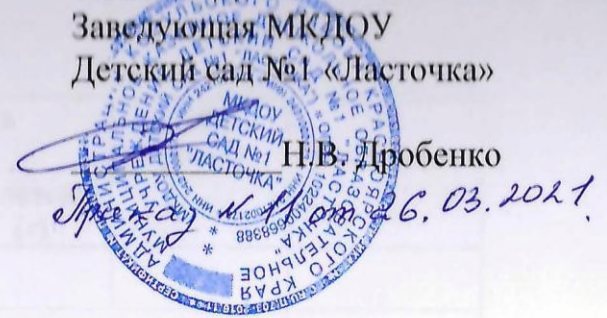


УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МКДОУ  
Детский сад №1 «Ласточка»



**10-дневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих  
МКДОУ Детский сад № 1 «Ласточка»  
с 10,5 часовым пребыванием**

Порядк. номер	Наименование блюда по рецептуре	Кол-во (шт)	Возраст (лет)	Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Вит. А (мг)	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. Р (мг)
Завтрак	Сырники	20	3-7	100	10	10	10	10	10	10	10	10
Ланч	Салат	10	3-7	50	5	5	5	5	5	5	5	5
Обед	Суп	20	3-7	100	10	10	10	10	10	10	10	10
Полдник	Сырники	20	3-7	100	10	10	10	10	10	10	10	10
Ужин	Салат	10	3-7	50	5	5	5	5	5	5	5	5

## Неделя 1 День 1

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (вес блюда) (г)	Пищевая ценность			Э/Ц (ккал)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
	Соль	6	6						
Завтрак	<b>Каша манная с маслом сливочным</b>			<b>180</b>	<b>7,16</b>	<b>7,43</b>	<b>28,02</b>	<b>206,78</b>	<b>№ 189</b>
	- крупа манная	20	20		2,57	0,25	16,97	82	
	- молоко	150	150		0,9	123,7	1,35	93	
	- масло сливочное	6	6		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- сахар	5	5		-	-	6,98	18,95	
	<b>Кофейный напиток</b>			<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>5,15</b>	<b>19,59</b>	<b>137,24</b>	<b>№69</b>
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- кофейный напиток	2,4	2,4		0,48	0,35	0,56	4,76	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>			<b>50/7/20</b>	<b>7,03</b>	<b>11,18</b>	<b>14,54</b>	<b>189,97</b>	<b>№85</b>
	- хлеб	50	50		2,37	0,3	14,43	71,7	
- сыр	20	20		4,6	5,8	-	72		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>437</b>	<b>18,87</b>	<b>23,76</b>	<b>62,15</b>	<b>533,99</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	100	100	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>27,4</b>	<b>112</b>	<b>№73</b>
Обед	<b>Свекла отварная</b>			<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>0,06</b>	<b>5,8</b>	<b>26,88</b>	<b>№46</b>
	- свекла	100	60						
	- масло растительное	1	1						
	<b>Суп гороховый с мясом, сметаной</b>			<b>200</b>	<b>17,74</b>	<b>14,16</b>	<b>28,48</b>	<b>317,23</b>	<b>№1</b>
	- мясо говядина	34	30		9,1	9,2	0,35	120,5	
	- горох сухой	25	25		6,9	0,48	15,24	94,2	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- картофель	133	80		1,4	0,28	11,41	56	
	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
- масло растительное	2	2		-	2	-	17,98		
<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25 (гренки)	<b>20</b>	4,74	0,6	28,86	143,4	<b>№83</b>	

<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,34</b>	<b>5,61</b>	<b>17,92</b>	<b>138,05</b>	<b>№335</b>
- картофель	252	150		1,9	0,38	15,49	76	
- молоко	35	35		1,4	1,6	2,35	29	
- масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,08	33,05	
<b>Соус с томатом</b>								<b>№79</b>
<b>Томат-пюре</b>	2	2		0,1	0,02	0,05	2,5	
- морковь	25	20		0,1	0,01	0,57	2,4	
- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
- мука	10	10		0,51	0,06	3,45	16,7	
- масло растительное	3	3		-	3	-	26,97	
<b>Котлета из мяса</b>			<b>80</b>	<b>15,34</b>	<b>15,47</b>	<b>5,12</b>	<b>224,57</b>	<b>№41</b>
- мясо	100	90		13,95	12	-	163,5	
- яйцо 1/8	5	5		0,5	0,46	0,03	6,28	
- мука пшеничная	5	5		0,79	0,01	4,81	23,9	
- лук репчатый	25	20		0,1	-	0,28	3,92	
- масло растительное	3	3		-	3	-	26,97	
<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	<b>25</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,24</b>	<b>95,6</b>	<b>№83</b>
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,73</b>	<b>-</b>	<b>21,67</b>	<b>85,82</b>	<b>№ 70</b>
- сухофрукты	24	24		0,73	-	7,7	32,76	
- сахар	12	12		-	-	13,97	53,06	
<b>Итого за обед:</b>			<b>705</b>	<b>41,98</b>	<b>38,77</b>	<b>102,53</b>	<b>938,14</b>	

<b>Полдник</b>	<b>Суп молочный рисовый</b>			<b>180</b>	<b>5,27</b>	<b>6,4</b>	<b>20,78</b>	<b>202,78</b>	<b>№14</b>
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- рис	15	15		1,05	0,15	10,71	49,5	
	- сахар	5	5		-	-	2,99	53,06	
	- масло сливочное	5	5		0,02	1,45	0,03	13,22	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	<b>40</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,43</b>	<b>71,7</b>	<b>№83</b>
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180/9</b>	<b>0,05</b>	<b>6,0</b>	<b>15,2</b>	<b>123,3</b>	<b>№68</b>
	- чай	1	1		2,37	0,3	14,43	71,7	
	- сахар	12	12		-	-	10,98	41,69	
	- лимон	9,5	9		0,05	-	0,15	1,65	
	<b>Печенье</b>	20	20	<b>20</b>	<b>2,0</b>	<b>6,0</b>	<b>15,2</b>	<b>123,3</b>	
	<b>Банан</b>	114	100	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,78</b>	<b>63</b>	<b>№54</b>
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>529</b>	<b>9,69</b>	<b>12,7</b>	<b>61,54</b>	<b>441,12</b>	
	<b>Всего за день:</b>				<b>71,1</b>	<b>75,79</b>	<b>240</b>	<b>1976,25</b>	

## Неделя 1    День 2

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (вес блюда) (г)	Пищевые вещества			Э/Ц (ккал)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
	Соль	6	6						
Завтрак	<b>Суп молочный пшённый</b>			<b>200</b>	<b>5,955</b>	<b>7,475</b>	<b>12,2</b>	<b>178</b>	<b>№15</b>
	- крупа пшеничная	15	15		1,725	0,495	0,15	52,2	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- сахар	5	5		-	-	4,95	18,95	
	- масло сливочное	7	7		0,03	2,18	0,05	19,85	
	<b>Какао на цельном молоке</b>			<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>5,15</b>	<b>19,59</b>	<b>137,24</b>	<b>№65</b>
	- какао-порошок	1,2	1,2		0,48	0,35	0,56	4,76	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>50/7</b>	<b>7,03</b>	<b>11,18</b>	<b>15,54</b>	<b>189,94</b>	<b>№84</b>
	- хлеб пшеничный	50	50		2,37	0,3	14,43	71,7	
- масло сливочное	7	7		0,06	5,08	0,11	46,27		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>437</b>	<b>17,95</b>	<b>24,77</b>	<b>59,96</b>	<b>531,01</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	100	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>27,4</b>	<b>112</b>	<b>№73</b>
Обед	<b>Зелёный горошек консер.</b>	60	60	<b>60</b>	<b>1,86</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	<b>№48</b>
	<b>Суп полевой с мясом, сметаной</b>			<b>200</b>	<b>10,54</b>	<b>15,02</b>	<b>6,84</b>	<b>206,52</b>	<b>№11</b>
	- мясо говядина	20	20		9,1	9,2	0,35	120,5	
	- крупа (пшено)	10	10		1,1	0,62	5,01	30,5	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- лук	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- картофель	133	80		1,4	0,28	11,41	56	
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>			<b>150</b>	<b>4,45</b>	<b>4,79</b>	<b>21,82</b>	<b>150,3</b>	<b>№30</b>
	- рожки	40	40		4,41	1,16	21,74	117,25	
- масло сливочное	7	7		0,04	3,63	0,08	33,05		
- масло растительное	1	1							

	<b>Соус сметанный</b>								<b>№78</b>
	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- мука пшеничная	10	10		1,03	0,11	6,89	33,4	
	- сметана	10	10		0,28	0,2	0,32	20,6	
	<b>Гуляш из печени в сметанном соусе</b>			<b>90</b>	<b>18,6</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>218</b>	<b>№32</b>
	- печень говяжья	137	100		18,6	16	-	218	
	<b>Кисель</b>			<b>180</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>31,88</b>	<b>127,23</b>	<b>№71</b>
	- кисель	25	25		0,03	-	19,9	81,75	
	- сахар	10	10		-	-	11,98	45,48	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>3,56</b>	<b>0,02</b>	<b>21,65</b>	<b>107,55</b>	<b>№83</b>
	<b>Итого за обед:</b>			<b>730</b>	<b>40,35</b>	<b>39,08</b>	<b>116,06</b>	<b>902,69</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Яйцо отварное 1</b>	45	40	<b>40</b>	<b>4,93</b>	<b>4,53</b>	<b>0,28</b>	<b>61,86</b>	<b>№55</b>
	Булочка с джемом			<b>80/20</b>	<b>8,51</b>	<b>8,13</b>	<b>43,85</b>	<b>312,15</b>	<b>№470</b>
	- мука пшеничная	70	70		6,18	0,66	41,34	200,4	
	- молоко	40	40		1,4	1,6	2,35	29	
	- сахар	10	10		-	-	0,07	26,53	
	- яйцо 1/8	5	5		0,75	0,69	0,04	9,42	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- дрожжи	2,5	2,5						
	- джем	15	15		0,15	-	20,64	79,5	
	<b>Напиток «Снежок»</b>	180	180	<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>-</b>	<b>12,22</b>	<b>48,12</b>	<b>№74</b>
	<b>Конфета шоколадная</b>	19	19	<b>20</b>	<b>1,73</b>	<b>8,9</b>	<b>13,1</b>	<b>137,5</b>	
	<b>Мандарин</b>	103	90	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,78</b>	<b>63</b>	<b>№54</b>
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>440</b>	<b>13,74</b>	<b>12,81</b>	<b>84,21</b>	<b>537,49</b>	
	<b>Всего за день:</b>				<b>73,3</b>	<b>76,94</b>	<b>271,57</b>	<b>2027,19</b>	

## Неделя 1 День 3

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества			Э/Ц (ккал)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
	<b>Соль</b>	<b>6</b>	<b>6</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Каша ячневая молочная</b>			<b>200</b>	<b>6,24</b>	<b>8,44</b>	<b>25,38</b>	<b>203,8</b>	<b>№21</b>
	- крупа ячневая	25	25		2,0	0,01	13,26	64,8	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	- масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,08	33,05	
	<b>Кофейный напиток</b>			<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>5,15</b>	<b>19,59</b>	<b>137,24</b>	<b>№69</b>
	- кофейный напиток	2,4	2,4		0,48	0,35	0,56	4,76	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>50/7</b>	<b>7,03</b>	<b>11,18</b>	<b>14,54</b>	<b>189,97</b>	<b>№84</b>
	- масло сливочное	7	7		0,06	5,08	0,11	46,27	
- хлеб	50	50		2,37	0,3	14,43	71,7		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>437</b>	<b>17,665</b>	<b>23,795</b>	<b>46,33</b>	<b>505,21</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	100	100	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>27,4</b>	<b>112</b>	<b>№73</b>
<b>Обед</b>	<b>Огурец консервированный</b>	60	60	<b>60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>	<b>2,01</b>	<b>8,4</b>	<b>№52</b>
	<b>Щи с мясом, сметаной</b>			<b>200</b>	<b>8,47</b>	<b>10,53</b>	<b>15,47</b>	<b>10,49</b>	<b>№2</b>
	- капуста белокочанная	160	85		0,87	0,05	2,26	12,97	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- картофель	133	80		1,4	0,28	11,41	56	
	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- сметана	10	10		0,28	0,2	0,32	20,6	
	- мясо говядина	25	20		5,58	4,8	-	65,4	
	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>			<b>150</b>	<b>2,83</b>	<b>6,96</b>	<b>20,03</b>	<b>157,22</b>	<b>4-5г-2020</b>
- крупа перловая	35	35		2,79	0,33	19,95	97,2		

	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- масло сливочное	7	7		0,04	3,63	0,08	33,05	
	<b>Соус сметанный</b>								<b>№78</b>
	- мука пшеничная	10	10		1,03	0,11	6,89	33,4	
	- лук	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,16	4,8	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- сметана	10	10		0,28	0,2	0,32	20,6	
	<b>Тефтели мясные</b>			<b>80</b>	<b>15,85</b>	<b>16</b>	<b>7,46</b>	<b>240,86</b>	<b>№39</b>
	- мясо говядина	80	70		14,32	12,32	-	167,86	
	- крупа рисовая	7	7		0,7	0,01	7,14	33	
	- яйцо 1/8	5	5		0,73	0,67	0,04	9,11	
	- лук репчатый	25	20		0,1	-	0,28	3,92	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	<b>Компот из изюма</b>			<b>180</b>	<b>0,73</b>	<b>-</b>	<b>21,67</b>	<b>85,82</b>	<b>№77</b>
	- изюм	24	24		0,73	-	7,7	32,76	
	- сахар	12	12		-	-	13,97	53,06	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>4,74</b>	<b>0,6</b>	<b>28,86</b>	<b>143,4</b>	<b>№83</b>
	<b>Итого за обед:</b>			<b>720</b>	<b>36,09</b>	<b>37,64</b>	<b>106,04</b>	<b>951,48</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Творожная запеканка со сгущенным молоком</b>			<b>120/25</b>	<b>29,34</b>	<b>15,96</b>	<b>31,58</b>	<b>396,2</b>	<b>№57</b>
	- творог	200	200		25,05	13,5	3	238,5	
	- манка	15	15		1,03	0,1	6,77	32,8	
	- сахар	12	12		-	-	6,99	26,53	
	- яйцо 1/2	20	20		1,46	0,23	0,82	18,37	
	- молоко сгущенное	25	25		1,8	2,13	14	80	
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180/9</b>	<b>0,07</b>	<b>-</b>	<b>12,22</b>	<b>48,12</b>	<b>№68</b>
	- чай	1	1		2,37	0,3	14,43	71,7	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	- лимон	9,5	9		0,07	-	0,24	2,64	
	<b>Вафли</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,85</b>	<b>7,55</b>	<b>16,18</b>	<b>134,75</b>	
	<b>Яблоко</b>	100	90	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,78</b>	<b>63</b>	<b>№54</b>
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>445</b>	<b>31,14</b>	<b>24,89</b>	<b>79,93</b>	<b>675,57</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>92,761</b>	<b>86,325</b>	<b>232,3</b>	<b>2132,26</b>		

**Неделя 1    День 4**

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества			Э/Ц (ккал)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
	<b>Соль</b>	<b>6</b>	<b>6</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Суп молочный вермишелевый</b>			<b>180</b>	<b>5,8</b>	<b>8,6</b>	<b>22,54</b>	<b>189,55</b>	<b>№93</b>
	- вермишель	20	20		1,56	0,17	10,46	50,55	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- сахар	5	5		-	-	4,95	18,95	
	- масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,08	33,05	
	<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>5,15</b>	<b>19,59</b>	<b>137,24</b>	<b>№ 65</b>
	- какао-порошок	1,2	1,2		0,48	0,35	0,56	4,76	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>50/7</b>	<b>2,43</b>	<b>5,38</b>	<b>14,54</b>	<b>117,97</b>	<b>№84</b>
- хлеб пшеничный	50	50		2,37	0,3	14,43	71,7		
- масло сливочное	7	7		0,06	5,08	0,11	46,27		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>417</b>	<b>12,91</b>	<b>19,16</b>	<b>79,7</b>	<b>538,51</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	100	100	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>27,4</b>	<b>112</b>	<b>№73</b>
<b>Обед</b>	<b>Кукуруза сладкая</b>	60	60	<b>60</b>	<b>1,86</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	<b>№49</b>
	<b>Суп с клецками</b>			<b>200</b>	<b>8,75</b>	<b>10,81</b>	<b>19,86</b>	<b>232,32</b>	<b>№9</b>
	- мясо говядина	25	20		5,58	4,8	-	65,4	
	- картофель	133	80		1,4	0,28	11,41	56	
	- мука	20	20						
	- яйцо 1/8	5	5						
	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- сметана	10	10		0,28	0,2	0,32	20,6	
	<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>5,84</b>	<b>6,11</b>	<b>38,29</b>	<b>238,05</b>	<b>№335</b>
	- картофель	252	150		4,4	0,88	35,86	176	



	- молоко	35	35		1,4	1,6	2,35	29	
	- масло сливочное	7	7		0,04	3,63	0,08	33,05	
	<u>Соус сметанный</u>								
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- сметана	10	10		0,28	0,2	0,32	20,6	
	- мука пшеничная	10	10		1,03	0,11	6,89	33,4	
	<b>Котлеты рыбные (горбуша)</b>			<b>70</b>	<b>19,3</b>	<b>9,2</b>	<b>6,89</b>	<b>188,26</b>	<b>№44</b>
	- рыба	113	100		18,27	6,09	-	127,89	
	- мука	20	20		1,03	0,11	6,89	33,4	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,24</b>	<b>95,6</b>	<b>№83</b>
	<b>Кисель</b>			<b>180</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>29,88</b>	<b>119,65</b>	<b>№71</b>
	- кисель	25	25		0,03	-	19,9	81,75	
	- сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	
	<b>Итого за обед:</b>			<b>710</b>	<b>32,03</b>	<b>43,57</b>	<b>119,81</b>	<b>1048,31</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Каша рисовая молочная</b>			<b>180</b>	<b>6,33</b>	<b>7,28</b>	<b>33,47</b>	<b>224,78</b>	<b>№24</b>
	- крупа рисовая	25	25		2,1	0,3	21,42	99	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- сахар	5	7		-	-	4,95	18,95	
	- масло сливочное	7	7		0,03	2,18	0,05	19,83	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,43</b>	<b>71,7</b>	<b>№83</b>
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180/8</b>	<b>0,07</b>	<b>-</b>	<b>12,22</b>	<b>48,12</b>	<b>№68</b>
	- чай	1	1		<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,43</b>	<b>71,7</b>	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	- лимон	9	8		0,07	-	0,24	2,64	
	<b>Печенье</b>	20	20	<b>20</b>	<b>1,88</b>	<b>2,95</b>	<b>18,6</b>	<b>109</b>	
	<b>Апельсин</b>	114	100	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,78</b>	<b>63</b>	<b>№54</b>
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>538</b>	<b>16,18</b>	<b>16,93</b>	<b>74,7</b>	<b>517</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>62,12</b>	<b>79,66</b>	<b>301,61</b>	<b>2210,82</b>		

## Неделя 1    День 5

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества			Э/Ц (ккал)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г) Э/Ц (ккал)		
	Соль	6	6						
Завтрак	<b>Каша «Дружба»</b>			<b>180</b>	<b>7,02</b>	<b>9,08</b>	<b>32,81</b>	<b>240,07</b>	<b>54-16к-2020</b>
	- сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	- рис	10	10		1,05	0,15	10,71	49,5	
	- пшено	10	10		1,73	0,5	9,98	52,2	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- масло сливочное	7	7		0,04	3,63	0,08	33,05	
	<b>Кофейный напиток</b>			<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>5,15</b>	<b>19,59</b>	<b>137,24</b>	<b>№69</b>
	- кофейный напиток	2,4	2,4		0,48	0,35	0,56	4,76	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом с сыром</b>			<b>50/20/7</b>	<b>7,03</b>	<b>11,18</b>	<b>15,54</b>	<b>189,94</b>	
	- хлеб пшеничный	50	50		2,37	0,3	14,43	71,7	
	- сыр	20	20		4,6	5,8	-	72	
	- масло сливочное	7	7		0,06	5,08	0,11	46,24	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>437</b>	<b>18,73</b>	<b>25,41</b>	<b>66,94</b>	<b>567,91</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	100	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>27,4</b>	<b>112</b>	<b>№73</b>
Обед	<b>Огурец соленый</b>	60	60	<b>60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>	<b>2,01</b>	<b>8,4</b>	
	<b>Борщ с куриц. со сметаной</b>			<b>200</b>	<b>3,49</b>	<b>5,77</b>	<b>19,11</b>	<b>161,89</b>	<b>№10</b>
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- картофель	133	80		1,4	0,28	11,41	56	
	- капуста	160	85		0,87	0,05	2,26	12,97	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- свекла	70	50		0,6	0,04	3,64	16,8	
	- лук	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- сметана	10	10		0,28	0,2	0,32	20,6	
	- курица	60	50		0,28	0,2	0,32	20,6	
	<b>Гречневый гарнир</b>			<b>150</b>	<b>3,82</b>	<b>7,62</b>	<b>18,71</b>	<b>158,72</b>	<b>№28</b>
	- крупа гречневая	40	40		3,78	0,99	18,63	98,7	
	- масло сливочное	7	7		0,04	3,63	0,08	33,05	

	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	<b>Соус сметанный</b>								
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- сметана	10	10		0,28	0,2	0,32	20,6	
	- мука пшеничная	10	10		1,03	0,11	6,89	33,4	
	<b>Гуляш из мяса в сметанном соусе</b>			<b>70</b>	<b>15,34</b>	<b>15,47</b>	<b>5,12</b>	<b>224,57</b>	<b>№34</b>
	- мясо	80	70		13,95	12	-	163,5	
	- сметана	10	10		0,5	0,46	0,03	6,28	
	- мука	5	5		0,79	0,01	4,81	23,9	
	- лук репчатый	25	20		0,1	-	0,28	3,92	
	- масло растительное	3	3		-	3	-	26,97	
	<b>Компот из кураги</b>			<b>180</b>	<b>0,73</b>	<b>-</b>	<b>21,67</b>	<b>85,82</b>	<b>TK № 044</b>
	- курага	24	24		0,73	-	7,7	32,76	
	- сахар	12	12		-	-	13,97	53,06	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,24</b>	<b>95,6</b>	<b>TK №003</b>
	<b>Итого за обед:</b>			<b>710</b>	<b>27,87</b>	<b>32,62</b>	<b>100,23</b>	<b>850,87</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Суп рыбный (уха)</b>			<b>180</b>	<b>10,89</b>	<b>11,305</b>	<b>12,89</b>	<b>255,02</b>	<b>№4</b>
	- консервы рыбные	70	70		4,575	5,825	-	70,75	
	- картофель	85	50		1,4	0,28	11,41	56	
	- крупа перловая	10	10		1,4	0,28	11,41	56	
	- лук	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,43</b>	<b>71,7</b>	<b>№83</b>
	<b>Молоко</b>	180	180	<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>	<b>№72</b>
	<b>Банан</b>	114	100	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,78</b>	<b>63</b>	<b>№54</b>
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>510</b>	<b>21,41</b>	<b>34,455</b>	<b>66</b>	<b>714,97</b>	
	<b>Всего за день:</b>				<b>68,57</b>	<b>127,5</b>	<b>246,95</b>	<b>2196,75</b>	

## Неделя 2 День 6

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества			Э/Ц (ккал)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
	Соль	6	6						
Завтрак	<b>Суп молочный с рисом</b>			<b>180</b>	<b>6,13</b>	<b>9,54</b>	<b>24,24</b>	<b>205,9</b>	<b>54-18к-2020</b>
	- крупа рисовая	15	15		1,05	0,15	10,71	49,5	
	- молоко	150	150		5,04	5,76	8,46	104,4	
	- масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,08	33,05	
	- сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	<b>Какао на цельном молоке</b>			<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>5,15</b>	<b>19,59</b>	<b>137,24</b>	<b>№65</b>
	- какао-порошок	1,2	1,2		0,48	0,35	0,56	4,76	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>50/7</b>	<b>2,43</b>	<b>5,38</b>	<b>14,54</b>	<b>117,97</b>	<b>№84</b>
	- хлеб пшеничный	50	50		2,37	0,3	14,43	71,7	
- масло сливочное	7	7		0,06	5,08	0,11	46,27		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>417</b>	<b>13,24</b>	<b>20,1</b>	<b>81,67</b>	<b>554,86</b>		
2 завтрак	Сок	100	100	100	1,0	-	27,4	112	№73
Обед	<b>Кукуруза сладкая</b>	60	60	<b>60</b>	<b>1,86</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	
	<b>Рассольник с курицей со сметаной</b>			<b>200</b>	<b>12,42</b>	<b>15,02</b>	<b>22,22</b>	<b>293,02</b>	<b>№6</b>
	- курица	60	50		9,1	9,2	0,35	120,5	
	- картофель	133	80		1,4	0,28	11,41	56	
	- крупа перловая	10	10		0,93	0,11	6,65	32	
	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- огурец соленый	50	50		0,37	0,03	2,01	8,4	
	- масло растительное	2	2		-	3,0	-	26,97	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- сметана	10	10		0,28	0,2	0,32	20,6	
	<b>Капуста тушеная</b>			<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>9,7</b>	<b>10,05</b>	<b>140,03</b>	<b>№26</b>
	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- капуста белокочанная	300	200		2,16	0,12	5,64	32,4	
	- морковь	67	48		0,62	0,05	3,46	14,4	
- томатная паста	15	15		0,15	-	0,53	2,85		

- масло сливочное	5	5		0,07	6,53	0,14	59,49	
- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
<b>Котлета из мяса</b>			<b>70</b>	<b>15,34</b>	<b>15,47</b>	<b>5,12</b>	<b>224,57</b>	<b>№41</b>
- мясо говядина	90	70		13,95	12	-	163,5	
- яйцо 1/8	5	5		0,5	0,46	0,03	6,28	
- хлеб	5	5		0,79	0,01	4,81	23,9	
- лук репчатый	25	20		0,1	-	0,28	3,92	
- масло растительное	3	3		-	3	-	26,97	
<b>Кисель</b>			<b>180</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>29,88</b>	<b>119,65</b>	<b>№71</b>
- кисель	25	25		0,03	-	19,9	81,75	
- сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	
<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>4,74</b>	<b>0,6</b>	<b>28,86</b>	<b>143,4</b>	<b>№73</b>
<b>Итого за обед:</b>			<b>710</b>	<b>31,99</b>	<b>48,12</b>	<b>91,01</b>	<b>948,1</b>	

<b>Полдник</b>	<b>Творожная запеканка со сгущенным молоком</b>			<b>150/25</b>	<b>29,34</b>	<b>15,96</b>	<b>31,58</b>	<b>396,2</b>	<b>№57</b>
	- творог	200	200		25,05	13,5	3	238,5	
	- манка	10	10		1,03	0,1	6,77	32,8	
	- сахар	10	10		-	-	6,99	26,53	
	- яйцо 1/2	20	20		1,46	0,23	0,82	18,37	
	- молоко сгущенное	25	25		1,8	2,13	14	80	
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180/8</b>	<b>0,05</b>	<b>6,0</b>	<b>15,2</b>	<b>123,3</b>	<b>№68</b>
	- чай	1	1		<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,43</b>	<b>71,7</b>	
	- сахар	10	10		-	-	10,98	41,69	
	- лимон	9	8		0,05	-	0,15	1,65	
	<b>Вафли</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,85</b>	<b>7,55</b>	<b>16,18</b>	<b>134,75</b>	<b>№152</b>
	<b>Мандарин</b>	103	90	<b>90</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,78</b>	<b>63</b>	<b>№54</b>
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>440</b>	<b>25,29</b>	<b>40,07</b>	<b>61,14</b>	<b>707,42</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>114,97</b>	<b>132,93</b>	<b>264,73</b>	<b>2249,09</b>		

## Неделя 2 День 7

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества			Э/Ц (ккал)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
	Соль	6	6						
Завтрак	<b>Каша вязкая молочная пшениная</b>			<b>180</b>	<b>7,68</b>	<b>7,88</b>	<b>32,04</b>	<b>230,18</b>	<b>54-6к-2020</b>
	- пшено	25	25		3,45	0,9	19,95	104,4	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- масло сливочное	7	7		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	<b>Кофейный напиток</b>			<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>5,15</b>	<b>19,59</b>	<b>137,24</b>	<b>№69</b>
	- кофейный напиток	2,4	2,4		0,48	0,35	0,56	4,76	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>50/7</b>	<b>2,43</b>	<b>5,38</b>	<b>14,54</b>	<b>117,97</b>	<b>№85</b>
	- хлеб пшеничный	50	50		2,37	0,3	14,43	71,7	
- масло сливочное	7	7		0,06	5,08	0,11	46,27		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>417</b>	<b>14,79</b>	<b>18,41</b>	<b>66,17</b>	<b>485,39</b>		
2 завтрак	Сок	100	100	100	1,0	-	27,4	112	№73
Обед	<b>Свекла отварная</b>			<b>50</b>	<b>0,96</b>	<b>0,06</b>	<b>5,8</b>	<b>26,88</b>	<b>№46</b>
	- свекла	130	100						
	- масло растительное	1	1						
	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>			<b>200</b>	<b>11,77</b>	<b>14,15</b>	<b>12,93</b>	<b>229,13</b>	<b>№12</b>
	- мясо говядина	45	45		9,3	8	-	109	
	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- картофель	133	80		1,4	0,28	11,41	56	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- яйцо 1/8	5	5		0,73	0,67	0,04	9,11	
	- масло растительное	2	2		-	3,0	-	26,97	
	<b>Рисовый гарнир</b>			<b>150</b>	<b>2,48</b>	<b>3,03</b>	<b>25,04</b>	<b>162,3</b>	<b>№30</b>
	- крупа рисовая	40	40		2,45	0,35	24,99	115,5	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97		
<b>Соус с томатом</b>			<b>20</b>	<b>1,25</b>	<b>3,13</b>	<b>8,29</b>	<b>69,09</b>		

	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	-томатная паста	10	10		0,1		0,13	2,5	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- мука пшеничная	10	10		1,03	0,11	6,89	33,4	
	<b>Котлеты рыбные (горбуша)</b>			<b>70</b>	<b>19,3</b>	<b>9,2</b>	<b>6,89</b>	<b>188,26</b>	<b>№44</b>
	- рыба	113	100		18,27	6,09	-	127,89	
	- Яйцо	1\8	1\8		1,03	0,11	6,89	33,4	
	- масло растительное	4	4		-	3,0	-	26,97	
	-масло сливочное	10	10		0,03	4,36	0,05	38,1	
	Лук	10	10		0,1	-	0,28	3,92	
	Мука пшеничная	5	5		0,1	,	0,39	9,42	
	<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,73</b>	<b>-</b>	<b>21,67</b>	<b>85,82</b>	<b>№70</b>
	- сухофрукты	24	24		0,73	-	7,7	32,76	
	- сахар	12	12		-	-	13,97	53,06	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,24</b>	<b>95,6</b>	<b>№83</b>
	<b>Итого за обед:</b>			<b>700</b>	<b>44,52</b>	<b>33,82</b>	<b>123,64</b>	<b>993,22</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Яйцо вареное</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>4,93</b>	<b>4,53</b>	<b>0,28</b>	<b>61,86</b>	<b>№55</b>
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			<b>180</b>	<b>8,56</b>	<b>10,36</b>	<b>15,49</b>	<b>192,92</b>	<b>54-4г-2020</b>
	- крупа гречневая	35	35		1,4	0,28	11,41	56	
	- масло сливочное	7	7		0,03	2,18	0,05	19,83	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,43</b>	<b>71,7</b>	<b>№83</b>
	<b>Печенье</b>	20	20	<b>20</b>	<b>1,88</b>	<b>2,95</b>	<b>18,6</b>	<b>109</b>	
	<b>Молоко</b>	180	180	<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>	<b>№72</b>
	<b>Яблоко</b>	103	90	<b>90</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,78</b>	<b>63</b>	<b>№54</b>
<b>Итого за полдник:</b>			<b>560</b>	<b>25,29</b>	<b>40,07</b>	<b>61,14</b>	<b>707,42</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>114,97</b>	<b>132,93</b>	<b>264,73</b>	<b>2149,09</b>		

## Неделя 2 День 8

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества			Э/Ц (ккал)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г) Э/Ц (ккал)		
	<b>Соль</b>	<b>6</b>	<b>6</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Каша вязкая молочная овсяная</b>			<b>180</b>	<b>5,88</b>	<b>8,65</b>	<b>9,61</b>	<b>179,6</b>	<b>54-9к-2020</b>
	- крупа овсяная	35	35		1,65	0,95	2,5	50,55	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,9	0,06	26,44	
	- сахар	5	5		-	-	3,99	15,16	
	<b>Какао на цельном молоке</b>			<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>5,15</b>	<b>19,59</b>	<b>137,24</b>	<b>№65</b>
	- какао-порошок	1,2	1,2		0,48	0,35	0,56	4,76	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>50/7</b>	<b>2,43</b>	<b>5,38</b>	<b>14,54</b>	<b>117,97</b>	<b>№84</b>
	- хлеб пшеничный	50	50		2,37	0,3	14,43	71,7	
- масло сливочное	7	7		0,06	5,08	0,11	46,27		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>417</b>	<b>15,65</b>	<b>25,62</b>	<b>74,75</b>	<b>583,51</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	100	100	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>27,4</b>	<b>112</b>	<b>№73</b>
<b>Обед</b>	<b>Морковь отварная</b>	72	60	<b>60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>	<b>2,01</b>	<b>8,4</b>	<b>№50</b>
	<b>Суп фасолевый с мясом</b>			<b>200</b>	<b>13,44</b>	<b>14,98</b>	<b>21,98</b>	<b>281,22</b>	<b>№3</b>
	- мясо говядина	24	20		9,1	9,2	0,35	120,5	
	- фасоль	8	8		2,1	0,2	4,66	29,2	
	- картофель	133	80		1,9	0,38	15,49	76	
	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>5,84</b>	<b>6,11</b>	<b>38,29</b>	<b>238,05</b>	<b>№335</b>
	- картофель	252	150		4,4	0,88	35,86	176	
- молоко	35	35		1,4	1,6	2,35	29		



	- масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,08	33,05	
	<b>Тефтели рыбные (минтай)</b>			<b>90</b>	<b>19,3</b>	<b>9,2</b>	<b>6,89</b>	<b>188,26</b>	
	- рыба	140	100		18,27	6,09	-	127,89	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- крупа рисовая	5	5		2,1	0,3	21,42	99	
	<b>Соус сметанный</b>								<b>№78</b>
	- сметана	10	10		1,03	0,11	6,89	34,4	
	- мука	10	10		1,03	0,11	6,89	34,4	
	- лук	12,5	10		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- морковь	25	20		0,1	-	0,28	3,92	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>4,74</b>	<b>0,6</b>	<b>28,86</b>	<b>143,4</b>	<b>№83</b>
	<b>Кисель</b>			<b>180</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>29,88</b>	<b>119,65</b>	<b>№71</b>
	- кисель	25	25		0,03	-	19,9	81,75	
	- сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	
	<b>Итого за обед:</b>			<b>670</b>	<b>41,5</b>	<b>30,17</b>	<b>106,01</b>	<b>895,06</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>			<b>180</b>	<b>6,54</b>	<b>8,69</b>	<b>24,74</b>	<b>220,2</b>	<b>№21</b>
	- крупа пшеничная	35	35		2,3	0,26	12,62	63,2	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- масло сливочное	5	5		-	-	4,99	18,95	
	- сахар	7	7		0,04	3,63	0,08	33,05	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,24</b>	<b>95,6</b>	<b>№83</b>
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>-</b>	<b>12,22</b>	<b>48,12</b>	
	- чай	1	1		<b>2,37</b>	<b>0,3</b>	<b>14,43</b>	<b>71,7</b>	<b>№68</b>
	- лимон	9	8		0,07	-	0,24	2,64	
	-сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	<b>Печенье</b>	20	20	<b>20</b>	<b>2,0</b>	<b>6,0</b>	<b>15,2</b>	<b>123,3</b>	
	<b>Мандарин</b>	103	90	<b>90</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,78</b>	<b>63</b>	<b>№54</b>
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>520</b>	<b>14,78</b>	<b>15,18</b>	<b>88,68</b>	<b>556,03</b>	
	<b>Всего за день:</b>				<b>72,49</b>	<b>71,53</b>	<b>283,22</b>	<b>2097,6</b>	

## Неделя 2 День 9

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества			Э/Ц (ккал)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г) Э/Ц (ккал)		
	<b>Соль</b>	<b>6</b>	<b>6</b>						
<b>Завтрак</b>	<b>Каша кукурузная</b>			<b>180</b>	<b>7,04</b>	<b>9,09</b>	<b>32,5</b>	<b>239,7</b>	<b>№23</b>
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- крупа кукурузная	35	35		0,7	0,1	7,14	33	
	- масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,08	33,05	
	- сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	<b>Кофейный напиток</b>			<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>5,15</b>	<b>19,59</b>	<b>137,24</b>	<b>№69</b>
	- кофейный напиток	2,4	2,4		0,48	0,35	0,56	4,76	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	<b>Хлеб пшеничный с маслом с сыром</b>			<b>50/7/20</b>	<b>2,43</b>	<b>5,38</b>	<b>14,54</b>	<b>117,97</b>	
	- хлеб пшеничный	50	50		2,37	0,3	14,43	71,7	
- масло сливочное	7	7		0,06	5,08	0,11	46,27		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>437</b>	<b>12,99</b>	<b>32,17</b>	<b>43,74</b>	<b>434,81</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	100	100	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>27,4</b>	<b>112</b>	<b>№73</b>
<b>Обед</b>	<b>Кукуруза сладкая</b>	60	60	<b>60</b>	<b>1,86</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	<b>№49</b>
	<b>Свекольник с мясом со сметан.</b>			<b>200</b>	<b>3,24</b>	<b>5,76</b>	<b>20,56</b>	<b>166,1</b>	<b>№8</b>
	- свекла	150	100		1,2	0,08	7,28	33,6	
	- картофель	133	80		1,4	0,28	11,41	56	
	- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
	- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- томатная паста	2	2		0,02	-	0,07	0,38	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- мясо говядина	40	35		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- сметана	10	10		0,28	0,2	0,32	20,6	
<b>Тефтели мясные</b>			<b>70</b>	<b>15,85</b>	<b>16</b>	<b>7,46</b>	<b>240,86</b>	<b>№39</b>	
- мясо	85	70		14,32	12,32	-	167,86		

- крупа рисовая	3	3		0,7	0,01	7,14	33	
- яйцо 1/8	5	5		0,73	0,67	0,04	9,11	
- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
<b>Соус</b>			<b>20</b>	<b>1,33</b>	<b>3,13</b>	<b>8,33</b>	<b>69,09</b>	
- мука пшеничная	10	10		1,03	0,11	6,89	33,4	
- лук	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
- морковь	25	20		0,21	0,02	1,16	4,8	
- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>			<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>7,07</b>	<b>27,96</b>	<b>194,82</b>	<b>№27</b>
- рожки	40	40		4,16	0,44	27,88	134,8	
- масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,08	33,05	
- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,73</b>	<b>-</b>	<b>21,67</b>	<b>85,82</b>	<b>№70</b>
- сухофрукты	24	24		0,73	-	7,7	32,76	
- сахар	12	12		-	-	13,97	53,06	
<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>4,74</b>	<b>0,6</b>	<b>28,86</b>	<b>143,4</b>	<b>№83</b>
<b>Итого за обед:</b>			<b>730</b>	<b>31,95</b>	<b>32,68</b>	<b>118,74</b>	<b>924,09</b>	

<b>Полдник</b>	<b>Яйцо вареное</b>	45	40	<b>40</b>	<b>4,93</b>	<b>4,53</b>	<b>0,28</b>	<b>61,86</b>	<b>№55</b>
	<b>Пирожок с капустой</b>			<b>90</b>	<b>9,18</b>	<b>8,75</b>	<b>56,25</b>	<b>346,28</b>	<b>№61</b>
	- капуста	150	100		1,4	0,28	11,41	56	
	- мука пшеничная	70	70		6,18	0,66	41,34	200,4	
	- масло сливочное	7	7		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- масло растительное	4	4		-	4,0	-	35,96	
	- молоко	50	50		0,84	0,96	1,41	17,4	
	- яйцо 1/8	5	5		0,73	0,67	0,04	9,11	
	-сахар	5	5		-	-	2	7,58	
	-дрожжи	2,5	2,5						
	<b>Молоко</b>	180	180	<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>	<b>№72</b>
	<b>Конфета шоколадная</b>	19	19	<b>19</b>	<b>1,73</b>	<b>8,9</b>	<b>13,1</b>	<b>137,5</b>	
	<b>Банан</b>	114	100	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,78</b>	<b>63</b>	<b>№54</b>
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>429</b>	<b>11,56</b>	<b>25,44</b>	<b>80,67</b>	<b>612,27</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>57,5</b>	<b>90,29</b>	<b>270,55</b>	<b>2083,17</b>		

## Неделя 2 День 10

Приём пищи	Название блюда и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Пищевые вещества			Э/Ц (ккал)	№ рецептуры
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
	Соль	6	6						
Завтрак	<b>Суп вермишелевый молочный</b>			<b>180</b>	<b>5,8</b>	<b>8,6</b>	<b>22,54</b>	<b>189,55</b>	<b>№93</b>
	- вермишель	20	20		1,56	0,17	10,46	50,55	
	- молоко	150	150		4,2	4,8	7,05	87	
	- сахар	5	5		-	-	4,95	18,95	
	- масло сливочное	6	6		0,04	3,63	0,08	33,05	
	<b>Какао на цельном молоке</b>			<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>4,83</b>	<b>19,12</b>	<b>131,44</b>	<b>№65</b>
	- какао-порошок	1,2	1,2		0,48	0,35	0,56	4,76	
	- сахар	12	12		-	-	11,98	45,48	
	- молоко	150	150		3,92	4,48	6,58	81,2	
	<b>Хлеб пшеничный с джемом</b>			<b>50/7</b>	<b>2,43</b>	<b>5,38</b>	<b>14,54</b>	<b>117,97</b>	
	- хлеб пшеничный	50	50		3,92	4,48	6,58	81,2	
- джем	7	7		2,43	5,38	14,54	117,97		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>417</b>	<b>13,87</b>	<b>19,3</b>	<b>66,16</b>	<b>489,11</b>		
2 завтрак	Сок	100	100	100	1,0	-	27,4	112	№73
Обед	<b>Морковь отварная</b>			<b>50</b>					<b>№50</b>
	- морковь	130	100						
	- масло растительное	1	1						
	<b>Суп харчо с мясом, сметаной</b>			<b>200</b>	<b>9,545</b>	<b>10,875</b>	<b>17,12</b>	<b>249,12</b>	<b>№5</b>
	- крупа рис	15	15		1,725	0,495	0,15	52,2	
	- мясо говядина	30	25		5,58	4,8	-	65,4	
	- картофель	133	80		1,9	0,38	15,49	76	
	- масло сливочное	5	5		0,03	2,18	0,05	19,83	
	- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
	- лук	12,5	10		0,21	0,02	1,15	4,8	
	- морковь	25	20		0,1	-	0,28	3,92	
	<b>Сложный гарнир</b>			<b>150</b>	<b>8,87</b>	<b>6,03</b>	<b>47,4</b>	<b>318,59</b>	<b>№ 335, №26</b>
	- картофель	84	50		4,4	0,88	35,86	176	
- молоко	15	15		1,4	0,6	2,35	29		
- масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,08	33,05		

- капуста	130	100		2,16	0,12	5,64	32,4	
- масло растительное	2	2		-	0,3	-	26,97	
- томатная паста	8	8		0,15	-	0,53	2,85	
- морковь	37,5	30		0,62	0,05	3,46	14,4	
- лук	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
<b>Соус сметанный</b>								<b>№78</b>
- лук репчатый	12,5	10		0,1	-	0,28	3,92	
- морковь	25	20		0,21	0,02	1,15	4,8	
- мука	10	10		1,03	0,11	6,89	34,4	
- сметана	10	10		0,28	0,2	0,32	20,6	
- масло растительное	3	3		-	3,0	-	26,97	
<b>Птица отварная (курица, индейка)</b>			<b>100</b>	<b>20,82</b>	<b>22,82</b>	<b>9,07</b>	<b>327,96</b>	<b>№35</b>
- мясо птицы	130	100		19,48	19,69	0,75	257,87	
<b>Кисель</b>			<b>180</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>29,88</b>	<b>119,65</b>	
- кисель	25	25		0,03	-	19,9	81,75	
- сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	
<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,24</b>	<b>95,6</b>	<b>№83</b>
<b>Итого за обед:</b>			<b>730</b>	<b>44,98</b>	<b>53,27</b>	<b>96,38</b>	<b>1189,08</b>	

<b>Полдник</b>	<b>Омлет натуральный</b>			<b>100</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,24</b>	<b>95,6</b>	<b>№56</b>
	- яйцо 2	80	80		0,05	6,0	15,2	123,3	
	- молоко	60	60		-	-	10,98	41,69	
	- масло сливочное	5	5		0,04	3,63	0,08	33,05	
	<b>Зелёный горошек</b>	60	60	<b>50</b>	<b>1,86</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	<b>№48</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	<b>50</b>	<b>3,16</b>	<b>0,4</b>	<b>19,24</b>	<b>95,6</b>	<b>№83</b>
	<b>Чай с лимоном</b>			<b>180/6</b>	<b>0,05</b>	<b>6,0</b>	<b>15,2</b>	<b>123,3</b>	<b>№ 68</b>
	- чай	1	1		2,37	0,3	14,43	71,7	
	- сахар	12	12		-	-	10,98	41,69	
	- лимон	9	8		0,05	-	0,15	1,65	
	<b>Вафли</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,85</b>	<b>7,55</b>	<b>16,18</b>	<b>134,75</b>	
	<b>Апельсин</b>	114	100	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,56</b>	<b>13,78</b>	<b>63</b>	<b>№54</b>
	<b>Итого за полдник:</b>			<b>506</b>	<b>20,7</b>	<b>24,26</b>	<b>82,98</b>	<b>622,08</b>	
	<b>Всего за день:</b>				<b>80,55</b>	<b>96,83</b>	<b>272,92</b>	<b>2112,27</b>	

Прошито, прошнуровано  
скреплено печатью  
*Н.В. Дробенко* *фа 1* листов  
Заведующая МКДОУ  
Детский сад №1 «Ласточка»  
Н.В. Дробенко  
*20 21* г

