

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад города Оханска»



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «детский сад города Оханска»  
Г.Ю. Шерстобива  
Приказ № 7 от 15.01.2021

**Примерное**  
**10-дневное цикличное меню с 1,5 до 3 лет на период**  
**с 10,5 часовым режимом работы**

г. Оханск, 2021

Примерное десятидневное меню с 1,5 до 3 лет (осень - зима)

1 день

№	Наименование	Масса (г)		Вых од блю да (г)	Хим. состав			Калори и	Вита мин С	№ тех. карт ы
		Брутто	нетто		б	ж	у			
I	<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша манная, молочная, жидкая</b>			150						268
	Крупа манная	27.72	27.72							
	Молоко	95.4	95.4							
	Вода	63	63							
	Масло сливочное	4.5	4.5							
	Сахар	4.5	4.5							
					5.58	6.71	27.77	193.86	1.24	
	<b>Кофейный напиток</b>			150						513
	Кофейный напиток	3.75	3.75							
	Вода	165	165							
	Сахар	7.5	7.5							
					2.4	2.03	11.93	59.95	0.98	
	<b>Печенье с маслом</b>			30						609
	Печенье	25	25							
	Масло сливочное	5	5							
					2.25	2.94	22.32	125.1	0.0	
I	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Сок</b>			100						537
					0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	
II	<b>Обед</b>									
	<b>Салат из моркови с курагой</b>			40						28
	Морковь	52,56	42,0							
	Курага	3,0	4,5							
	сахар	2,25	2,25							
					0,72	0,045	6,8	30,6	1,62	
	<b>Суп с рыбными консервами</b>			180						159
	Консервы рыбные	28.8	28.8							
	Картофель	67.14	50.4							
	Морковь	14.4	11.52							
	Лук репчатый	6.84	5.76							
	Крупа рисовая	3.6	3.6							
	Масло сливочное	2.7	2.7							
	Укроп, петрушка	1.3	1,26							
	Вода	144	144							
					6.64	5.20	11.56	119.7	5.69	
	<b>Ленивые голубцы</b>			80						241
	Говядина	44,8	32							
	Крупа рисовая	4	4							
	Лук репчатый	5,8	4,8							

Масло сливочное	2,4	2,4						
Капуста	60	48						
Масса отварной капусты	-	44,8						
Масса полуфабриката	-	90,4						
Масса готовых голубцов	-	80						
Масса отварного риса	-	11,44						
				6,8	6,64	3,2	100	9,8
<b>Соус томатный</b>			30					
Мука пшеничная	1.5	1.5						
Масло сливочное	1.5	1.5						
Томат-пюре	4.5	4.5						
сахар	0.54	0.54						
				0,32	1,12	2,08	19,68	0,47
<b>Компот из сухофруктов</b>			150					
Смесь сухофруктов	18.75	18.75						
Сахар	11.25	11.25						
Вода	142.5	142.5						
				0,38	0,00	20,25	82,5	0,38
								0,03
Аскорбиновая кислота	0,03	0,03						
<b>Хлеб</b>	70	70		3,8	0,4	24,6	117,5	0,03

IV

Полдник

<b>Котлета картофельная</b>			100					
Картофель	145.6	109.2						
Мука пшеничная	6	6						
Яйца	1/5	4						
Сухари	4.2	4.2						
Масло сливочное	2.8	2.8						
Масса полуфабриката	-	115.5						
Масло растительное	2.8	2.8						
Масса готовых котлет		105						
				3,5	5,2	12	108,5	2,66
<b>Соус красный</b>			30					
Мука пшеничная	1.5	1.5						
Масло сливочное	0.9	0.9						
Томат-пюре	6	6						
Морковь	3	2.4						
Лук репчатый	1.44	1.2						
Петрушка	0.81	0.6						
Сахар	0.75	0.75						
Соль	0.07	0.07						
				0,44	0,73	2,78	19,41	0,80
<b>Кефир</b>	156	150	150					
				4,35	3,75	6,0	75	1,05
<b>Всего за весь день</b>				37,68	34,86	161,39	1097,8	26,75

## 2 день

Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамин С	№ тех. карты
	Брутто	нетто		б	ж	у			
<b>Завтрак</b>									
<b>Каша гречневая вязкая</b>			150						254
Крупа гречневая	45	45							
Молоко	90	90							
Вода	45	45							
Масса каши	-	172.8							
Масло сливочное	9	9							
				8.24	11.59	29.34	254.8	1,22	
<b>Бутерброд с повидлом</b>			35						102
Масло сливочное	4.4	4.4							
Повидло	17.6	17.6							
Хлеб	13.2	13.2							
				1.06	3.69	15.8	109.12	0,08	
<b>Чай с сахаром</b>			150						502
Чай	3.75	3.75							
Вода	112.5	112.5							
Сахар	11.25	11.25							
				0.075	0.0	11.25	45	0.0	
<b>Второй завтрак</b>									
<b>Яблоки</b>	100	100							
				0.4	0.0	11.3	46.0	0.01	
<b>Обед</b>									
<b>Салат из капусты с морковью</b>			40						2
Капуста	47.7	37.8							
Морковь	5.85	4.5							
Масло растительное	4.5	4.5							
Сахар	2.25	2.25							
Лимонная кислота	0,045	0,045							
Вода для разведения лимонной кислоты	2.25	2.25							
				0,72	4.55	4.32	61.2	12.51	
<b>Рассольник ленинградский</b>			180						139
Картофель	72	54							
Крупа рисовая, овсяное пшено	3.6	3.6							
Морковь	9	7.2							
Лук репчатый	4.32	3.6							
Огурцы соленые	12.06	10.8							
Бульон или вода	135	135							
Масло растительное	3.6	3.6							
				1.48	3.78	11.7	87.3	5.53	
<b>Картофельное пюре</b>			120						434
Картофель	169.5	126							
Молоко	24	22.5							
Масло сливочное	6.75	6.75		3.15	6.6	16.35	138	5.1	
<b>Котлета рыбная</b>			60						351
Минтай	78.6	48							
Хлеб пшеничный	11.4	11.4							

Молоко (вода)	8.4	11,2						
Масса полуфабриката	-	71.4						
Масло сливочное	1.2	1,2						
Масса готового изделия	-	60						
яйца	0,15	6						
				8.34	1.26	5.76	67.8	0,24
<b>Напиток из шиповника</b>			150					
Шиповник	15	15						
Сахар	11.25	11.25						
Вода	172.5	172.5						
				0.53	0.23	17.1	72.75	52.5
Аскорбиновая кислота	0,03	0,03						0,03
Хлеб	70	70						
				3.8	0,4	24.6	117.5	0.03
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>							
<b>Шанежка наливная</b>			60					
Мука пшеничная	24.9	24.9						
Сахар	1.66	1.66						
Масло сливочное	1.66	1.66						
Яйца	1/20	4						
Яйца для смазки	1/20	4						
Соль йодированная	0.29	0.29						
Дрожи	0.83	0.83						
Вода	10.38	10.38						
Масса тесто	-	39.84						
Сметана	8.3	8.3						
Мука	1.25	1.25						
Сахар	0.42	0.42						
Масса фарша	-	9.96						
Масло растительное	0.17	0.17						
				5.15	2.82	19.26	115.37	0.0
<b>Молоко кипяченое</b>	150	150	150					
				4.35	3.75	7.2	79.5	1.95
<b>Всего за весь день</b>				37,29	38,67	173,98	1194,34	79,2

## 3 день

Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамины С	№ тех. карты
	Брутто	нетто		б	ж	у			
<b>Завтрак</b>									
<b>Каша ячневая вязкая</b>			<b>150</b>						<b>261</b>
Крупа ячневая	39.96	39.96							
Молоко	99	99							
Вода	48.6	48.6							
Масса каши		172.8							
Масло сливочное	9	9							
				<b>5.76</b>	<b>10.26</b>	<b>32.18</b>	<b>244.08</b>	<b>1,28</b>	
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>40</b>						<b>99</b>
Хлеб	35	35							
Масло сливочное	5	5							
				<b>1.6</b>	<b>16.7</b>	<b>10</b>	<b>197</b>	<b>0,0</b>	
<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>						<b>508</b>
Какао порошок	18	18							
Молоко	75	75							
Вода	82.5	82.5							
Сахар	15	15							
				<b>2.7</b>	<b>2.48</b>	<b>18.75</b>	<b>108</b>	<b>0.98</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
<b>Сок</b>			<b>100</b>						<b>537</b>
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>									
<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>			<b>40</b>						<b>53</b>
Свекла	41,8	33,3							
Соленый огурец	11,25	9							
Масло растительное	4,5	4,5							
				<b>0,54</b>	<b>4,68</b>	<b>2,93</b>	<b>55,8</b>	<b>2,48</b>	
<b>Суп картофельный с клецками</b>			<b>180</b>						<b>151</b>
Картофель	48.06	36							
Морковь	9	7.2							
Лук	8.64	7.2							
Масло растительное	1.8	1.8							
Бульон или вода		126							
Клецки готовые	18	18							
				<b>1,94</b>	<b>2,05</b>	<b>13,55</b>	<b>81</b>	<b>5,94</b>	
<b>Запеканка капустная с мясом</b>			<b>150</b>						<b>379</b>
Говядина	114	84							
Масло сливочное	3	3							
Масса говядины	-	52.5							
Капуста	155.25	121.5							
Молоко	22.5	22.5							
Масло сливочное	4	4							
Масса капусты	-	112.5							
Крупа манная	7.5	7.5							
Яйца	1/4	10							
Масло сливочное	1.5	1.5							
Масса	-	176.2							
Масло фабриката	1.5	1.5							
Масло сливочное									
Масса готовой	-	150							

продукции									
				18.38	17.35	7.88	260.25	6.6	
<b>Соус томатный</b>			30						
Мука пшеничная	1.5	1.5							
Масло сливочное	1.5	1.5							
Томат-пюре	4.5	4.5							
сахар	0.54	0.54							
				0.32	1.12	2.08	19.68	0.47	
<b>Кисель</b>			150						
Концентрат киселя	18	18							
Сахар	7.5	7.5							
Вода	142.5	142.5							
				1.05	0	21.75	91.5	0	
Аскорбиновая кислота	0,03	0,03						0,03	
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70							
				3.8	0,4	24.6	117.5	0.03	
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Пшеничные биточки</b>			80						
Крупа пшеничная	24.8	24.8							
Молоко	20	20							
Вода	50	50							
Сахар	3.2	3.2							
Яйца	1/5	8							
Сухари	3.2	3.2							
Масса полуфабриката	-	90.8							
Масло сливочное	3.2	3.2							
Масса готового изделия	-	80							
				4.0	3.92	20.72	138	0.2	
<b>Соус молочный сладкий</b>			30						
Молоко	22.5	22.5							
Вода	7.5	7.5							
Мука пшеничная	1.2	1.2							
Масло сливочное	1.2	1.2							
Сахар	3	3							
Ванилин	0,015	0,015							
				0.78	1.91	4.72	39.15	0,22	
<b>Кефир</b>	156	150	150						
				4.35	3.75	6.0	75	1.05	
<b>Всего за весь день</b>				45,72	64,72	175,26	1472,96	21,28	

## 4 день

Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамин С	№ тех. карты
	Брутто	нетто		б	ж	у			
<b>Завтрак</b>									
<b>Пудинг из творога</b>			<b>130</b>						<b>323</b>
Творог	94	91.2							
Крупа манная	8.8	8.8							
Яйца	1/3	13							
Сахар	12	12							
Изюм	12.24	12							
Ванилин	0,008	0,008							
Масло сливочное	3.2	3.2							
Масса полуфабриката	-	133.6							
Масса готовой продукции	-	120							
				<b>16.72</b>	<b>13.04</b>	<b>26.4</b>	<b>289.6</b>	<b>0,24</b>	
Молоко сгущенное	20	20	<b>20</b>						<b>490</b>
				<b>1.44</b>	<b>1.7</b>	<b>11.1</b>	<b>65.6</b>	<b>0,2</b>	
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>40</b>						<b>96</b>
Сыр голландский	19.36	17.6							
Масло сливочное	4.4	4.4							
Хлеб пшеничный	17.6	17.6							
				<b>5.89</b>	<b>8.36</b>	<b>8.71</b>	<b>134.64</b>	<b>0,09</b>	
<b>Чай с сахаром</b>			<b>150</b>						<b>502</b>
Чай	3.75	3.75							
Вода	112.5	112.5							
Сахар	11.25	11.25							
				<b>0.075</b>	<b>0.0</b>	<b>11.25</b>	<b>45</b>	<b>0.0</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
<b>Яблоки</b>	100	100	100						
				<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>	<b>0.01</b>	
<b>Обед</b>									
<b>Салат картофельный</b>			<b>40</b>						<b>62</b>
Картофель	51.98	37.8							
Лук репчатый	9.09	7.65							
Масло растительное	2.25	2.25							
				<b>0.86</b>	<b>2.43</b>	<b>6.03</b>	<b>49.5</b>	<b>5.49</b>	
<b>Борщ из свежей капусты</b>			<b>180</b>						
Свекла	36	28.8							
Капуста	18	14.4							
Картофель	19.26	14.4							
Морковь	11.34	9							
Лук репчатый	8.64	7.2							
Масло растительное	3.6	3.6							
Сахар	1.8	1.8							
Томатное пюре	5.4	5.4							
Вода или бульон	144	144							
				<b>1.31</b>	<b>3.6</b>	<b>7.67</b>	<b>68.4</b>	<b>7.42</b>	<b>131</b>
<b>Софле рыбное</b>			<b>80</b>						<b>341</b>
Мясо	155.2	72							
Масса отварной рыбы	-	57.6							
	28	28							



Молоко	3.2	3.2						
Мука пшеничная	3.2	3.2						
Масло сливочное	-	78						
Соус молочный	1/2	20						
Яйца								
Масса полуфабрикатов	-	92						
Масло сливочное	1.6	1.6						
				12.8	3.84	2.08	94.4	0.32
<b>Компот из яблок с лимоном</b>			150					
Яблоки свежие	42	37.5						
Лимон	12	5.25						
Вода	135	135						
Сахар	15	15						
				0.23	0.15	14.12	77.25	2.48
Аскорбиновая кислота	0,03	0,03						0,03
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70						
				3.8	0.4	24.6	117.5	0.03
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>							
<b>Шанежка с картофелем</b>			60					
Мука пшеничная	36	36						
Мука на подпыл	0.9	0.9						
Сахар	0.5	0.5						
Масло сливочное	1.75	1.75						
Яйца	1/13	3.5						
Соль йодированная	0.5	0.5						
Дрожжи	1.1	1.1						
Молоко	13.5	13.5						
Масса теста	-	53						
Картофель отварной	41	41						
Молоко	13.2	13.2						
Яйца	1/13	3.5						
Масло сливочное	3.3	3.3						
Сметана	6.06	6.06						
Масса полуфабриката	-	72.5						
Масло растительное	0.2	0.2						
Масло сливочное	0.9	0.9						
				6.3	6.2	33.2	214	4.0
<b>Молоко кипячёное</b>	154	150	150					
				4.35	3.75	7.2	79.5	1.95
<b>Всего за весь день</b>				<b>54,17</b>	<b>43,47</b>	<b>163,66</b>	<b>1281,39</b>	<b>22,26</b>

## 5 день

Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамин С	№ тех. карты
	Брутто	нетто		б	ж	у			
<b>Завтрак</b>									
<b>Омлет</b>			<b>130</b>						<b>307</b>
Яйца	шт	60							
Молоко	30.75	30.75							
Масса омлета	-	79.95							
Масло сливочное	3.08	3.08							
Масса готового омлета	-	77.5							
Масло сливочное	3.08	3.08							
				6.89	10.7	1.85	130.38	0,25	
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>40</b>						<b>99</b>
Хлеб	35	35							
Масло сливочное	5	5							
				1.6	16.7	10.0	197	0,0	
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>						<b>513</b>
Кофейный напиток	3.75	3.75							
Вода	90	90							
Сахар	7.5	7.5							
молоко	75	75							
				2.4	2.03	11.93	59.25	0.98	
<b>Винегрет овощной</b>			<b>40</b>						<b>82</b>
Картофель	13,23	9,9							
Свекла	8,6	6,75							
Морковь	5,85	4,5							
Огурец соленый	17,1	13,5							
Лук репчатый	8,1	6,75							
Масло растительное	4,5	4,5							
				0,59	4,86	3,06	58,5	3,78	
				0,78	6,48	4,08	78,0	5,04	
<b>Второй завтрак</b>									
<b>Йогурт сладкий</b>	154,5	100	<b>100</b>						<b>536</b>
				5	3.2	8.5	87	0.6	
<b>Обед</b>									
<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>			<b>180</b>						<b>147</b>
Капуста	45	36							
Картофель	28.8	21.6							
Морковь	11.34	9							
Лук репчатый	8.64	7.2							
Томатное пюре	1.8	1.8							
Масло растительное	3.6	3.6							
Вода или бульон	144	144							
				1.26	3.58	5.59	59.76	13.30	
<b>Плов из отварной птицы</b>	126.58	112.24	<b>120</b>						<b>411</b>
Курица									
Масса отварной курицы	-	42.7							
Масло растительное	6.71	6.71							
Лук репчатый	13.42	6.71							
Морковь	8.54	6.71							
Крупа рисовая	29.89	29.89							
Бульон для риса	63.44	63.44							

Масса готового риса с овощами	-	85.4						
				9.76	9.7	23.12	218.9	0.79
<b>Напиток из шиповника</b>			150					
Шиповник	15	15						
Сахар	11.25	11.25						
Вода	172.5	172.5						
				0.53	0.23	17.1	72.75	52.5
Аскорбиновая кислота	0,03	0,03						0,03
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70						
				3.8	0.4	24.6	117.5	0.03
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>							
<b>Манные биточки</b>			80					
Крупа манная	21.2	21.2						
Молоко	20	20						
Вода	40	40						
Сахар	3.2	3.2						
Яйца	1/5	8						
Сухари	3.2	3.2						
Масса полуфабрикатов	-	88.8						
Масло сливочное	3.2	3.2						
Масса готовой продукции	-	80						
				3.24	3.36	17.92	114.8	0.2
<b>Чай с сахаром</b>			150					
Чай	3.75	3.75						
Вода	112.5	112.5						
Сахар	11.25	11.25						
				0.075	0.0	11.25	45	0.0
<b>Всего за весь день</b>				<b>35.07</b>	<b>49.67</b>	<b>136.51</b>	<b>1121.09</b>	<b>16.18</b>

## 6 день

79	Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамин С	№ тех. карты
		Брутто	нетто		б	ж	у			
	<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша пшеничная, молочная, жидкая</b>			<b>150</b>						<b>270</b>
2.5	Крупа пшеничная	36	36							
03	Молоко	61.2	61.2							
	Вода	90	90							
03	Масса каши		172.8							
	Масло сливочное	4.5	4.5							
	сахар	4.5	4.5							
					<b>6.66</b>	<b>6.73</b>	<b>32.85</b>	<b>218.7</b>	<b>1,21</b>	
	<b>Печенье с маслом</b>			<b>30</b>						<b>609</b>
	Печенье	25	25							
	Масло сливочное	5	5							
					<b>2.25</b>	<b>2.94</b>	<b>22.32</b>	<b>125.1</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Какао с молоком</b>			<b>150</b>						<b>508</b>
	Какао порошок	18	18							
	Молоко	75	75							
	Вода	82.5	82.5							
	Сахар	15	15							
					<b>2.7</b>	<b>2.48</b>	<b>18.75</b>	<b>108</b>	<b>0.98</b>	
	<b>Второй завтрак</b>									
2	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>						<b>537</b>
					<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	<b>2,0</b>	
	<b>Обед</b>									
	<b>Салат витаминный</b>			<b>40</b>						<b>5</b>
0	Капуста свежая	22.5	18							
18	Яблоки свежне	12.6	9							
	Морковь	14.4	11.7							
	Сахар	2.2	2.2							
	Масло растительное	4	4							
					<b>0.5</b>	<b>4.55</b>	<b>4.77</b>	<b>62.1</b>	<b>6.93</b>	
	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>			<b>180</b>						<b>152</b>
	Вермишель	7.2	7.2							
	Картофель	72	54							
	Морковь	9	7.2							
	Лук репчатый	8.64	7.2							
	Масло растительное	1.8	1.8							
	Бульон вода	126	126							
					<b>1.94</b>	<b>2.05</b>	<b>13.55</b>	<b>81</b>	<b>5.94</b>	
	<b>Котлета мясная</b>			<b>60</b>						<b>386</b>
	Говядина	81.2	60.2							
	Хлеб	13.3	13.3							
	Сухари	7.7	7.7							
	Молоко или вода	16.1	16.1							
	Масса полуфабрикатов	-	87.5							
	Масло сливочное	4.9	4.9							
	Масса готовой котлеты	-	70							
	<b>Рис отварной</b>			<b>120</b>						<b>419</b>
	Крупа рисовая	46.8	46.8							
	Масло сливочное	5.85	5.85							

				3.2	5.27	29.30	177.32	0
<b>Соус томатный</b>			30					
Мука пшеничная	1.5	1.5						
Масло сливочное	1.5	1.5						
Томат-пюре	4.5	4.5						
сахар	0.54	0.54						
				0.32	1.12	2.08	19.68	0.47
<b>Кисель</b>			150					
Концентрат киселя	18	18						
Сахар	7.5	7.5						
Вода	142.5	142.5						
				1.05	0	21.75	91.5	0
Аскорбиновая кислота	0,035	0,035						0,035
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70						
				3.8	0.4	24.6	117.5	0.03
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>							
<b>Овощная запеканка</b>			150					
Картофель	123.3	92.7						
Капуста	49.5	39.6						
Морковь	48.6	38.7						
Лук репчатый	21.6	18						
Масло растительное	13.5	13.5						
Крупа манная	9	9						
Яйца	1/5	8						
Сметана	4.5	4.5						
Сухари	9	9						
Масса полуфабрикатов	-	211.5						
Масса готовой продукции	-	180						
				5.94	11.79	26.4	236.7	15.21
<b>Соус красный</b>			30					
Мука пшеничная	1,5	1,5						
Масло сливочное	0,9	0,9						
Томат-пюре	6	6						
Морковь	3	2,4						
Лук репчатый	1,44	1,2						
Петрушка	0,81	0,6						
Сахар	0,75	0,75						
Соль	0,07	0,07						
				0,44	0,73	2,78	19,41	0,80
<b>Кефир</b>	156	150	150					
				4.35	3.75	6.0	75	1.05
<b>Всего за весь день</b>				33,65	41,91	215,25	1378,01	34,65



суфле	-	77							
Масло сливочное	3.85	3.85							
				11.24	11.01	4.08	156.31	0,38	
<b>Компот из сухофруктов</b>			150						5
Смесь сухофруктов	18.75	18.75							
Сахар	11.25	11.25							
Вода	142.5	142.5							
				0,38	0,00	20.25	82.5	0,38	
Аскорбиновая кислота	0,03	0,03						0,03	
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70							1
				3.8	0.4	24.6	117.5	0.03	
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Ватрушка лакомка</b>			60						
Мука пшеничная	16	16							5
Масло сливочное	16	16							
Яйца	1/15	3							
Сахар	8	8							
Творог	40	40							
Масса теста	-	82							
				8.08	18.88	19.68	288	0.08	
<b>Молоко кипяченое</b>	156	150	150						5
				4.35	3.75	7.2	79.5	1.95	
<b>Всего за весь день</b>				47.5	56.11	163.58	1370.32	12.37	

## 8 день

№	Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамины С	№ тех. карты
		Брутто	нетто		б	ж	у			
5	<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша «Дружба»</b>			<b>150</b>						<b>266</b>
	Крупа рисовая	13.5	13.5							
	Крупа пшеничная	9.9	9.9							
	Молоко	91.8	91.8							
	Вода	63	63							
	Сахар	4.5	4.5							
	Масса каши	172.8	172.8							
	Масло сливочное	9	9							
					<b>4.73</b>	<b>10.5</b>	<b>22.55</b>	<b>203.58</b>	<b>1,19</b>	
	<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>40</b>						<b>99</b>
	Хлеб	35	35							
	Масло сливочное	5	5							
5					<b>1.6</b>	<b>16.7</b>	<b>10.0</b>	<b>197</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>						<b>513</b>
	Кофейный напиток	3.75	3.75							
	Вода	90	90							
	Сахар	7.5	7.5							
	молоко	75	75							
					<b>2.4</b>	<b>2,03</b>	<b>11.93</b>	<b>59.25</b>	<b>0.98</b>	
	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Яблоки</b>	100	100							
					<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>11.3</b>	<b>46.0</b>	<b>0.01</b>	
	<b>Обед</b>									
	<b>Салат из моркови</b>			<b>40</b>						<b>69</b>
	Морковь	49.5	39.6							
	Сахар	1.35	1.35							
	Масло растительное	4.5	4.5							
					<b>0.5</b>	<b>4.55</b>	<b>4.09</b>	<b>59.4</b>	<b>1.44</b>	
	<b>Свекольник</b>			<b>180</b>						<b>136</b>
	Свекла	57.6	46.08							
	Морковь	9	7.2							
	Лук	9.72	8.1							
	Картофель	41.4	30.91							
	Масло сливочное	3.6	3.6							
	Сахар	1.8	1.8							
	Вода, бульон	144	144							
	Томатное пюре	2.34	2.34							
	Сметана	1.8	1.8							
					<b>1.57</b>	<b>3.20</b>	<b>8.66</b>	<b>69.84</b>	<b>6.61</b>	
	<b>Гуляш из говядины</b>			<b>60</b>						<b>373</b>
	Говядина	75	53.3							
	Масло сливочное	3.25	3.25							
	Лук	8.5	7							
	Том. пюре	5.5	5.5							
	Мука пшеничная	1.85	1.85							
	Масса тушеного мяса	-	35							
	Масса соуса	-	25							



				20.3	11	2.1	148.5	0,65	
<b>Макаронные изделия отварные</b>			120						
Макаронные изделия	44.2	44.2							
Масса макаронных изделий	-	124.8							
Масло сливочное	5.85	5.85							
				4.9	0.59	25.7	125.58	0,013	
<b>Напиток из шиповника</b>			150						3
Шиповник	15	15							
Сахар	11.25	11.25							
Вода	172.5	172.5							
				0.53	0.23	17.1	72.75	52.5	
Аскорбиновая кислота	0,03	0,03						0,03	
<b>Хлеб</b>	70	70							1
				3.8	0.4	24.6	117.5	0.03	
<b>Полдник</b>									
<b>Запеканка творожная с морковью</b>			130						3
Морковь	162	80.4							
Яйца	3/20	6							
Масло сливочное	6.45	6.45							
Творог	49.02	48.10							
сахар	5.16	5.16							
				11.27	13.42	23.48	249.4	2,6	
<b>Молоко сгущенное</b>	20	20	20						4
				1.44	1.7	11.1	65.6	0,2	
<b>Кефир</b>	156	150	150						5
				4.35	3.75	6.0	75	1.05	
<b>Всего за весь день</b>				57,79	68,07	178,61	1489,4	67,40	

0,65	2	Наименование	Масса (г)	Выход блинов (г)	Хим. состав	Калори и	Витами и С	№ тех. карты варья	
		<b>Завтрак</b>							
		<b>Каша рисовая, молочная, жидкая</b>		<b>180</b>				<b>274</b>	
13	3	Крупа рисовая	27.72	27.72					
		Молоко	106.2	106.2					
		Масло сливочное	4.5	4.5					
		Вода	52.2	52.2					
		Масса каши	-	172.8					
		сахар	4.5	4.5					
1.5	03				4.98	7.76	29.16	206.46	1.39
		<b>Бутерброд с сыром</b>		<b>40</b>				<b>96</b>	
1	1	Сыр голландский	19.36	17.6					
03		Масло сливочное	4.4	4.4					
		Хлеб пшеничный	17.6	17.6					
					5.89	8.36	8.71	134.64	0.09
	3	<b>Чай с сахаром</b>		<b>150</b>				<b>502</b>	
		Чай	3.75	3.75					
		Вода	112.5	112.5					
		Сахар	11.25	11.25					
					0.075	0.0	11.25	45	0.0
		<b>Второй завтрак</b>							
1.6	4	<b>Сок</b>	100	100	100			<b>537</b>	
2					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
	53	<b>Обед</b>							
05	7,40	<b>Салат из моркови с зеленым горошком</b>		<b>40</b>				<b>27</b>	
		Морковь	31,5	25,2					
		Зеленый горошек консервированный	27,9	18,0					
		Масло растительное	4,5	4,5					
					0,86	4,55	2,66	54,9	2,07
		<b>Уха рыбацкая</b>		<b>180</b>				<b>157</b>	
		горбуша	27.9	22.5					
		масса вареной рыбы	-	18					
		картофель	82.8	54					
		лук	10.8	9					
		масло сливочное	1.8	1.8					
		укроп, петрушка	4.5	3.6					
		вода	198	198					
					4.43	1.76	7.69	65.34	6.23
		<b>Жаркое по-домашнему</b>		<b>130</b>				<b>374</b>	
		Говядина	89.09	65.49					
		Картофель	89.68	67.26					
		Лук	10.33	8.85					
		Масло сливочное	4.13	4.13					
		Томатное пюре	4.13	4.13					
		Масса тушеного мяса	-	41.3					
		Масса готовых							

овошей	-	88.5							
				15.33	13.69	9.79	223.61	4.48	
<b>Кисель</b>			150						
Концентрат киселя	18	18							
Сахар	7.5	7.5							
Вода	142.5	142.5							
				1.05	0	21.75	91.5	0	
Аскорбиновая кислота	0,03	0,03						0,03	
<b>Хлеб</b>	70	70							
				3.8	0.4	24.6	117.5	0.03	
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Булочка домашняя</b>			60						
Мука пшеничная	39	39							
Мука на подпыл	2	2							
Сахар	7	7							
Сахар для смазки	2	2							
Масло сливочное	9	9							
Масло растительное	9	9							
Яйца	1/36	1.2							
Соль	0.4	0.4							
Дрожи	1	1							
Вода	17	17							
Масса полуфабрикат	-	72.5							
				4.5	7.8	36.2	233	0.0	
<b>Молоко кипяченое</b>	156	150	150						
				4.35	3.75	7.2	79.5	1.95	
<b>Всего за весь день</b>				38.39	43.62	164.95	1233.55	18.58	



Масса готовой продукции	-	60							
				9.06	7.08	3.48	114	0	
<b>Соус красный</b>			30						46
Мука пшеничная	1,5	1,5							
Масло сливочное	0,9	0,9							
Томат-пюре	6	6							
Морковь	3	2,4							
Лук репчатый	1,44	1,2							
Петрушка	0,81	0,6							
Сахар	0,75	0,75							
Соль	0,07	0,07							
				0,44	0,73	2,78	19,41	0,80	
<b>Компот из сухофруктов</b>			150						51
Смесь сухофруктов	18,75	22,88							
Вода	112,5	112,5							
сахар	14,25	14,25							
				0,38	0,00	20,25	82,5	0,38	
Аскорбиновая кислота	0,03	0,03						0,03	
<b>Хлеб</b>	70	70		3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	1
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Котлеты из овощей</b>			100						2
Капуста свежая	39,6	31,02							
Масса пропущенной капусты	-	28,38							
Морковь	66,66	52,8							
Масло сливочное	4,6	4,6							
Масса пассированной моркови	-	35,64							
Картофель	49,5	36,96							
Масса отварного картофеля	-	35,64							
Яйца	¼	10							
Масса полуфабриката		113,52							
Масло сливочное	8,58	8,58							
Масса жаренной котлеты	-	99							
				3,63	10,23	11,09	151,14	10,82	
<b>Соус сметанный</b>			30						
Мука пшеничная	0,75	0,75							
Масло сливочное	0,75	0,75							
Вода	16,5	16,5							
Масса соуса сметана	-	15							
	15	15							
				0,46	3,19	1,01	34,59	0,021	
<b>Чай с сахаром</b>			150						50
Чай	37,5	37,5							
Сахар	11,25	11,25							
вода	112,5	112,5							
				0,075	0,00	11,25	45	0	
<b>Всего за весь день</b>				33,335	57,51	147,61	1225,04	24,30	
<b>Итого за весь период</b>				420,59	498,61	1680,8	12863,9	322,97	
<b>Среднее значение за период</b>				5	49,861	168,08	1286,39	32,297	