет</u>	70	7,64	10,09	4,9	140,91	228
	Масло растительное	0,7/0,7	0	0,7	0	6,29	
	Масло сливочное	3,15/3,15	0,03	2,28	0,04	20,82	
	Молоко	28/28	0,81	0,7	1,29	14,7	
	Сметана	6,3/6,3	0,16	1,26	0,19	12,73	
	Яйцо	52,5/52,5	6,3	5,09	0,37	72,5	
	Мука пшеничная	4,38/4,38	0,35	0,05	3,02	13,87	
ПОЛДНИК	<u>Икра кабачковая промышленного производства</u>	40	0,6	1,2	2,89	24,78	53a
	Икра кабачковая	40/40	0,6	1,2	2,89	24,78	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб ржаной</u>	25	0,9	0,17	11,07	49,47	700
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	
ПОЛДНИК	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150	4,95	4,01	15,6	118,27	395
	Молоко	157,5/157,5	4,57	3,94	7,24	82,69	
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
	Кофейный напиток	2,85/2,85	0,37	0,08	0,87	5,67	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		285	14,09	15,47	34,46	333,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1164	36,31	40,7	133,24	1045,02	
День 5							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	150	4,47	5,37	15,02	126,18	93
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	
	Вода питьевая	45/45	0	0	0	0	
	Молоко	120/120	3,48	3	5,52	63	
	Сахар	2,25/2,25	0	0	2,25	8,98	

	Макаронные изделия	12/12	0,96	0,19	7,2	34,37	
ЗАВТРАК	<u>Яйца вареные</u>	40	4,8	3,88	0,28	55,24	213
	Яйцо	40/40	4,8	3,88	0,28	55,24	
ЗАВТРАК	<u>Сыр (порциями)</u>	7	1,05	2,03	0	22,47	7
	Сыр Российский	7/7	1,05	2,03	0	22,47	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром,</u>	150	0	0	4,5	18,04	392
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		369	11,42	11,57	29,92	269,38	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды свежие</u>	70	0,28	0	7,93	32,9	369
	Яблоки	70/70	0,28	0	7,93	32,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,28	0	7,93	32,9	
ОБЕД	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	150	1,42	4,66	8,97	84,09	57
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,56	16,83	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	
	Свекла	18,75/15	0,22	0,02	1,32	6,3	
	Капуста белокочанная	18,75/15	0,27	0,02	0,6	3,62	
	Перец сладкий свежий	7,5/6	0,08	0,01	0,29	1,56	
	Чеснок	3,3/3	0,2	0,02	0,9	4,47	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,08	0	1,42	6	
ОБЕД	<u>Сметана</u>	5	0,12	1	0,15	10,1	401г
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	
ОБЕД	<u>Рыба, тушенная с овощами - 10ч</u>	100	10,27	6,55	2,42	110,67	247/ 1
	Лук	9,5/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь	14/12	0,11	0,03	0,81	4,92	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Томат-паста	5/5	0,05	0	0,95	4	
	Рыба(минтай, навага, хек, горбуша)	120/100	10	3,5	0	71,5	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	140	3,98	5,29	22,23	152,38	321
	Картофель	168/126	2,52	0,5	19,91	94,25	

	Масло сливочное	4,9/4,9	0,04	3,55	0,06	32,39	
	Молоко	49/49	1,42	1,23	2,25	25,72	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	50	0,4	0,05	1,25	7	202.
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	25	0,9	0,17	11,07	49,47	700
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	
ОБЕД	<u>Компот из свежих плодов</u>	140	0,14	0	10,95	44,38	372
	Вода питьевая	120,4/120,4	0	0	0	0	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Яблоки	35/35	0,14	0	3,97	16,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		632	18,33	18,01	67,16	505,54	
ПОЛДНИК	<u>Слойка с повидлом</u>	60	3,01	7,39	28,03	189,6	463
	Масло растительное	0,6/0,6	0	0,6	0	5,39	
	Масло сливочное	8,4/8,4	0,07	6,09	0,11	55,52	
	Вода питьевая	12/12	0	0	0	0	
	Сахар	1,8/1,8	0	0	1,8	7,18	
	Яйцо	4,2/4,2	0,5	0,41	0,03	5,8	
	Дрожжи прессованные	1,03/1,03	0,1	0,03	0,09	1,01	
	Мука пшеничная высшего сорта	28,8/28,8	2,3	0,26	20,16	92,19	
	Повидло	9/9	0,04	0	5,85	22,5	
	Соль	0,43/0,43	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипяченое или кисломолочный напиток</u>	160	4,64	4	7,36	84	400
	Молоко	160/160	4,64	4	7,36	84	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	7,65	11,39	35,39	273,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1291	37,68	40,97	140,4	1081,42	
День 6							
ЗАВТРАК	<u>Пудинг из творога (запеченный)</u>	100	11,65	5,32	18,81	168,42	235
	Масло сливочное	4/4	0,03	2,9	0,05	26,44	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	
	Яйцо	5/5	0,6	0,48	0,04	6,9	
	Творог	78/78	9,36	0,78	1,64	51,01	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Крупа манная	10/10	1,03	0,1	7,06	33,3	

	Изюм	8/8	0,23	0,05	5,28	21,13	
	Сухари панировочные	4/4	0,28	0	1,6	7,56	
ЗАВТРАК	<u>Сметана</u>	5	0,12	1	0,15	10,1	401г
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	
ЗАВТРАК	<u>Чай с лимоном</u>	150	0,04	0	4,63	19,58	393
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	11,81	6,32	23,59	198,1	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок Фруктовый</u>	150	0,15	0,19	16,95	69	399з
	Сок фруктовый	150/150	0,15	0,2	16,95	69	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,15	0,19	16,95	69	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	150	1,5	3,55	11,1	82,88	82
	Картофель	39,9/30	0,6	0,12	4,74	22,44	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Морковь	7,5/6	0,06	0,01	0,41	2,46	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	9/9	0,72	0,14	5,4	25,78	
ОБЕД	<u>Тефтели мясные (2-й вариант)</u>	70	6,12	6,92	6,97	114,7	287
	Лук	9,8/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	
	Масло растительное	0,7/0,7	0	0,7	0	6,29	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,01	1,01	0,02	9,25	
	Молоко	7/7	0,2	0,18	0,32	3,68	
	Рис	3,5/3,5	0,19	0,03	2,49	10,98	
	Яйцо	2,8/2,8	0,34	0,27	0,02	3,87	
	Мука пшеничная	4,2/4,2	0,34	0,05	2,9	13,31	
	Чеснок	2,31/2,1	0,14	0,01	0,63	3,13	
	Говядина	52,5/47,6	4,81	4,66	0	61,21	
ОБЕД	<u>Капуста тушеная (гарнир)</u>	130	2,99	4,08	9,2	85,84	336/1
	Лук	6,24/5,2	0,07	0,01	0,43	2,13	
	Морковь	5,2/4,29	0,04	0,01	0,29	1,76	
	Масло растительное	3,9/3,9	0	3,9	0	35,06	
	Капуста белокочанная	185,25/148,2	2,67	0,15	5,93	35,72	
	Мука пшеничная	1,56/1,56	0,12	0,02	1,08	4,95	

	Томат-паста	7,8/7,8	0,08	0	1,48	6,24	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	50	0,4	0,05	1,25	7	202.
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	25	0,9	0,17	11,07	49,47	700
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ОБЕД	<u>Компот из свежих плодов</u>	140	0,14	0	10,95	44,38	372
	Вода питьевая	120,4/120,4	0	0	0	0	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Яблоки	35/35	0,14	0	3,97	16,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		587	13,15	15,06	60,66	431,72	
ПОЛДНИК	<u>Какао с молоком</u>	160	5,33	4,74	12,94	115,76	397
	Вода питьевая	16/16	0	0	0	0	
	Молоко	176/176	5,1	4,4	8,1	92,4	
	Сахар	4,8/4,8	0	0	4,79	19,15	
	Какао (порошок)	1,92/1,92	0,23	0,34	0,07	4,21	
ПОЛДНИК	<u>Шарлотка с яблоками</u>	100	1,61	7,45	33,69	207,49	136
	Масло сливочное	10/10	0,08	7,25	0,13	66,1	
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	
	Рис	19/19	1,01	0,17	13,51	59,6	
	Яблоки	114/95	0,38	0	10,76	44,65	
	Изюм	5/5	0,14	0,03	3,3	13,2	
	Вода	15/15	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	6,94	12,19	46,63	323,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1252	32,05	33,76	147,83	1022,07	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ясли 10ч"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Ванилин	кг	0	0
2	Вода	л	0,015	0,015
3	Вода питьевая	л	1,262	1,262
4	Говядина	кг	0,146	0,132
5	Гречневая крупа	кг	0,024	0,024
6	Дрожжи прессованные	г	1,026	1,026
7	Изюм	кг	0,013	0,013

8	Икра кабачковая	кг	0,04	0,04
9	Какао (порошок)	кг	0,002	0,002
10	Капуста белокочанная	кг	0,204	0,163
11	Картофель	кг	0,27	0,202
12	Кофейный напиток	г	2,85	2,85
13	Крупа манная	кг	0,01	0,01
14	Лавровый лист	г	0,3	0,3
15	Лимон	кг	0,008	0,008
16	Лук	кг	0,048	0,04
17	Макаронные изделия	кг	0,021	0,021
18	Масло растительное	л	0,016	0,016
19	Масло сливочное	кг	0,05	0,05
20	Молоко	л	0,846	0,846
21	Морковь	кг	0,047	0,039
22	Мука пшеничная	кг	0,01	0,01
23	Мука пшеничная высшего сорта	кг	0,029	0,029
24	Огурец свежий	кг	0,105	0,1
25	Перец сладкий свежий	кг	0,008	0,006
26	Повидло	кг	0,009	0,009
27	Пшеничный хлеб	кг	0,11	0,11
28	Ржаной хлеб	кг	0,1	0,1
29	Рис	кг	0,03	0,03
30	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	кг	0,12	0,1
31	Сахар	кг	0,063	0,063
32	Свекла	кг	0,119	0,095
33	Сметана	кг	0,021	0,021
34	Сок фруктовый	л	0,15	0,15
35	Соль	кг	0	0
36	Сухари панировочные	кг	0,004	0,004
37	Сыр Российский	кг	0,007	0,007
38	Творог	кг	0,078	0,078
39	Томат-паста	кг	0,028	0,028
40	Чай высший сорт	кг	0,001	0,001
41	Чеснок	кг	0,009	0,008
42	Яблоки	кг	0,359	0,34
43	Яйцо	шт (яйца)	2,762	2,762

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	<u>Каша молочная с крупой</u>	150	6,11	6,95	23,67	181,63	2/41
	Гречневая крупа	24/24	2,16	0,31	14,4	69,05	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	
	Вода питьевая	22,5/22,5	0	0	0	0	
	Молоко	135/135	3,92	3,38	6,21	70,88	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром,</u>	150	0	0	4,5	18,04	392
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		322	7,21	7,24	38,29	247,12	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты свежие</u>	70	0,28	0	7,93	32,9	369
	Яблоки	70/70	0,28	0	7,93	32,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,28	0	7,93	32,9	
ОБЕД	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	150	1,42	4,66	8,97	84,09	57
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,56	16,83	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	
	Свекла	18,75/15	0,22	0,02	1,32	6,3	
	Капуста белокочанная	18,75/15	0,27	0,02	0,6	3,62	
	Перец сладкий свежий	7,5/6	0,08	0,01	0,29	1,56	
	Чеснок	3,3/3	0,2	0,02	0,9	4,47	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,08	0	1,42	6	
ОБЕД	<u>Сметана</u>	5	0,12	1	0,15	10,1	401г
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	
ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	170	17,05	20,04	19,23	327,25	302
	Картофель	113,9/85	1,7	0,34	13,43	63,58	
	Лук	20,4/17	0,24	0,03	1,39	6,97	

	Морковь	30,6/25,5	0,24	0,06	1,73	10,46	
	Масло растительное	3,4/3,4	0	3,4	0	30,57	
	Горошек зеленый консервированный	5,1/5,1	0,15	0,02	0,54	2,96	
	Цыпленок-бройлер	88,4/78,54	14,29	14,45	0	186,93	
	Вода питьевая	25,5/25,5	0	0	0	0	
	Сметана	8,5/8,5	0,21	1,7	0,26	17,17	
	Мука пшеничная	2,72/2,72	0,22	0,03	1,88	8,62	
	Соль	0,27/0,27	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	50	0,4	0,05	1,25	7	202.
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0,83	0,16	22,32	92,61	376
	Вода питьевая	151,5/151,5	0	0	0	0	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Сухофрукты (ассорти)	21/21	0,82	0,17	13,34	56,7	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	25	0,9	0,17	11,07	49,47	700
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		572	21,82	26,37	73,11	617,97	
ПОЛДНИК	<u>Кондитерское изделие</u>	20	1,2	2,36	10,4	67,64	703
	Печенье	20/20	1,2	2,36	10,4	67,64	
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипяченое или кисломолочный напиток</u>	160	4,64	4	7,36	84	400
	Молоко	160/160	4,64	4	7,36	84	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,84	6,36	17,76	151,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1144	35,15	39,97	137,09	1049,63	
День 8							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	150	4,47	5,37	15,02	126,18	93
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	
	Вода питьевая	45/45	0	0	0	0	
	Молоко	120/120	3,48	3	5,52	63	
	Сахар	2,25/2,25	0	0	2,25	8,98	
	Макаронные изделия	12/12	0,96	0,19	7,2	34,37	
ЗАВТРАК	<u>Сыр (порциями)</u>	7	1,05	2,03	0	22,47	7
	Сыр Российский	7/7	1,05	2,03	0	22,47	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром,</u>	150	0	0	4,5	18,04	392

	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		329	6,62	7,69	29,64	214,14	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты свежие</u>	70	0,28	0	7,93	32,9	369
	Яблоки	70/70	0,28	0	7,93	32,9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,28	0	7,93	32,9	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с рыбой</u>	150	4,46	4,43	10,79	101,08	19/2
	Картофель	39,9/30	0,6	0,12	4,74	22,44	
	Лук	7,05/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Морковь	7,5/6	0,06	0,01	0,41	2,46	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,3/0,3	0,02	0,03	0,15	0,94	
	Соль поваренная пищевая	0,75/0,75	0	0	0	0	
	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	33,75/28,2	2,82	0,99	0	20,16	
	Крупа (манная, пшено, пшеничная)	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	
ОБЕД	<u>Жаркое по-домашнему</u>	150	10,77	15,15	15,59	242,01	276
	Картофель	120/90	1,8	0,36	14,22	67,32	
	Лук	11,25/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	
	Лист лавровый сухой	0,15/0,15	0	0	0	0	
	Томат-паста	3/3	0,03	0	0,57	2,4	
	Говядина	96/87	8,79	8,53	0	111,88	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	50	0,4	0,05	1,25	7	202.
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	
ОБЕД	<u>Компот из свежих плодов</u>	140	0,14	0	10,95	44,38	372
	Вода питьевая	120,4/120,4	0	0	0	0	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Яблоки	35/35	0,14	0	3,97	16,45	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	25	0,9	0,17	11,07	49,47	700
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701

	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		537	17,77	20,09	59,77	491,39	
ПОЛДНИК	<u>Пирог открытый</u>	60	4,14	3,14	37,71	193,39	459
	Масло растительное	0,6/0,6	0	0,6	0	5,39	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,01	1,09	0,02	9,91	
	Молоко	24/24	0,7	0,6	1,1	12,6	
	Сахар	1,98/1,98	0	0	1,98	7,9	
	Яйцо	4,8/4,8	0,58	0,47	0,03	6,63	
	Мука пшеничная	33,6/33,6	2,69	0,36	23,18	106,51	
	Дрожжи пресованные	0,96/0,96	0,1	0,03	0,08	0,94	
	Повидло	17,4/17,4	0,07	0	11,31	43,5	
	Соль	0,3/0,3	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Какао с молоком</u>	160	5,33	4,74	12,94	115,76	397
	Вода питьевая	16/16	0	0	0	0	
	Молоко	176/176	5,1	4,4	8,1	92,4	
	Сахар	4,8/4,8	0	0	4,79	19,15	
	Какао (порошок)	1,92/1,92	0,23	0,34	0,07	4,21	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	9,47	7,88	50,65	309,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1156	34,14	35,66	147,99	1047,58	
День 9							
ЗАВТРАК	<u>Каша крупяная вязкая</u>	100	2,27	2,49	15,04	91,76	3/4
	Гречневая крупа	25/25	2,25	0,32	15	71,93	
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	
	Вода питьевая	80/80	0	0	0	0	
	Соль	0,55/0,55	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Яйца вареные</u>	40	4,8	3,88	0,28	55,24	213
	Яйцо	40/40	4,8	3,88	0,28	55,24	
ЗАВТРАК	<u>Чай с лимоном</u>	150	0,04	0	4,63	19,58	393
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		312	8,21	6,66	30,07	214,03	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок Фруктовый</u>	150	0,15	0,19	16,95	69	399з

	Сок фруктовый	150/150	0,15	0,2	16,95	69	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,15	0,19	16,95	69	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	150	2,83	4,85	8,52	89,28	83
	Картофель	60/45	0,9	0,18	7,11	33,66	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Морковь	7,5/6	0,06	0,01	0,41	2,46	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода питьевая	96/96	0	0	0	0	
	Лук	1,57/1,35	0,02	0	0,11	0,55	
	Вода питьевая	1,35/1,35	0	0	0	0	
	Яйцо	1,08/1,08	0,13	0,1	0,01	1,49	
	Говядина	16,93/15,39	1,55	1,51	0	19,79	
	Соль	0,12/0,12	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Щицель рыбный натуральный</u>	80	9,35	7,29	4,82	122,35	258
	Лук	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Молоко	6,4/6,4	0,19	0,16	0,29	3,36	
	Яйцо	3,2/3,2	0,38	0,31	0,02	4,42	
	Сухари панировочные	9,6/9,6	0,67	0,01	3,84	18,13	
	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	96/80	8	2,8	0	57,2	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	140	3,98	5,29	22,23	152,38	321
	Картофель	168/126	2,52	0,5	19,91	94,25	
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,04	3,55	0,06	32,39	
	Молоко	49/49	1,42	1,23	2,25	25,72	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	50	0,4	0,05	1,25	7	202.
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	25	0,9	0,17	11,07	49,47	700
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ОБЕД	<u>Кисель из яблок свежих</u>	150	0,14	0	12,39	50,04	336 а
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Яблоки	37,5/30	0,12	0	3,4	14,1	
	Крахмал	9/9	0,01	0	0	0,04	
	Вода	144/144	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		617	18,7	17,94	70,4	517,97	

ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	100	12,2	5,55	25,67	201,28	230
	Масло сливочное	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Сахар	1,9/1,9	0	0	1,9	7,58	
	Яйцо	9,5/9,5	1,14	0,92	0,07	13,12	
	Мука пшеничная	20,9/20,9	1,67	0,23	14,42	66,25	
	Творог	77,9/77,9	9,35	0,78	1,64	50,95	
	Соль	0,24/0,24	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	Сметана	5	0,12	1	0,15	10,1	401г
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	150	4,95	4,01	15,6	118,27	395
	Молоко	157,5/157,5	4,57	3,94	7,24	82,69	
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
	Кофейный напиток	2,85/2,85	0,37	0,08	0,87	5,67	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	17,27	10,56	41,42	329,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1334	44,33	35,35	158,84	1130,65	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ясли 10ч"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	0,144	0,144
2	Вода питьевая	л	1,258	1,258
3	Говядина	кг	0,111	0,104
4	Горошек зеленый консервированный	кг	0,005	0,005
5	Гречневая крупа	кг	0,049	0,049
6	Дрожжи прессованные	г	0,96	0,96
7	Какао (порошок)	кг	0,002	0,002
8	Капуста белокочанная	кг	0,019	0,015
9	Картофель	кг	0,532	0,398
10	Кофейный напиток	г	2,85	2,85
11	Крахмал	кг	0,009	0,009
12	Крупа (манная, пшено, пшеничная)	кг	0,008	0,008
13	Лавровый лист	г	0,3	0,3
14	Лимон	кг	0,008	0,008
15	Лист лавровый сухой	кг	0	0
16	Лук	кг	0,065	0,054
17	Макаронные изделия	кг	0,012	0,012
18	Масло растительное	л	0,022	0,022
19	Масло сливочное	кг	0,026	0,026

20	Молоко	л	0,828	0,828
21	Морковь	кг	0,055	0,045
22	Мука пшеничная	кг	0,057	0,057
23	Огурец свежий	кг	0,158	0,15
24	Перец сладкий свежий	кг	0,008	0,006
25	Печенье	кг	0,02	0,02
26	Повидло	кг	0,017	0,017
27	Пшеничный хлеб	кг	0,132	0,132
28	Ржаной хлеб	кг	0,075	0,075
29	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	кг	0,13	0,108
30	Сахар	кг	0,06	0,06
31	Свекла	кг	0,019	0,015
32	Сметана	кг	0,019	0,019
33	Сок фруктовый	л	0,15	0,15
34	Соль	кг	0,001	0,001
35	Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
36	Сухари панировочные	кг	0,01	0,01
37	Сухофрукты (ассорти)	кг	0,021	0,021
38	Сыр Российский	кг	0,007	0,007
39	Творог	кг	0,078	0,078
40	Томат-паста	кг	0,01	0,01
41	Цыпленок-бройлер	кг	0,088	0,079
42	Чай высший сорт	кг	0,001	0,001
43	Чеснок	кг	0,003	0,003
44	Яблоки	кг	0,213	0,205
45	Яйцо	шт (яйца)	1,429	1,429

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6,11	6,95	23,67	181,63	2/41
	Гречневая крупа	24/24	2,16	0,31	14,4	69,05	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	
	Вода питьевая	22,5/22,5	0	0	0	0	
	Молоко	135/135	3,92	3,38	6,21	70,88	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	7	1,05	2,03	0	22,47	7

	Сыр Российский	7/7	1,05	2,03	0	22,47	
ЗАВТРАК	<u>Масло (порциями)</u>	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Масло сливочное	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром,</u>	150	0	0	4,5	18,04	392
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		334	8,3	12,89	38,35	302,64	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок Фруктовый</u>	150	0,15	0,19	16,95	69	399з
	Сок фруктовый	150/150	0,15	0,2	16,95	69	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,15	0,19	16,95	69	
ОБЕД	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	150	1,42	4,66	8,97	84,09	57
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,56	16,83	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	
	Свекла	18,75/15	0,22	0,02	1,32	6,3	
	Капуста белокочанная	18,75/15	0,27	0,02	0,6	3,62	
	Перец сладкий свежий	7,5/6	0,08	0,01	0,29	1,56	
	Чеснок	3,3/3	0,2	0,02	0,9	4,47	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,08	0	1,42	6	
ОБЕД	<u>Сметана</u>	5	0,12	1	0,15	10,1	401г
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	
ОБЕД	<u>Котлеты, биточки, шницели рубленые</u>	70	7,6	8,26	10,29	145,95	282
	Пшеничный хлеб	11,9/11,9	0,6	0,15	5,47	25,67	
	Лук	7/5,95	0,08	0,01	0,49	2,44	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	
	Молоко	21/21	0,61	0,52	0,97	11,02	
	Яйцо	4,2/4,2	0,5	0,41	0,03	5,8	
	Сухари панировочные	7/7	0,49	0,01	2,8	13,22	
	Чеснок	2,31/2,1	0,14	0,01	0,63	3,13	
	Говядина	56,7/51,52	5,2	5,05	0	66,25	

ОБЕД	<u>Каша крупяная вязкая</u>	100	2,27	2,49	15,04	91,76	3/4
	Гречневая крупа	25/25	2,25	0,32	15	71,93	
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	
	Вода питьевая	80/80	0	0	0	0	
	Соль	0,55/0,55	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	50	0,4	0,05	1,25	7	202.
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	150	0,83	0,16	22,32	92,61	376
	Вода питьевая	151,5/151,5	0	0	0	0	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Сухофрукты (ассорти)	21/21	0,82	0,17	13,34	56,7	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	25	0,9	0,17	11,07	49,47	700
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	22	1,1	0,29	10,12	47,45	701
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		572	14,64	17,08	79,21	528,43	
ПОЛДНИК	<u>Кондитерское изделие</u>	20	1,2	2,36	10,4	67,64	703
	Печенье	20/20	1,2	2,36	10,4	67,64	
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипяченое или кисломолочный напиток</u>	160	4,64	4	7,36	84	400
	Молоко	160/160	4,64	4	7,36	84	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,84	6,36	17,76	151,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1236	28,93	36,52	152,27	1051,71	
Среднее значение за период		123,6	2,893	3,652	15,227	105,171	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2,75	3,47	14,48		

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ясли 10ч"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Ванилин	кг	0	0
2	Вода	л	0,314	0,314
3	Вода питьевая	л	4,513	4,513
4	Говядина	кг	0,404	0,37
5	Горох шлифованный	кг	0,015	0,015
6	Горошек зеленый консервированный	кг	0,005	0,005

7	Гречневая крупа	кг	0,146	0,146
8	Дрожжи прессованные	г	4,142	4,142
9	Изюм	кг	0,016	0,016
10	Икра кабачковая	кг	0,04	0,04
11	Какао (порошок)	кг	0,004	0,004
12	Капуста белокочанная	кг	0,396	0,331
13	Картофель	кг	1,163	0,872
14	Кофейный напиток	г	5,7	5,7
15	Крахмал	кг	0,018	0,018
16	Крупа (манная, пшено, пшеничная)	кг	0,008	0,008
17	Крупа манная	кг	0,01	0,01
18	Лавровый лист	г	0,6	0,6
19	Лимон	кг	0,045	0,045
20	Лист лавровый сухой	кг	0	0
21	Лук	кг	0,19	0,157
22	Макаронные изделия	кг	0,064	0,064
23	Масло растительное	л	0,065	0,065
24	Масло сливочное	кг	0,124	0,124
25	Молоко	л	2,38	2,38
26	Морковь	кг	0,18	0,15
27	Мука пшеничная	кг	0,187	0,187
29	Огурец свежий	кг	0,472	0,45
30	Перец сладкий свежий	кг	0,03	0,024
31	Печенье	кг	0,06	0,06
32	Повидло	кг	0,026	0,026
33	Пшеничный хлеб	кг	0,411	0,411
34	Ржаной хлеб	кг	0,275	0,275
35	Рис	кг	0,084	0,084
36	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	кг	0,25	0,208
37	Сахар	кг	0,198	0,198
38	Свекла	кг	0,175	0,14
39	Сметана	кг	0,067	0,067
40	Сок фруктовый	л	0,75	0,75
43	Сухари панировочные	кг	0,021	0,021
44	Сухофрукты (ассорти)	кг	0,063	0,063
45	Сыр Российский	кг	0,031	0,031
46	Творог	кг	0,234	0,234
47	Томат-паста	кг	0,057	0,057
48	Цыпленок-бройлер	кг	0,169	0,151

49	Чай высший сорт	кг	0,004	0,004
50	Чеснок	кг	0,021	0,019
51	Яблоки	кг	0,714	0,68
52	Яйцо	шт (яйца)	5,659	5,659

Норма соли на 1 человека 2,25 г в день.
22,5 г на 10 дней

Вес 1 яйца считать приблизительно 40г.

Списание картофеля производить согласно сезону

С 01.09 по 31.10 К= 1,334

С 01.11 по 31.12 К= 1,434

С 01.01 по 28.02 К= 1,542

С 29.02 по 01.09 К= 1,667

Брутто = К* Нетто