

Категория: Дети 3-7 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>	150	6	7,82	27,92	206	206
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,03	2,72	0,05	24,79	
	Сыр Российский	15/15	2,25	4,35	0	48,15	
	Макаронные изделия	46,46/46,46	3,72	0,74	27,88	133,07	
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>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ЗАВТРАК	<u>Чай с лимоном</u>	180	0,05	0	5,56	23,49	393
	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Лимон	9/9	0,08	0,01	0,27	3,06	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	7,59	11,83	47,34	327,25	
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>	200	2,32	10,3	16,42	168,24	85
	Картофель	48/36	0,72	0,14	5,69	26,93	
	Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	12/10	0,09	0,02	0,68	4,1	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Масло сливочное	4/4	0,03	2,9	0,05	26,44	
	Вода питьевая	136,36/136,3	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,7/0,7	0,01	0,51	0,01	4,63	
	Вода питьевая	9,66/9,66	0	0	0	0	
	Яйцо	1,76/1,76	0,21	0,17	0,01	2,43	

	Мука пшеничная	13,2/13,2	1,06	0,14	9,11	41,84	
	Соль	0,18/0,18	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса</u>	80	7,02	9,66	2,74	126,64	277
	Лук	8,8/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	
	Морковь	8,8/7,36	0,07	0,02	0,5	3,02	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,02	1,74	0,03	15,86	
	Сметана	8/8	0,2	1,6	0,24	16,16	
	Мука пшеничная	2/2	0,16	0,02	1,38	6,34	
	Говядина	70,4/64	6,46	6,27	0	82,3	
	Вода	18,4/18,4	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Рагу из овощей (2 вариант)</u>	150	2,67	3,33	13,4	95,53	18/3
	Картофель	66/49,5	0,99	0,2	7,82	37,03	
	Лук	14,25/12	0,17	0,02	0,98	4,92	
	Морковь	18/15	0,14	0,04	1,02	6,15	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Вода питьевая	45/45	0	0	0	0	
	Капуста белокочанная	90/75	1,35	0,08	3	18,08	
	Томат-паста	3/3	0,03	0	0,57	2,4	
	Соль поваренная пищевая	1,01/1,01	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	202.
	Огурец свежий	63/60	0,48	0,06	1,5	8,4	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Ржаной хлеб	32/32	1,15	0,22	14,18	63,33	
ОБЕД	<u>Компот из свежих плодов</u>	180	0,18	0	14,08	57,06	372
	Вода питьевая	154,8/154,8	0	0	0	0	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Яблоки	45/45	0,18	0	5,1	21,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		732	15,32	23,96	76,12	583,91	
ПОЛДНИК	<u>Пирожки с капустой</u>	80	8,47	3,61	62,27	315,2	454
	Масло растительное	0,4/0,4	0	0,4	0	3,6	
	Яйцо	1,6/1,6	0,19	0,16	0,01	2,21	
	Мука пшеничная	1,86/1,86	0,15	0,02	1,28	5,88	
	Лук	3,84/3,2	0,04	0,01	0,26	1,31	
	Морковь	3,84/3,2	0,03	0,01	0,22	1,31	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	
	Капуста белокочанная	44/35,2	0,63	0,04	1,41	8,48	

	Томат-паста	1,6/1,6	0,02	0	0,3	1,28	
	Соль поваренная пищевая	0,32/0,32	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,25/1,25	0,01	0,9	0,02	8,25	
	Молоко	18,72/18,72	0,54	0,47	0,86	9,83	
	Сахар	1,25/1,25	0	0	1,25	4,98	
	Яйцо	2,5/2,5	0,3	0,24	0,02	3,45	
	Мука пшеничная	40,56/40,56	3,24	0,44	27,99	128,58	
	Дрожжи прессованные	1,06/1,06	0,11	0,03	0,09	1,04	
	Соль	0,62/0,62	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,05	0	5,56	23,49	393
	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Лимон	9/9	0,08	0,01	0,27	3,06	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	8,52	3,61	67,83	338,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507	31,58	39,59	208,24	1318,85	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	8,14	9,26	31,56	242,18	2/41
	Гречневая крупа	32/32	2,88	0,42	19,2	92,06	
	Масло сливочное	6/6	0,05	4,35	0,08	39,66	
	Вода питьевая	30/30	0	0	0	0	
	Молоко	180/180	5,22	4,5	8,28	94,5	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	
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,	180	0	0	5,4	21,65	392
	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	14,44	13,53	51,04	383,78	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	65	0,26	0	7,36	30,55	369
	Яблоки	65/65	0,26	0	7,36	30,55	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		65	0,26	0	7,36	30,55	

ОБЕД	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	200	1,9	6,22	11,96	112,12	57
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,74	22,44	
	Лук	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь	12/10	0,09	0,02	0,68	4,1	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Вода питьевая	160/160	0	0	0	0	
	Свекла	25/20	0,3	0,02	1,76	8,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,8	4,82	
	Перец сладкий свежий	10/8	0,1	0,01	0,39	2,08	
	Чеснок	4,4/4	0,26	0,02	1,2	5,96	
	Томат-паста	10/10	0,1	0	1,9	8	
ОБЕД	<u>Плов из птицы</u>	180	18,45	20,25	33,95	393,05	304
	Лук	13,5/10,8	0,15	0,02	0,89	4,43	
	Морковь	18/14,94	0,14	0,04	1,01	6,13	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,04	3,92	0,07	35,69	
	Рис	45/45	2,38	0,4	32	141,17	
	Цыпленок-бройлер	97,2/86,4	15,72	15,9	0	205,63	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	202.
	Огурец свежий	63/60	0,48	0,06	1,5	8,4	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0,99	0,2	26,78	111,13	376
	Вода питьевая	181,8/181,8	0	0	0	0	
	Сахар	10,8/10,8	0	0	10,78	43,09	
	Сухофрукты (ассорти)	25,2/25,2	0,98	0,2	16	68,04	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Ржаной хлеб	32/32	1,15	0,22	14,18	63,33	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		682	24,47	27,34	102,17	752,74	
ПОЛДНИК	<u>Кондитерское изделие</u>	36	2,16	4,25	18,72	121,75	703
	Печенье	36/36	2,16	4,25	18,72	121,75	
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипяченое или кисломолочный напиток</u>	200	5,8	5	9,2	105	400
	Молоко	200/200	5,8	5	9,2	105	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		236	7,96	9,25	27,92	226,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433	47,13	50,12	188,49	1393,82	
День 3							
ЗАВТРАК	<u>Пудинг из творога с рисом</u>	140	14,81	6,33	15,76	179,27	236

	Масло сливочное	4,2/4,2	0,03	3,04	0,05	27,76	
	Сахар	4,2/4,2	0	0	4,19	16,76	
	Рис	12,6/12,6	0,67	0,11	8,96	39,53	
	Сметана	7/7	0,18	1,4	0,21	14,14	
	Яйцо	7/7	0,84	0,68	0,05	9,67	
	Творог	109,2/109,2	13,1	1,09	2,29	71,42	
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>	180	0,05	0	5,56	23,49	393
	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Лимон	9/9	0,08	0,01	0,27	3,06	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	14,98	7,33	21,47	212,86	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок Фруктовый</u>	150	0,15	0,19	16,95	69	399г
	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>	200	4,62	8,54	19,38	173,54	37
	Картофель	53,2/40	0,8	0,16	6,32	29,92	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	
	Морковь	12/10	0,09	0,02	0,68	4,1	
	Масло растительное	8/8	0	7,99	0	71,92	
	Вода питьевая	140/140	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	20/20	3,6	0,33	11,7	64,17	
	Соль поваренная пищевая	2/2	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>Печень тушеная в соусе</u>	100	16,89	8,57	7,63	176,35	524
	Морковь	6,3/5	0,05	0,01	0,34	2,05	
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	
	Сметана	15/15	0,38	3	0,45	30,3	
	Печень говяжья	108/90	16,11	3,33	4,77	114,3	
	Вода	33/33	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	3/3	0,33	0,04	2,03	9,87	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	150	4,26	5,67	23,82	163,26	321
	Картофель	180/135	2,7	0,54	21,33	100,98	
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,04	3,81	0,07	34,7	

	Молоко	52,5/52,5	1,52	1,31	2,42	27,56	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	202.
	Огурец свежий	63/60	0,48	0,06	1,5	8,4	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Ржаной хлеб	32/32	1,15	0,22	14,18	63,33	
ОБЕД	<u>Кисель из яблок свежих</u>	180	0,16	0	14,87	60,05	336 а
	Сахар	10,8/10,8	0	0	10,78	43,09	
	Яблоки	45/36	0,14	0	4,08	16,92	
	Крахмал	10,8/10,8	0,01	0	0	0,04	
	Вода	172,8/172,8	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		747	28,81	23,38	92,88	698,85	
ПОЛДНИК	<u>Булочка "Веснушка"</u>	100	6,66	8,36	51,11	305,16	473
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	
	Масло сливочное	6/6	0,05	4,35	0,08	39,66	
	Молоко	40/40	1,16	1	1,84	21	
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,95	
	Яйцо	3/3	0,36	0,29	0,02	4,14	
	Мука пшеничная	60/60	4,8	0,65	41,4	190,2	
	Изюм	4/4	0,12	0,02	2,64	10,56	
	Дрожжи прессованные	1,7/1,7	0,17	0,05	0,14	1,67	
	Соль	0,72/0,72	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с лимоном</u>	180	0,05	0	5,56	23,49	393
	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Лимон	9/9	0,08	0,01	0,27	3,06	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	6,71	8,36	56,67	328,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	50,65	39,26	187,97	1309,36	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад 10ч"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	0,224	0,224
2	Вода питьевая	л	1,808	1,808
3	Говядина	кг	0,07	0,064
4	Горох шлифованный	кг	0,02	0,02

5	Гречневая крупа	кг	0,032	0,032
6	Дрожжи прессованные	г	2,761	2,761
7	Изюм	кг	0,004	0,004
8	Капуста белокочанная	кг	0,15	0,139
9	Картофель	кг	0,387	0,291
10	Крахмал	кг	0,011	0,011
11	Лимон	кг	0,036	0,036
12	Лук	кг	0,072	0,06
13	Макаронные изделия	кг	0,046	0,046
14	Масло растительное	л	0,025	0,025
15	Масло сливочное	кг	0,047	0,047
16	Молоко	л	0,491	0,491
17	Морковь	кг	0,09	0,076
18	Мука пшеничная	кг	0,118	0,118
19	Огурец свежий	кг	0,189	0,18
20	Перец сладкий свежий	кг	0,01	0,008
21	Печень говяжья	кг	0,108	0,09
22	Печенье	кг	0,036	0,036
23	Пшеничная мука, первого сорта	кг	0,003	0,003
24	Пшеничный хлеб	кг	0,145	0,145
25	Ржаной хлеб	кг	0,096	0,096
26	Рис	кг	0,058	0,058
27	Сахар	кг	0,072	0,072
28	Свекла	кг	0,025	0,02
29	Сметана	кг	0,035	0,035
30	Сок фруктовый	л	0,3	0,3
31	Соль	кг	0,002	0,002
32	Соль поваренная пищевая	кг	0,003	0,003
33	Сухофрукты (ассорти)	кг	0,025	0,025
34	Сыр Российский	кг	0,015	0,015
35	Творог	кг	0,109	0,109
36	Томат-паста	кг	0,015	0,015
37	Цыпленок-бройлер	кг	0,097	0,086
38	Чай высший сорт	кг	0,002	0,002
39	Чеснок	кг	0,004	0,004
40	Яблоки	кг	0,155	0,146
41	Яйцо	шт (яйца)	1,362	1,362

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>	200	8,14	9,26	31,56	242,18	2/41
	Гречневая крупа	32/32	2,88	0,42	19,2	92,06	
	Масло сливочное	6/6	0,05	4,35	0,08	39,66	
	Вода питьевая	30/30	0	0	0	0	
	Молоко	180/180	5,22	4,5	8,28	94,5	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром,</u>	180	0	0	5,4	21,65	392
	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	9,64	9,65	50,76	328,54	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты свежие</u>	65	0,26	0	7,36	30,55	369
	Яблоки	65/65	0,26	0	7,36	30,55	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		65	0,26	0	7,36	30,55	
ОБЕД	<u>Суп харчо</u>	200	1,8	7,22	16,84	140,24	80/1
	Картофель	42,6/32	0,64	0,13	5,06	23,94	
	Лук	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь	15/12	0,11	0,03	0,81	4,92	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Масло сливочное	4/4	0,03	2,9	0,05	26,44	
	Вода питьевая	140/140	0	0	0	0	
	Рис	10/10	0,53	0,09	7,11	31,37	
	Чеснок	4,4/4	0,26	0,02	1,2	5,96	
	Томат-паста	10/10	0,1	0	1,9	8	
	Лавровый лист	0,4/0,4	0,03	0,03	0,19	1,25	
ОБЕД	<u>Пудинг из мяса говядины или свинины</u>	80	11,47	13,76	0,86	173,14	290
	Масло сливочное	4/4	0,03	2,9	0,05	26,44	
	Молоко	16/16	0,46	0,4	0,74	8,4	
	Яйцо	10/10	1,2	0,97	0,07	13,81	

	Говядина	106,4/96,8	9,78	9,49	0	124,48	
ОБЕД	<u>Свекла отварная</u>	100	1,5	0,1	8,8	42	127
	Свекла	125/100	1,5	0,1	8,8	42	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Ржаной хлеб	32/32	1,15	0,22	14,18	63,33	
ОБЕД	<u>Компот из свежих плодов</u>	180	0,18	0	14,08	57,06	372
	Вода питьевая	154,8/154,8	0	0	0	0	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Яблоки	45/45	0,18	0	5,1	21,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		622	17,6	21,69	68,56	540,48	
ПОЛДНИК	<u>Омлет</u>	100	10,92	14,41	7	201,3	228
	Масло растительное	1/1	0	1	0	8,99	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	
	Молоко	40/40	1,16	1	1,84	21	
	Сметана	9/9	0,22	1,8	0,27	18,18	
	Яйцо	75/75	9	7,28	0,52	103,58	
	Мука пшеничная	6,25/6,25	0,5	0,07	4,31	19,81	
ПОЛДНИК	<u>Икра кабачковая промышленного производства</u>	60	0,91	1,8	4,34	37,18	53a
	Икра кабачковая	60/60	0,91	1,8	4,34	37,18	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб ржаной</u>	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Ржаной хлеб	32/32	1,15	0,22	14,18	63,33	
ПОЛДНИК	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	5,94	4,81	18,72	141,93	395
	Молоко	189/189	5,48	4,72	8,69	99,22	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Кофейный напиток	3,42/3,42	0,44	0,1	1,05	6,81	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		372	18,92	21,24	44,24	443,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1469	46,42	52,58	170,92	1343,31	
День 5							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	5,96	7,16	20,02	168,24	93
	Масло сливочное	4/4	0,03	2,9	0,05	26,44	
	Вода питьевая	60/60	0	0	0	0	
	Молоко	160/160	4,64	4	7,36	84	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	

	Макаронные изделия	16/16	1,28	0,26	9,6	45,82	
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>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром,</u>	180	0	0	5,4	21,65	392
	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		457	13,31	13,46	39,5	332,31	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды свежие</u>	65	0,26	0	7,36	30,55	369
	Яблоки	65/65	0,26	0	7,36	30,55	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		65	0,26	0	7,36	30,55	
ОБЕД	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	200	1,9	6,22	11,96	112,12	57
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,74	22,44	
	Лук	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь	12/10	0,09	0,02	0,68	4,1	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Вода питьевая	160/160	0	0	0	0	
	Свекла	25/20	0,3	0,02	1,76	8,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,8	4,82	
	Перец сладкий свежий	10/8	0,1	0,01	0,39	2,08	
	Чеснок	4,4/4	0,26	0,02	1,2	5,96	
	Томат-паста	10/10	0,1	0	1,9	8	
ОБЕД	<u>Рыба, тушенная с овощами - 10ч</u>	130	13,35	8,52	3,15	143,87	247/ 1
	Лук	12,35/10,4	0,15	0,02	0,85	4,26	
	Морковь	18,2/15,6	0,15	0,04	1,06	6,4	
	Масло растительное	3,9/3,9	0	3,9	0	35,06	
	Томат-паста	6,5/6,5	0,06	0	1,24	5,2	
	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	156/130	13	4,55	0	92,95	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	150	4,26	5,67	23,82	163,26	321
	Картофель	180/135	2,7	0,54	21,33	100,98	
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,04	3,81	0,07	34,7	
	Молоко	52,5/52,5	1,52	1,31	2,42	27,56	

ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	202.
	Огурец свежий	63/60	0,48	0,06	1,5	8,4	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Ржаной хлеб	32/32	1,15	0,22	14,18	63,33	
ОБЕД	<u>Компот из свежих плодов</u>	180	0,18	0	14,08	57,06	372
	Вода питьевая	154,8/154,8	0	0	0	0	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Яблоки	45/45	0,18	0	5,1	21,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		782	22,82	21,08	82,49	612,75	
ПОЛДНИК	<u>Слойка с повидлом</u>	80	4,02	9,85	37,38	252,8	463
	Масло растительное	0,8/0,8	0	0,8	0	7,19	
	Масло сливочное	11,2/11,2	0,09	8,12	0,15	74,03	
	Вода питьевая	16/16	0	0	0	0	
	Сахар	2,4/2,4	0	0	2,4	9,58	
	Яйцо	5,6/5,6	0,67	0,54	0,04	7,73	
	Дрожжи прессованные	1,37/1,37	0,14	0,04	0,12	1,34	
	Мука пшеничная высшего сорта	38,4/38,4	3,07	0,35	26,88	122,92	
	Повидло	12/12	0,05	0	7,8	30	
	Соль	0,57/0,57	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипяченое или кисломолочный напиток</u>	200	5,8	5	9,2	105	400
	Молоко	200/200	5,8	5	9,2	105	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	9,82	14,85	46,58	357,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1584	46,21	49,39	175,93	1333,41	
День 6							
ЗАВТРАК	<u>Пудинг из творога (запеченный)</u>	140	16,31	7,45	26,33	235,79	235
	Масло сливочное	5,6/5,6	0,04	4,06	0,07	37,02	
	Сахар	4,2/4,2	0	0	4,19	16,76	
	Сметана	7/7	0,18	1,4	0,21	14,14	
	Яйцо	7/7	0,84	0,68	0,05	9,67	
	Творог	109,2/109,2	13,1	1,09	2,29	71,42	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Крупа манная	14/14	1,44	0,14	9,88	46,62	
	Изюм	11,2/11,2	0,32	0,07	7,39	29,58	
	Сухари панировочные	5,6/5,6	0,39	0,01	2,24	10,58	

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>	180	0,05	0	5,56	23,49	393
	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Лимон	9/9	0,08	0,01	0,27	3,06	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	16,48	8,45	32,04	269,38	
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>	200	2	4,74	14,8	110,5	82
	Картофель	53,2/40	0,8	0,16	6,32	29,92	
	Лук	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь	10/8	0,07	0,02	0,54	3,28	
	Масло сливочное	6/6	0,05	4,35	0,08	39,66	
	Вода питьевая	140/140	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	12/12	0,96	0,19	7,2	34,37	
ОБЕД	<u>Тефтели мясные (2-й вариант)</u>	80	6,99	7,91	7,97	131,09	287
	Лук	11,2/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
	Масло растительное	0,8/0,8	0	0,8	0	7,19	
	Масло сливочное	1,6/1,6	0,01	1,16	0,02	10,58	
	Молоко	8/8	0,23	0,2	0,37	4,2	
	Рис	4/4	0,21	0,04	2,84	12,55	
	Яйцо	3,2/3,2	0,38	0,31	0,02	4,42	
	Мука пшеничная	4,8/4,8	0,38	0,05	3,31	15,22	
	Чеснок	2,64/2,4	0,16	0,01	0,72	3,58	
	Говядина	60/54,4	5,49	5,33	0	69,96	
ОБЕД	<u>Капуста тушеная (гарнир)</u>	150	3,45	4,71	10,62	99,04	336/1
	Лук	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Морковь	6/4,95	0,05	0,01	0,34	2,03	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Капуста белокочанная	213,75/171	3,08	0,17	6,84	41,21	
	Мука пшеничная	1,8/1,8	0,14	0,02	1,24	5,71	
	Томат-паста	9/9	0,09	0	1,71	7,2	

ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	202.
	Огурец свежий	63/60	0,48	0,06	1,5	8,4	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Ржаной хлеб	32/32	1,15	0,22	14,18	63,33	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ОБЕД	<u>Компот из свежих плодов</u>	180	0,18	0	14,08	57,06	372
	Вода питьевая	154,8/154,8	0	0	0	0	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Яблоки	45/45	0,18	0	5,1	21,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		732	15,75	18,03	76,95	534,13	
ПОЛДНИК	<u>Шарлотка с яблоками</u>	150	2,42	11,17	50,53	311,24	136
	Масло сливочное	15/15	0,12	10,88	0,2	99,15	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Рис	28,5/28,5	1,51	0,26	20,26	89,4	
	Яблоки	171/142,5	0,57	0	16,15	66,97	
	Изюм	7,5/7,5	0,22	0,04	4,95	19,81	
	Вода	22,5/22,5	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Какао с молоком</u>	180	5,99	5,33	14,56	130,23	397
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	198/198	5,74	4,95	9,11	103,95	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Какао (порошок)	2,16/2,16	0,26	0,38	0,08	4,74	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	8,41	16,5	65,09	441,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1537	40,79	43,17	191,03	1313,98	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад 10ч"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Ванилин	кг	0	0
2	Вода	л	0,022	0,022
3	Вода питьевая	л	1,599	1,599
4	Говядина	кг	0,166	0,151
5	Гречневая крупа	кг	0,032	0,032
6	Дрожжи прессованные	г	1,368	1,368
7	Изюм	кг	0,019	0,019
8	Икра кабачковая	кг	0,06	0,06

9	Какао (порошок)	кг	0,002	0,002
10	Капуста белокочанная	кг	0,239	0,191
11	Картофель	кг	0,316	0,237
12	Кофейный напиток	г	3,42	3,42
13	Крупа манная	кг	0,014	0,014
14	Лавровый лист	г	0,4	0,4
15	Лимон	кг	0,009	0,009
16	Лук	кг	0,061	0,05
17	Макаронные изделия	кг	0,028	0,028
18	Масло растительное	л	0,021	0,021
19	Масло сливочное	кг	0,067	0,067
20	Молоко	л	1,043	1,043
21	Морковь	кг	0,061	0,051
22	Мука пшеничная	кг	0,013	0,013
23	Мука пшеничная высшего сорта	кг	0,038	0,038
24	Огурец свежий	кг	0,126	0,12
25	Перец сладкий свежий	кг	0,01	0,008
26	Повидло	кг	0,012	0,012
27	Пшеничный хлеб	кг	0,15	0,15
28	Ржаной хлеб	кг	0,128	0,128
29	Рис	кг	0,042	0,042
30	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	кг	0,156	0,13
31	Сахар	кг	0,08	0,08
32	Свекла	кг	0,15	0,12
33	Сметана	кг	0,021	0,021
34	Сок фруктовый	л	0,15	0,15
35	Соль	кг	0,001	0,001
36	Сухари панировочные	кг	0,006	0,006
37	Сыр Российский	кг	0,007	0,007
38	Творог	кг	0,109	0,109
39	Томат-паста	кг	0,036	0,036
40	Чай высший сорт	кг	0,001	0,001
41	Чеснок	кг	0,011	0,01
42	Яблоки	кг	0,436	0,407
43	Яйцо	шт (яйца)	3,434	3,434

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>	200	8,14	9,26	31,56	242,18	2/41
	Гречневая крупа	32/32	2,88	0,42	19,2	92,06	
	Масло сливочное	6/6	0,05	4,35	0,08	39,66	
	Вода питьевая	30/30	0	0	0	0	
	Молоко	180/180	5,22	4,5	8,28	94,5	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	
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>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром,</u>	180	0	0	5,4	21,65	392
	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		417	10,69	11,68	50,76	351,01	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды свежие</u>	65	0,26	0	7,36	30,55	369
	Яблоки	65/65	0,26	0	7,36	30,55	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		65	0,26	0	7,36	30,55	
ОБЕД	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	200	1,9	6,22	11,96	112,12	57
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,74	22,44	
	Лук	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь	12/10	0,09	0,02	0,68	4,1	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Вода питьевая	160/160	0	0	0	0	
	Свекла	25/20	0,3	0,02	1,76	8,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,8	4,82	
	Перец сладкий свежий	10/8	0,1	0,01	0,39	2,08	
	Чеснок	4,4/4	0,26	0,02	1,2	5,96	
	Томат-паста	10/10	0,1	0	1,9	8	
ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	200	20,06	23,58	22,62	385	302
	Картофель	134/100	2	0,4	15,8	74,8	
	Лук	24/20	0,28	0,04	1,64	8,2	
	Морковь	36/30	0,28	0,07	2,03	12,3	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Горошек зеленый консервированный	6/6	0,18	0,03	0,64	3,48	

	Цыпленок-бройлер	104/92,4	16,82	17	0	219,91	
	Вода питьевая	30/30	0	0	0	0	
	Сметана	10/10	0,25	2	0,3	20,2	
	Мука пшеничная	3,2/3,2	0,26	0,03	2,21	10,14	
	Соль	0,32/0,32	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	202.
	Огурец свежий	63/60	0,48	0,06	1,5	8,4	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0,99	0,2	26,78	111,13	376
	Вода питьевая	181,8/181,8	0	0	0	0	
	Сахар	10,8/10,8	0	0	10,78	43,09	
	Сухофрукты (ассорти)	25,2/25,2	0,98	0,2	16	68,04	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Ржаной хлеб	32/32	1,15	0,22	14,18	63,33	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		702	26,08	30,67	90,84	744,69	
ПОЛДНИК	<u>Кондитерское изделие</u>	36	2,16	4,25	18,72	121,75	703
	Печенье	36/36	2,16	4,25	18,72	121,75	
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипяченое или кисломолочный напиток</u>	200	5,8	5	9,2	105	400
	Молоко	200/200	5,8	5	9,2	105	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		236	7,96	9,25	27,92	226,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	44,99	51,6	176,88	1353	
День 8							
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	5,96	7,16	20,02	168,24	93
	Масло сливочное	4/4	0,03	2,9	0,05	26,44	
	Вода питьевая	60/60	0	0	0	0	
	Молоко	160/160	4,64	4	7,36	84	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	
	Макаронные изделия	16/16	1,28	0,26	9,6	45,82	
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>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 сахаром,</u>	180	0	0	5,4	21,65	392

	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		457	13,31	13,46	39,5	332,31	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты свежие</u>	65	0,26	0	7,36	30,55	369
	Яблоки	65/65	0,26	0	7,36	30,55	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		65	0,26	0	7,36	30,55	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с рыбой</u>	200	5,94	5,9	14,38	134,78	19/2
	Картофель	53,2/40	0,8	0,16	6,32	29,92	
	Лук	9,4/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь	10/8	0,07	0,02	0,54	3,28	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода питьевая	140/140	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,4/0,4	0,03	0,03	0,19	1,25	
	Соль поваренная пищевая	1/1	0	0	0	0	
	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	45/37,6	3,76	1,32	0	26,88	
	Крупа (манная, пшено, пшеничная)	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	
ОБЕД	<u>Жаркое по-домашнему</u>	180	12,92	18,18	18,7	290,41	276
	Картофель	144/108	2,16	0,43	17,06	80,78	
	Лук	13,5/10,8	0,15	0,02	0,89	4,43	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,04	3,92	0,07	35,69	
	Лист лавровый сухой	0,18/0,18	0	0	0	0	
	Томат-паста	3,6/3,6	0,04	0	0,68	2,88	
	Говядина	115,2/104,4	10,54	10,23	0	134,26	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	202.
	Огурец свежий	63/60	0,48	0,06	1,5	8,4	
ОБЕД	<u>Компот из свежих плодов</u>	180	0,18	0	14,08	57,06	372
	Вода питьевая	154,8/154,8	0	0	0	0	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Яблоки	45/45	0,18	0	5,1	21,15	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Ржаной хлеб	32/32	1,15	0,22	14,18	63,33	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701

	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		682	22,17	24,75	76,64	618,69	
ПОЛДНИК	<u>Пирог открытый</u>	80	5,52	4,18	50,28	257,86	459
	Масло растительное	0,8/0,8	0	0,8	0	7,19	
	Масло сливочное	2/2	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Молоко	32/32	0,93	0,8	1,47	16,8	
	Сахар	2,64/2,64	0	0	2,63	10,53	
	Яйцо	6,4/6,4	0,77	0,62	0,04	8,84	
	Мука пшеничная	44,8/44,8	3,58	0,48	30,91	142,02	
	Дрожжи пресованные	1,28/1,28	0,13	0,03	0,11	1,26	
	Повидло	23,2/23,2	0,09	0	15,08	58	
	Соль	0,4/0,4	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Какао с молоком</u>	180	5,99	5,33	14,56	130,23	397
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	
	Молоко	198/198	5,74	4,95	9,11	103,95	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Какао (порошок)	2,16/2,16	0,26	0,38	0,08	4,74	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	11,51	9,51	64,84	388,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1464	47,25	47,72	188,34	1369,64	
День 9							
ЗАВТРАК	<u>Каша крупяная вязкая</u>	120	2,72	2,99	18,05	110,11	3/4
	Гречневая крупа	30/30	2,7	0,39	18	86,31	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,03	2,61	0,05	23,8	
	Вода питьевая	96/96	0	0	0	0	
	Соль	0,66/0,66	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Печень тушеная в соусе</u>	100	16,89	8,57	7,63	176,35	524
	Морковь	6,3/5	0,05	0,01	0,34	2,05	
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	
	Сметана	15/15	0,38	3	0,45	30,3	
	Печень говяжья	108/90	16,11	3,33	4,77	114,3	
	Вода	33/33	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	3/3	0,33	0,04	2,03	9,87	
ЗАВТРАК	<u>Чай с лимоном</u>	180	0,05	0	5,56	23,49	393
	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Лимон	9/9	0,08	0,01	0,27	3,06	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	

ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	21,16	11,95	45,04	374,66	
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>	200	3,78	6,46	11,36	119,04	83
	Картофель	80/60	1,2	0,24	9,48	44,88	
	Лук	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь	10/8	0,07	0,02	0,54	3,28	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода питьевая	128/128	0	0	0	0	
	Лук	2,09/1,8	0,03	0	0,15	0,74	
	Вода питьевая	1,8/1,8	0	0	0	0	
	Яйцо	1,44/1,44	0,17	0,14	0,01	1,99	
	Говядина	22,57/20,52	2,07	2,01	0	26,39	
	Соль	0,16/0,16	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Шницель рыбный натуральный</u>	100	11,69	9,11	6,02	152,94	258
	Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Молоко	8/8	0,23	0,2	0,37	4,2	
	Яйцо	4/4	0,48	0,39	0,03	5,52	
	Сухари панировочные	12/12	0,84	0,01	4,8	22,67	
	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	120/100	10	3,5	0	71,5	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	150	4,26	5,67	23,82	163,26	321
	Картофель	180/135	2,7	0,54	21,33	100,98	
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,04	3,81	0,07	34,7	
	Молоко	52,5/52,5	1,52	1,31	2,42	27,56	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	202.
	Огурец свежий	63/60	0,48	0,06	1,5	8,4	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Ржаной хлеб	32/32	1,15	0,22	14,18	63,33	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ОБЕД	<u>Кисель из яблок свежих</u>	180	0,16	0	14,87	60,05	336 а
	Сахар	10,8/10,8	0	0	10,78	43,09	

	Яблоки	45/36	0,14	0	4,08	16,92	
	Крахмал	10,8/10,8	0,01	0	0	0,04	
	Вода	172,8/172,8	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		752	23,02	21,91	85,55	631,73	
ПОЛДНИК	<u>Вареники ленивые (отварные)</u>	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	<u>Сметана</u>	5	0,12	1	0,15	10,1	401г
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	
ПОЛДНИК	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	5,94	4,81	18,72	141,93	395
	Молоко	189/189	5,48	4,72	8,69	99,22	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	
	Кофейный напиток	3,42/3,42	0,44	0,1	1,05	6,81	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		285	18,26	11,36	44,54	353,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1617	62,59	45,41	192,08	1428,7	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад 10ч"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	0,206	0,206
2	Вода питьевая	л	1,571	1,571
3	Говядина	кг	0,136	0,127
4	Горошек зеленый консервированный	кг	0,006	0,006
5	Гречневая крупа	кг	0,062	0,062
6	Дрожжи прессованные	г	1,28	1,28
7	Какао (порошок)	кг	0,002	0,002
8	Капуста белокочанная	кг	0,025	0,02
9	Картофель	кг	0,631	0,473
10	Кофейный напиток	г	3,42	3,42
11	Крахмал	кг	0,011	0,011
12	Крупа (манная, пшено, пшеничная)	кг	0,01	0,01
13	Лавровый лист	г	0,4	0,4
14	Лимон	кг	0,009	0,009
15	Лист лавровый сухой	кг	0	0

16	Лук	кг	0,081	0,067
17	Макаронные изделия	кг	0,016	0,016
18	Масло растительное	л	0,027	0,027
19	Масло сливочное	кг	0,034	0,034
20	Молоко	л	1,02	1,02
21	Морковь	кг	0,074	0,061
22	Мука пшеничная	кг	0,069	0,069
23	Огурец свежий	кг	0,189	0,18
24	Перец сладкий свежий	кг	0,01	0,008
25	Печень говяжья	кг	0,108	0,09
26	Печенье	кг	0,036	0,036
27	Повидло	кг	0,023	0,023
28	Пшеничная мука, первого сорта	кг	0,003	0,003
29	Пшеничный хлеб	кг	0,18	0,18
30	Ржаной хлеб	кг	0,096	0,096
31	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	кг	0,165	0,138
32	Сахар	кг	0,073	0,073
33	Свекла	кг	0,025	0,02
34	Сметана	кг	0,03	0,03
35	Сок фруктовый	л	0,15	0,15
36	Соль	кг	0,002	0,002
37	Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
38	Сухари панировочные	кг	0,012	0,012
39	Сухофрукты (ассорти)	кг	0,025	0,025
40	Сыр Российский	кг	0,014	0,014
41	Творог	кг	0,078	0,078
42	Томат-паста	кг	0,014	0,014
43	Цыпленок-бройлер	кг	0,104	0,092
44	Чай высший сорт	кг	0,001	0,001
45	Чеснок	кг	0,004	0,004
46	Яблоки	кг	0,22	0,211
47	Яйцо	шт (яйца)	1,496	1,496

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	200	8,14	9,26	31,56	242,18	2/41

	Гречневая крупа	32/32	2,88	0,42	19,2	92,06	
	Масло сливочное	6/6	0,05	4,35	0,08	39,66	
	Вода питьевая	30/30	0	0	0	0	
	Молоко	180/180	5,22	4,5	8,28	94,5	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	
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>Чай с сахаром,</u>	180	0	0	5,4	21,65	392
	Вода питьевая	151,2/151,2	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5,39	21,55	
	Вода питьевая	38,88/38,88	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,36/0,36	0	0	0,02	0,1	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		457	15,49	15,56	51,04	406,25	
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>	200	1,9	6,22	11,96	112,12	57
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,74	22,44	
	Лук	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь	12/10	0,09	0,02	0,68	4,1	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Вода питьевая	160/160	0	0	0	0	
	Свекла	25/20	0,3	0,02	1,76	8,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,8	4,82	
	Перец сладкий свежий	10/8	0,1	0,01	0,39	2,08	
	Чеснок	4,4/4	0,26	0,02	1,2	5,96	
	Томат-паста	10/10	0,1	0	1,9	8	
ОБЕД	<u>Котлеты, биточки, шницели рубленые</u>	80	8,69	9,44	11,76	166,8	282
	Пшеничный хлеб	13,6/13,6	0,68	0,18	6,26	29,34	
	Лук	8/6,8	0,1	0,01	0,56	2,79	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	
	Молоко	24/24	0,7	0,6	1,1	12,6	

	Яйцо	4,8/4,8	0,58	0,47	0,03	6,63	
	Сухари панировочные	8/8	0,56	0,01	3,2	15,11	
	Чеснок	2,64/2,4	0,16	0,01	0,72	3,58	
	Говядина	64,8/58,88	5,95	5,77	0	75,72	
ОБЕД	<u>Каша крупяная вязкая</u>	120	2,72	2,99	18,05	110,11	3/4
	Гречневая крупа	30/30	2,7	0,39	18	86,31	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,03	2,61	0,05	23,8	
	Вода питьевая	96/96	0	0	0	0	
	Соль	0,66/0,66	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Овощи по - сезону</u>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	202.
	Огурец свежий	63/60	0,48	0,06	1,5	8,4	
ОБЕД	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0,99	0,2	26,78	111,13	376
	Вода питьевая	181,8/181,8	0	0	0	0	
	Сахар	10,8/10,8	0	0	10,78	43,09	
	Сухофрукты (ассорти)	25,2/25,2	0,98	0,2	16	68,04	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	32	1,15	0,22	14,18	63,33	700
	Ржаной хлеб	32/32	1,15	0,22	14,18	63,33	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1,5	0,39	13,8	64,71	701
	Пшеничный хлеб	30/30	1,5	0,39	13,8	64,71	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		702	17,43	19,52	98,03	636,6	
ПОЛДНИК	<u>Кондитерское изделие</u>	36	2,16	4,25	18,72	121,75	703
	Печенье	36/36	2,16	4,25	18,72	121,75	
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипяченое или кисломолочный напиток</u>	200	5,8	5	9,2	105	400
	Молоко	200/200	5,8	5	9,2	105	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		236	7,96	9,25	27,92	226,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	41,03	44,52	193,94	1338,6	
Среднее значение за период		154,5	4,103	4,452	19,394	133,86	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,07	3,33	14,49		

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад 10ч"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Ванилин	кг	0	0,000
2	Вода	л	0,452	0,452

3	Вода питьевая	л	5,635	5,635
4	Говядина	кг	0,437	0,401
5	Горох шлифованный	кг	0,02	0,020
6	Горошек зеленый консервированный	кг	0,006	0,006
7	Гречневая крупа	кг	0,188	0,188
8	Дрожжи прессованные	г	5,409	5,409
9	Изюм	кг	0,023	0,023
10	Икра кабачковая	кг	0,06	0,06
11	Какао (порошок)	кг	0,004	0,004
12	Капуста белокочанная	кг	0,439	0,37
13	Картофель	кг	1,374	1,031
14	Кофейный напиток	г	6,84	6,84
15	Крахмал	кг	0,022	0,022
16	Крупа (манная, пшено, пшеничная)	кг	0,01	0,01
17	Крупа манная	кг	0,014	0,014
18	Лавровый лист	г	0,8	0,8
19	Лимон	кг	0,054	0,054
20	Лист лавровый сухой	кг	0	0
21	Лук	кг	0,231	0,192
22	Макаронные изделия	кг	0,09	0,09
23	Масло растительное	л	0,082	0,082
24	Масло сливочное	кг	0,158	0,158
25	Молоко	л	2,958	2,958
26	Морковь	кг	0,238	0,198
27	Мука пшеничная	кг	0,243	0,243
29	Огурец свежий	кг	0,567	0,54
30	Перец сладкий свежий	кг	0,04	0,032
31	Печень говяжья	кг	0,216	0,18
32	Печенье	кг	0,108	0,108
33	Повидло	кг	0,035	0,035
35	Пшеничный хлеб	кг	0,549	0,549
36	Ржаной хлеб	кг	0,352	0,352
37	Рис	кг	0,1	0,1
38	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	кг	0,321	0,268
39	Сахар	кг	0,245	0,245
40	Свекла	кг	0,225	0,18
41	Сметана	кг	0,086	0,086
42	Сок фруктовый	л	0,75	0,75
45	Сухари панировочные	кг	0,026	0,026

46	Сухофрукты (ассорти)	кг	0,076	0,076
47	Сыр Российский	кг	0,043	0,043
48	Творог	кг	0,296	0,296
49	Томат-паста	кг	0,074	0,074
50	Цыпленок-бройлер	кг	0,201	0,179
51	Чай высший сорт	кг	0,004	0,004
52	Чеснок	кг	0,027	0,025
53	Яблоки	кг	0,811	0,765
54	Яйцо	шт (яйца)	7,385	7,385

Норма соли на 1 человека 3,75 г в день.
37,5 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