

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА на 1-2 кв 2025 г - ЯСЛИ 10,5 ч режим работы**

| № по сб. рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход блюд, г | Масса брутто, г | Масса нетто, г | Химический состав блюд |              |              |                    | Вита С       | Цена, руб.   |
|-------------------|----------------------------------------|---------------|-----------------|----------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|
|                   |                                        |               |                 |                | Белки, г               | Жиры, г      | Углев. г     | Энерг. ценн. Ккал. |              |              |
| <b>1 ДЕНЬ</b>     |                                        |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | <i>Завтрак</i>                         |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
| 209сб2005         | <b>Яйцо вареное</b>                    | 1шт           | 1 шт            | 40             | 5.1                    | 4.6          | 0.3          | 63                 | 0            | 10.4         |
| 50 сб1982         | <b>Икра кабачковая (консерв)</b>       | 60            | 63.6            | 60             | 0.9                    | 2.74         | 3.7          | 43.02              | 1.77         | 16.1         |
|                   | <b>Хлеб ржаной</b>                     | 30            | 30              | 30             | 2.04                   | 0.36         | 11.94        | 60                 | 0            | 1.92         |
| 14 сб2005         | <b>Масло сливочное</b>                 | 5             | 5               | 5              | 0.05                   | 4.1          | 0.05         | 37.5               | 0            | 4.85         |
| 459сб2021         | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>         | 150/7,5/5,5   |                 |                | 0.23                   | 0.08         | 7.13         | 30                 | 0.75         | 2.43         |
|                   | чай                                    |               | 0.75            | 0.38           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | вода                                   |               | 162             | 150            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | сахар                                  |               | 7.5             | 7.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | лимон                                  |               | 6               | 5.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | <b>Итого завтрак</b>                   |               |                 |                | <b>8.32</b>            | <b>11.88</b> | <b>23.12</b> | <b>233.52</b>      | <b>2.52</b>  | <b>35.73</b> |
|                   | <i>2-ой завтрак</i>                    |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
| 359сб2002         | <b>Сок фруктовый в ассортименте</b>    | 150           | 150             | 150            | 0.83                   | 0            | 17.67        | 73.3               | 1.67         | 19.31        |
|                   | <b>Итого 2 завтрак</b>                 |               |                 |                | <b>0.83</b>            | <b>0</b>     | <b>17.67</b> | <b>73.3</b>        | <b>1.67</b>  | <b>19.31</b> |
|                   | <i>Обед</i>                            |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
| 59сб2012          | <b>Борщ вегетарианский</b>             | 150           |                 |                | 1.64                   | 3.57         | 8.21         | 71.6               | 10.7         | 7.65         |
|                   | свекла                                 |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.07. до 31.12.                     |               | 37.5            | 30             |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.01. до 30.06.                     |               | 40              | 30             |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | капуста свежая                         |               | 37.5            | 30             |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | морковь                                |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.07. до 31.12.                     |               | 9.45            | 7.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.01. до 30.06.                     |               | 10              | 7.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | лук репчатый                           |               | 2.25            | 1.95           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | картофель                              |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.07. по 31.10.                     |               | 25.2            | 18.75          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.11. по 31.12.                     |               | 26.7            | 18.75          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.01. по 28-29.02.                  |               | 28.8            | 18.75          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.03. по 30.06.                     |               | 31.25           | 18.75          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | томатное пюре                          |               | 1.95            | 1.95           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | мука пшеничная                         |               | 1               | 1              |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | масло растительное                     |               | 3               | 3              |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | соль                                   |               | 1.5             | 1.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | вода                                   |               | 120             | 120            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | сметана                                |               | 3               | 3              |                        |              |              |                    |              |              |
| 341сб2021         | <b>Котлета "Пермская"</b>              | 60            |                 |                | 9.6                    | 9.3          | 7.2          | 151.8              | 0            | 38.84        |
|                   | говядина без кости                     |               | 46.3            | 44.4           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | молоко или вода                        |               | 7.8             | 7.8            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | Хлеб пшеничный                         |               | 7.2             | 7.2            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | Яйцо                                   |               | 1/7 шт.         | 6              |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | сухари                                 |               | 6               | 6              |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | лук репчатый                           |               | 5.3             | 4.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | масло растительное                     |               | 1.2             | 1.2            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | чеснок                                 |               | 0.72            | 0.6            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | соль                                   |               | 0.2             | 0.2            |                        |              |              |                    |              |              |
| 312сб2005         | <b>Пюре картофельное</b>               | 120           |                 |                | 2.4                    | 4.1          | 14.8         | 106.1              | 4.48         | 13.96        |
|                   | картофель                              |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.07. по 31.10.                     |               | 137.3           | 103            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.11. по 31.12.                     |               | 147.1           | 103            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.01. по 28-29.02.                  |               | 158.5           | 103            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.03. по 30.06.                     |               | 171.7           | 103            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | молоко                                 |               | 19              | 19             |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | масло сливочное                        |               | 4.2             | 4.2            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | соль                                   |               | 1.5             | 1.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                  | 50            | 50              | 50             | 4.1                    | 0.7          | 21           | 106                | 0            | 3.33         |
| 495сб2021         | <b>Компот из сухофруктов</b>           | 150           |                 |                | 0.45                   | 0.08         | 15.08        | 63                 | 0.15         | 3.6          |
|                   | сухофрукты                             |               | 15              | 37.5           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | вода                                   |               | 153             | 150            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | сахар                                  |               | 7.5             | 7.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | кислота лимонная                       |               | 0.15            | 0.15           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | <b>Итого обед</b>                      |               |                 |                | <b>18.19</b>           | <b>17.75</b> | <b>66.29</b> | <b>498.5</b>       | <b>15.33</b> | <b>67.38</b> |
|                   | <i>Полдник</i>                         |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
| 385сб2005         | <b>Молоко кипяченое</b>                | 150           | 158             | 150            | 4.8                    | 5            | 8.9          | 146                | 2.3          | 12.25        |
|                   | <b>Печенье сдобное</b>                 | 40            | 40              | 40             | 0.38                   | 0.28         | 32.2         | 234.6              | 0            | 10.47        |
|                   | <b>Итого полдник</b>                   |               |                 |                | <b>5.18</b>            | <b>5.28</b>  | <b>41.1</b>  | <b>380.6</b>       | <b>2.3</b>   | <b>22.72</b> |

| ИТОГО за день: |                                           |             |        |       | 32.52        | 34.91        | 148.18       | 1185.92       | 21.82       | 145.14       |
|----------------|-------------------------------------------|-------------|--------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| 2 день         |                                           |             |        |       |              |              |              |               |             |              |
| Завтрак        |                                           |             |        |       |              |              |              |               |             |              |
| 174сб2005      | <b>Каша вязкая молочная рисовая</b>       | 150/5       |        |       | 4.5          | 5.03         | 38.18        | 249.85        | 0           | 14.63        |
|                | крупя рисовая                             |             | 33     | 33    |              |              |              |               |             |              |
|                | молоко                                    |             | 75     | 75    |              |              |              |               |             |              |
|                | вода                                      |             | 47     | 47    |              |              |              |               |             |              |
|                | сахар                                     |             | 4.5    | 4.5   |              |              |              |               |             |              |
|                | соль                                      |             | 0.75   | 0.75  |              |              |              |               |             |              |
|                | масло сливочное                           |             | 5      | 5     |              |              |              |               |             |              |
| 15 сб2005      | <b>Сыр российский</b>                     | 15          | 16     | 15    | 3.9          | 4            | 0            | 52.9          | 0.08        | 11.9         |
|                | сыр                                       |             | 16     | 15    |              |              |              |               |             |              |
|                | <b>Хлеб пшеничный</b>                     | 30          | 30     | 30    | 2.45         | 0.4          | 12.2         | 63.6          | 0           | 2            |
| 14сб2005       | <b>Масло сливочное</b>                    | 5           | 5      | 5     | 0.05         | 4.1          | 0.05         | 37.5          | 0           | 4.85         |
| 457сб2021      | <b>Чай с сахаром</b>                      | 150/7,<br>5 |        |       | 0.15         | 0.08         | 6.98         | 28.5          | 0           | 1.39         |
|                | чай в\с                                   |             | 0.75   | 0.75  |              |              |              |               |             |              |
|                | вода                                      |             | 162    | 150   |              |              |              |               |             |              |
|                | сахар                                     |             | 7.5    | 7.5   |              |              |              |               |             |              |
|                | <b>Итого завтрак:</b>                     |             |        |       | <b>11.05</b> | <b>13.61</b> | <b>57.41</b> | <b>379.45</b> | <b>0</b>    | <b>34.77</b> |
|                | <i>2-ой завтрак</i>                       |             |        |       |              |              |              |               |             |              |
| 338сб2005      | <b>Яблоки свежие</b>                      | 75          | 75     | 75    | 0.23         | 0            | 7.88         | 29.25         | 5.63        | 8.9          |
|                | <b>Итого 2 завтрак</b>                    |             |        |       | <b>0.23</b>  | <b>0</b>     | <b>7.88</b>  | <b>29.25</b>  | <b>5.63</b> | <b>8.93</b>  |
|                | <i>Обед</i>                               |             |        |       |              |              |              |               |             |              |
| 103сб2005      | <b>Суп картофельный с лапшой домашней</b> | 150         |        |       | 2.1          | 4.4          | 19.36        | 132           | 0           | 5.21         |
|                | лапша домашняя:                           |             |        | 6     |              |              |              |               |             |              |
|                | мука пшеничная                            |             | 4.8    | 4.8   |              |              |              |               |             |              |
|                | мука на подпыл                            |             | 0.4    | 0.4   |              |              |              |               |             |              |
|                | яйцо                                      |             | 1/25шт | 1.5   |              |              |              |               |             |              |
|                | вода                                      |             | 1      | 1     |              |              |              |               |             |              |
|                | соль                                      |             | 0.15   | 0.15  |              |              |              |               |             |              |
|                | масса вареной лапши                       |             |        | 15    |              |              |              |               |             |              |
|                | картофель                                 |             |        |       |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.07. по 31.10.                        |             | 60     | 45    |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.11. по 31.12.                        |             | 64.3   | 45    |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.01. по 28-29.02.                     |             | 69.2   | 45    |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.03. по 30.06.                        |             | 75     | 45    |              |              |              |               |             |              |
|                | лук репчатый                              |             | 7.2    | 6     |              |              |              |               |             |              |
|                | морковь                                   |             |        |       |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.07. до 31.12.                        |             | 7.5    | 6     |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.01. до 30.06.                        |             | 8      | 6     |              |              |              |               |             |              |
|                | масло растительное                        |             | 1.5    | 1.5   |              |              |              |               |             |              |
|                | соль                                      |             | 1.2    | 1.2   |              |              |              |               |             |              |
|                | бульон или вода                           |             | 112.5  | 112.5 |              |              |              |               |             |              |
| 294сб2005      | <b>Биточки из птицы</b>                   | 60          |        |       | 8.5          | 9.6          | 9.6          | 159           | 0           | 15.78        |
|                | куры потрошенные                          |             | 55.1   | 44.4  |              |              |              |               |             |              |
|                | хлеб                                      |             | 10.8   | 10.8  |              |              |              |               |             |              |
|                | молоко или вода                           |             | 15.6   | 15.6  |              |              |              |               |             |              |
|                | внутренний жир                            |             | 2.4    | 2.4   |              |              |              |               |             |              |
|                | сухари панировочные                       |             | 6      | 6     |              |              |              |               |             |              |
|                | масло растительное                        |             | 3.6    | 3.6   |              |              |              |               |             |              |
|                | соль                                      |             | 1      | 1     |              |              |              |               |             |              |
| 137сб2012      | <b>Рагу из овощей</b>                     | 120/5       |        |       | 2.16         | 10.8         | 18.4         | 201.6         | 3.44        | 16.41        |
|                | картофель                                 |             |        |       |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.07. по 31.10.                        |             | 58.7   | 44    |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.11. по 31.12.                        |             | 63     | 44    |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.01. по 28-29.02.                     |             | 67.7   | 44    |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.03. по 30.06.                        |             | 73.3   | 44    |              |              |              |               |             |              |
|                | морковь                                   |             |        |       |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.07. до 31.12.                        |             | 30     | 24    |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.01. до 30.06.                        |             | 32     | 24    |              |              |              |               |             |              |
|                | лук репчатый                              |             | 20.2   | 17    |              |              |              |               |             |              |
|                | капуста свежая                            |             | 22     | 18.5  |              |              |              |               |             |              |
|                | масло растительное                        |             | 4.8    | 4.8   |              |              |              |               |             |              |
|                | Соус томатный №348 :                      |             |        | 36    |              |              |              |               |             |              |
|                | вода                                      |             | 36     | 36    |              |              |              |               |             |              |
|                | Масло сливочное                           |             | 1.6    | 1.6   |              |              |              |               |             |              |
|                | мука пшеничная                            |             | 1.6    | 1.6   |              |              |              |               |             |              |
|                | морковь                                   |             |        |       |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.07. до 31.12.                        |             | 2.7    | 2.2   |              |              |              |               |             |              |
|                | с 01.01. до 30.06.                        |             | 2.9    | 2.2   |              |              |              |               |             |              |
|                | лук репчатый                              |             | 1.2    | 0.7   |              |              |              |               |             |              |

|               |                                                  |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
|---------------|--------------------------------------------------|--------|---------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|               | томат пюре                                       |        | 5.4     | 5.4   |              |              |              |              |             |              |
|               | Масло сливочное                                  |        | 0.6     | 0.6   |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 0.36    | 0.36  |              |              |              |              |             |              |
|               | соль                                             |        | 0.36    | 0.36  |              |              |              |              |             |              |
|               | соль                                             |        | 1.2     | 1.2   |              |              |              |              |             |              |
|               | масло сливочное                                  |        | 5       | 5     |              |              |              |              |             |              |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                            | 25     | 25      | 25    | 2            | 0.3          | 10.2         | 53           | 0           | 1.66         |
|               | <b>Хлеб ржаной</b>                               | 25     | 25      | 25    | 1.7          | 0.3          | 9.9          | 50           | 0           | 1.6          |
| 476сб2021     | <b>Кисель из яблок свежих</b>                    | 150    |         |       | 0.15         | 0.15         | 17.85        | 73.5         | 0.6         | 4.91         |
|               | яблоки свежие                                    |        | 25.5    | 22.5  |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 11.3    | 11.3  |              |              |              |              |             |              |
|               | крахмал картофельный                             |        | 7.5     | 7.5   |              |              |              |              |             |              |
|               | кислота лимонная                                 |        | 0.15    | 0.15  |              |              |              |              |             |              |
|               | вода                                             |        | 148.5   | 148.5 |              |              |              |              |             |              |
|               | <b>Итого обед:</b>                               |        |         |       | <b>16.61</b> | <b>25.55</b> | <b>85.31</b> | <b>669.1</b> | <b>4.04</b> | <b>45.57</b> |
|               | <i>Полдник</i>                                   |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
| 460сб2021     | <b>Чай с молоком</b>                             | 150    |         |       | 1.05         | 1.2          | 8            | 68.2         | 0           | 4.29         |
|               | чай                                              |        | 0.75    | 0.75  |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 7.5     | 7.5   |              |              |              |              |             |              |
|               | вода                                             |        | 112.5   | 112.5 |              |              |              |              |             |              |
|               | молоко                                           |        | 37.5    | 37.5  |              |              |              |              |             |              |
| 424сб2005     | <b>Булочка домашняя</b>                          | 50     |         |       | 3.75         | 6.6          | 30.4         | 196          | 0           | 4.76         |
|               | мука пшеничная                                   |        | 32      | 32    |              |              |              |              |             |              |
|               | мука на подпыл                                   |        | 1.7     | 1.7   |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 5.5     | 5.5   |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар для отделки                                |        | 1.6     | 1.6   |              |              |              |              |             |              |
|               | дрожжи прессованные                              |        | 0.85    | 0.85  |              |              |              |              |             |              |
|               | соль                                             |        | 0.3     | 0.3   |              |              |              |              |             |              |
|               | маргарин                                         |        | 7.4     | 7.4   |              |              |              |              |             |              |
|               | яйца, шт                                         |        | 1/42 шт | 0.95  |              |              |              |              |             |              |
|               | вода                                             |        | 14.2    | 14.2  |              |              |              |              |             |              |
|               | <b>Итого полдник</b>                             |        |         |       | <b>4.8</b>   | <b>7.8</b>   | <b>38.4</b>  | <b>264.2</b> | <b>0</b>    | <b>9.05</b>  |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>                            |        |         |       | <b>32.69</b> | <b>46.96</b> | <b>189</b>   | <b>1342</b>  | <b>9.67</b> | <b>98.32</b> |
| <b>3 день</b> |                                                  |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
|               | <i>Завтрак</i>                                   |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
| 223сб2005     | <b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b> | 100/10 |         |       | 20.4         | 8.4          | 33           | 290          | 0           | 50.01        |
|               | творог                                           |        | 94      | 92    |              |              |              |              |             |              |
|               | крупа манная                                     |        | 6       | 6     |              |              |              |              |             |              |
|               | или мука пшеничная                               |        | 8       | 8     |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 8       | 8     |              |              |              |              |             |              |
|               | яйца                                             |        | 1/10 шт | 4     |              |              |              |              |             |              |
|               | Масло сливочное                                  |        | 4       | 4     |              |              |              |              |             |              |
|               | сухари панировочные                              |        | 4       | 4     |              |              |              |              |             |              |
|               | сметана                                          |        | 4       | 4     |              |              |              |              |             |              |
|               | соль                                             |        | 1.5     | 1.5   |              |              |              |              |             |              |
|               | молоко сгущенное                                 |        | 10      | 10    |              |              |              |              |             |              |
| 462сб2021     | <b>Какао с молоком</b>                           | 150    |         |       | 2.48         | 2.18         | 10.35        | 70.5         | 0.53        | 8.34         |
|               | какао                                            |        | 1.8     | 1.8   |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 7.5     | 7.5   |              |              |              |              |             |              |
|               | молоко                                           |        | 75      | 75    |              |              |              |              |             |              |
|               | вода                                             |        | 79      | 79    |              |              |              |              |             |              |
|               | <b>Хлеб ржаной</b>                               | 30     | 30      | 30    | 2.04         | 0.36         | 11.94        | 60           | 0           | 1.92         |
| 14сб2005      | <b>Масло сливочное</b>                           | 5      | 5       | 5     | 0.05         | 4.1          | 0.05         | 37.5         | 0           | 4.85         |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                            |        |         |       | <b>24.97</b> | <b>15.04</b> | <b>55.34</b> | <b>458</b>   | <b>0.53</b> | <b>65.12</b> |
|               | <i>2-ой завтрак</i>                              |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
| 359сб2012     | <b>Напиток овощной в ассортименте</b>            | 150    | 150     | 150   | 0.5          | 0            | 25.83        | 68.33        | 10          | 18.97        |
|               | <b>Итого 2 завтрак</b>                           |        |         |       | <b>0.5</b>   | <b>0</b>     | <b>25.83</b> | <b>68.33</b> | <b>10</b>   | <b>18.97</b> |
|               | <i>Обед</i>                                      |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
| 84сб2005      | <b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>   | 150/5  |         |       | 2.16         | 3.06         | 12.15        | 84.9         | 7.2         | 8.08         |
|               | свекла                                           |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.07. до 31.12.                               |        | 30      | 24    |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.01. до 30.06.                               |        | 32      | 24    |              |              |              |              |             |              |
|               | картофель                                        |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.07. по 31.10.                               |        | 20      | 15    |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.11. по 31.12.                               |        | 21.4    | 15    |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.01. по 28-29.02.                            |        | 23      | 15    |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.03. по 30.06.                               |        | 25      | 15    |              |              |              |              |             |              |
|               | фасоль                                           |        | 6       | 6     |              |              |              |              |             |              |
|               | морковь                                          |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.07. до 31.12.                               |        | 7.5     | 6     |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.01. до 30.06.                               |        | 8       | 6     |              |              |              |              |             |              |

|               |                                    |              |      |      |              |              |               |                |              |               |
|---------------|------------------------------------|--------------|------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
|               | петрушка( корень)                  |              | 1.9  | 1.5  |              |              |               |                |              |               |
|               | лук репчатый                       |              | 7.2  | 6    |              |              |               |                |              |               |
|               | томат-пюре                         |              | 4.5  | 4.5  |              |              |               |                |              |               |
|               | масло растительное                 |              | 3    | 3    |              |              |               |                |              |               |
|               | чеснок                             |              | 0.6  | 0.5  |              |              |               |                |              |               |
|               | сахар                              |              | 0.9  | 0.9  |              |              |               |                |              |               |
|               | кислота лимонная                   |              | 0.06 | 0.06 |              |              |               |                |              |               |
|               | вода                               |              | 120  | 120  |              |              |               |                |              |               |
|               | сметана                            |              | 5    | 5    |              |              |               |                |              |               |
|               | соль                               |              | 1.5  | 1.5  |              |              |               |                |              |               |
| 268сб2005     | <b>Котлеты из говядины</b>         | 60           |      |      | 11.87        | 13.33        | 13.59         | 199.7          | 0            | 37.46         |
|               | говядина без кости                 |              | 46.3 | 44.4 |              |              |               |                |              |               |
|               | хлеб пшеничный                     |              | 10.8 | 10.8 |              |              |               |                |              |               |
|               | молоко или вода                    |              | 14.4 | 14.4 |              |              |               |                |              |               |
|               | сухари                             |              | 6    | 6    |              |              |               |                |              |               |
|               | масса п\ф                          |              |      | 74.5 |              |              |               |                |              |               |
|               | масло растительное                 |              | 3.6  | 3.6  |              |              |               |                |              |               |
|               | соль                               |              | 1.2  | 1.2  |              |              |               |                |              |               |
| 203сб2005     | <b>Макаронны отварные с маслом</b> | 130          |      |      | 3.8          | 4.6          | 31.7          | 195            | 0            | 9.9           |
|               | макаронные изделия                 |              | 45.5 | 45.5 |              |              |               |                |              |               |
|               | масло сливочное                    |              | 5    | 5    |              |              |               |                |              |               |
|               | соль                               |              | 1.3  | 1.3  |              |              |               |                |              |               |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 50           | 50   | 50   | 4.1          | 0.7          | 21            | 106            | 0            | 3.33          |
| 342сб2005     | <b>Компот из свежих яблок</b>      | 150          |      |      | 0.15         | 0            | 26.9          | 102            | 4            | 5.51          |
|               | яблоки свежие                      |              | 34   | 30   |              |              |               |                |              |               |
|               | сахар                              |              | 18   | 18   |              |              |               |                |              |               |
|               | кислота лимонная                   |              | 0.15 | 0.15 |              |              |               |                |              |               |
|               | вода                               |              | 129  | 129  |              |              |               |                |              |               |
|               | <b>Итого обед:</b>                 |              |      |      | <b>22.08</b> | <b>21.69</b> | <b>105.34</b> | <b>687.6</b>   | <b>11.2</b>  | <b>64.28</b>  |
|               | <i>Полдник</i>                     |              |      |      |              |              |               |                |              |               |
| 388 сб 2005   | <b>Напиток из плодов шиповника</b> | 150          |      |      | 0.15         | 0            | 20            | 120            | 8            | 4.19          |
|               | шиповник                           |              | 15   | 15   |              |              |               |                |              |               |
|               | сахар                              |              | 15   | 15   |              |              |               |                |              |               |
|               | вода                               |              | 150  | 150  |              |              |               |                |              |               |
|               | <b>Булочка"Умница"йод</b>          | 50           | 50   | 50   | 1.75         | 2.8          | 14.7          | 91             | 0            | 11.52         |
|               | <b>Итого полдник</b>               |              |      |      | <b>1.9</b>   | <b>2.8</b>   | <b>34.7</b>   | <b>211</b>     | <b>8</b>     | <b>15.71</b>  |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>              |              |      |      | <b>49.45</b> | <b>39.53</b> | <b>221.21</b> | <b>1424.93</b> | <b>29.73</b> | <b>164.08</b> |
| <b>4 день</b> |                                    |              |      |      |              |              |               |                |              |               |
|               | <i>Завтрак</i>                     |              |      |      |              |              |               |                |              |               |
| 181сб2005     | <b>Каша манная молочная жидкая</b> | 150/5        |      |      | 6.83         | 8.48         | 32.55         | 307.5          | 0            | 12.31         |
|               | крупа манная                       |              | 23   | 23   |              |              |               |                |              |               |
|               | молоко                             |              | 75   | 75   |              |              |               |                |              |               |
|               | вода                               |              | 56   | 56   |              |              |               |                |              |               |
|               | сахар                              |              | 4.5  | 4.5  |              |              |               |                |              |               |
|               | соль                               |              | 0.75 | 0.75 |              |              |               |                |              |               |
|               | масло сливочное                    |              | 5    | 5    |              |              |               |                |              |               |
| 14сб2005      | <b>Масло сливочное</b>             | 5            | 5    | 5    | 0.05         | 4.1          | 0.05          | 37.5           | 0            | 4.85          |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 30           | 30   | 30   | 2.45         | 0.4          | 12.2          | 63.6           | 0            | 2             |
| 459сб2021     | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>     | 150/7, 5/5.5 |      |      | 0.23         | 0.08         | 7.13          | 30             | 0.75         | 2.4           |
|               | чай                                |              | 0.75 | 0.38 |              |              |               |                |              |               |
|               | вода                               |              | 162  | 150  |              |              |               |                |              |               |
|               | сахар                              |              | 7.5  | 7.5  |              |              |               |                |              |               |
|               | лимон                              |              | 6    | 5.5  |              |              |               |                |              |               |
|               | <b>Итого завтрак:</b>              |              |      |      | <b>9.56</b>  | <b>13.06</b> | <b>51.93</b>  | <b>438.6</b>   | <b>0.75</b>  | <b>21.59</b>  |
|               | <i>2-ой завтрак</i>                |              |      |      |              |              |               |                |              |               |
| 338сб2005     | <b>Яблоки свежие</b>               | 75           | 75   | 75   | 0.23         | 0            | 7.88          | 29.25          | 5.63         | 8.9           |
|               | <b>Итого 2 завтрак</b>             |              |      |      | <b>0.23</b>  | <b>0</b>     | <b>7.88</b>   | <b>29.25</b>   | <b>5.63</b>  | <b>8.93</b>   |
|               | <i>Обед</i>                        |              |      |      |              |              |               |                |              |               |
| 102сб2005     | <b>Суп картофельный с бобовыми</b> | 150          |      |      | 4.8          | 3.8          | 13.92         | 102.75         | 0.6          | 5.76          |
|               | картофель                          |              |      |      |              |              |               |                |              |               |
|               | с 01.07. по 31.10.                 |              | 40   | 30   |              |              |               |                |              |               |
|               | с 01.11. по 31.12.                 |              | 43   | 30   |              |              |               |                |              |               |
|               | с 01.01. по 28-29.02.              |              | 46.2 | 30   |              |              |               |                |              |               |
|               | с 01.03. по 30.06.                 |              | 50   | 30   |              |              |               |                |              |               |
|               | морковь                            |              |      |      |              |              |               |                |              |               |
|               | с 01.07. до 31.12.                 |              | 7.5  | 6    |              |              |               |                |              |               |
|               | с 01.01. до 30.06.                 |              | 8    | 6    |              |              |               |                |              |               |
|               | горох                              |              | 12.2 | 12   |              |              |               |                |              |               |

|              |                                                |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
|--------------|------------------------------------------------|--------|--------|------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|              | лук репчатый                                   |        | 7.2    | 6    |              |              |               |               |              |              |
|              | петрушка                                       |        | 2      | 1.7  |              |              |               |               |              |              |
|              | масло растительное                             |        | 3      | 3    |              |              |               |               |              |              |
|              | бульон или вода                                |        | 105    | 105  |              |              |               |               |              |              |
|              | соль                                           |        | 1.5    | 1.5  |              |              |               |               |              |              |
| 239сб2005    | <b>Тефтели рыбные с соусом</b>                 | 60/30  |        |      | 6.4          | 5.9          | 9.1           | 115           | 0.5          | 23.63        |
|              | рыба потрошен. обезгл.                         |        | 54     | 39.6 |              |              |               |               |              |              |
|              | хлеб пшеничный                                 |        | 8.4    | 8.4  |              |              |               |               |              |              |
|              | молоко или вода                                |        | 12     | 12   |              |              |               |               |              |              |
|              | лук репчатый                                   |        | 10.8   | 8.4  |              |              |               |               |              |              |
|              | мука пшеничная                                 |        | 4.8    | 4.8  |              |              |               |               |              |              |
|              | масса п'ф                                      |        |        | 71   |              |              |               |               |              |              |
|              | масло растительное                             |        | 6      | 6    |              |              |               |               |              |              |
|              | масса тушеных тефтелей                         |        |        | 50   |              |              |               |               |              |              |
|              | соус № 331:                                    |        |        | 30   |              |              |               |               |              |              |
|              | сметана                                        |        | 7.5    | 7.5  |              |              |               |               |              |              |
|              | мука пшеничная                                 |        | 2.25   | 2.25 |              |              |               |               |              |              |
|              | вода                                           |        | 22.5   | 22.5 |              |              |               |               |              |              |
|              | соль                                           |        | 1.2    | 1.2  |              |              |               |               |              |              |
|              | томатное пюре                                  |        | 3      | 3    |              |              |               |               |              |              |
| 305сб2005    | <b>Рис припущенный</b>                         | 130    |        |      | 3.12         | 4.12         | 34.06         | 185.8         | 0.76         | 9.29         |
|              | крупа рисовая                                  |        | 45.5   | 45.5 |              |              |               |               |              |              |
|              | вода                                           |        | 96     | 96   |              |              |               |               |              |              |
|              | масло сливочное                                |        | 4.6    | 4.6  |              |              |               |               |              |              |
|              | соль                                           |        | 1.5    | 1.5  |              |              |               |               |              |              |
|              | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | 50     | 50     | 50   | 4.1          | 0.7          | 21            | 106           | 0            | 3.33         |
| 388сб2005    | <b>Напиток из плодов шиповника</b>             | 150    |        |      | 0.15         | 0            | 26.9          | 102           | 4            | 4.19         |
|              | шиповник                                       |        | 15     | 15   |              |              |               |               |              |              |
|              | сахар                                          |        | 15     | 15   |              |              |               |               |              |              |
|              | вода                                           |        | 150    | 150  |              |              |               |               |              |              |
|              | <b>Итого обед:</b>                             |        |        |      | <b>18.57</b> | <b>14.52</b> | <b>104.98</b> | <b>611.55</b> | <b>5.86</b>  | <b>46.2</b>  |
|              | <i>Полдник</i>                                 |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
| 385сб2005    | <b>Молоко кипяченое</b>                        | 150    | 158    | 150  | 4.8          | 5            | 8.9           | 146           | 2.3          | 12.25        |
| 581сб2021    | <b>Пряники в ассортименте</b>                  | 30     | 30     | 30   | 1.77         | 1.4          | 22.5          | 110           | 0            | 6.13         |
|              | <b>Итого полдник</b>                           |        |        |      | <b>6.57</b>  | <b>6.4</b>   | <b>31.4</b>   | <b>256</b>    | <b>2.3</b>   | <b>18.38</b> |
|              | <b>ИТОГО за день:</b>                          |        |        |      | <b>34.93</b> | <b>33.98</b> | <b>196.19</b> | <b>1335.4</b> | <b>14.54</b> | <b>95.1</b>  |
| <b>Бдень</b> |                                                |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
|              | <i>Завтрак</i>                                 |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
| 219сб2005    | <b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b> | 100/10 |        |      | 15.26        | 9.8          | 23.2          | 179           | 4.8          | 48.71        |
|              | творог                                         |        | 102    | 100  |              |              |               |               |              |              |
|              | мука пшеничная                                 |        | 14     | 14   |              |              |               |               |              |              |
|              | яйца                                           |        | 1\10шт | 4    |              |              |               |               |              |              |
|              | сахар                                          |        | 10     | 10   |              |              |               |               |              |              |
|              | соль                                           |        | 1      | 1    |              |              |               |               |              |              |
|              | масло растительное                             |        | 6      | 6    |              |              |               |               |              |              |
|              | молоко сгущенное                               |        | 10     | 10   |              |              |               |               |              |              |
|              | <b>Хлеб ржаной</b>                             | 30     | 30     | 30   | 2.04         | 0.36         | 11.94         | 60            | 0            | 1.92         |
| 14сб2005     | <b>Масло сливочное</b>                         | 5      | 5      | 5    | 0.05         | 4.1          | 0.05          | 37.5          | 0            | 4.85         |
| 457сб2021    | <b>Чай с сахаром</b>                           | 150/7, |        |      | 0.15         | 0.08         | 6.98          | 28.5          | 0            | 1.39         |
|              | чай вс                                         |        | 0.75   | 0.75 |              |              |               |               |              |              |
|              | вода                                           |        | 162    | 150  |              |              |               |               |              |              |
|              | сахар                                          |        | 7.5    | 7.5  |              |              |               |               |              |              |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                          |        |        |      | <b>17.5</b>  | <b>14.34</b> | <b>42.17</b>  | <b>305</b>    | <b>4.8</b>   | <b>56.87</b> |
|              | <i>2-ой завтрак</i>                            |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
| 338сб2005    | <b>Яблоки свежие</b>                           | 100    | 100    | 100  | 0.28         | 0            | 1.1           | 36.5          | 7.03         | 11.9         |
|              | <b>Итого 2 завтрак</b>                         |        |        |      | <b>0.28</b>  | <b>0</b>     | <b>1.1</b>    | <b>36.5</b>   | <b>7.03</b>  | <b>11.91</b> |
|              | <i>Обед</i>                                    |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
| 82сб2012     | <b>Суп картофельный с вермишелью</b>           | 150    |        |      | 1.2          | 1.28         | 7.7           | 47.11         | 2.78         | 5.2          |
|              | картофель                                      |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
|              | с 01.07. по 31.10.                             |        | 60     | 45   |              |              |               |               |              |              |
|              | с 01.11. по 31.12.                             |        | 64.3   | 45   |              |              |               |               |              |              |
|              | с 01.01. по 28-29.02.                          |        | 69.2   | 45   |              |              |               |               |              |              |
|              | с 01.03. по 30.06.                             |        | 75     | 45   |              |              |               |               |              |              |

|               |                                             |                 |       |      |              |              |               |                |              |               |
|---------------|---------------------------------------------|-----------------|-------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
|               | морковь                                     |                 |       |      |              |              |               |                |              |               |
|               | с 01.07. до 31.12.                          |                 | 7.5   | 6    |              |              |               |                |              |               |
|               | с 01.01. до 30.06.                          |                 | 8     | 6    |              |              |               |                |              |               |
|               | лук репчатый                                |                 | 7.2   | 6    |              |              |               |                |              |               |
|               | вермишель                                   |                 | 6     | 6    |              |              |               |                |              |               |
|               | масло растительное                          |                 | 1.5   | 1.5  |              |              |               |                |              |               |
|               | вода или бульон                             |                 | 105   | 105  |              |              |               |                |              |               |
|               | соль                                        |                 | 1.5   | 1.5  |              |              |               |                |              |               |
| 268сб2005     | <b>Котлеты из говядины</b>                  | 60              |       |      | 11.87        | 13.33        | 13.59         | 199.7          | 0            | 37.46         |
|               | говядина без кости                          |                 | 46.3  | 44.4 |              |              |               |                |              |               |
|               | хлеб пшеничный                              |                 | 10.8  | 10.8 |              |              |               |                |              |               |
|               | молоко или вода                             |                 | 14.4  | 14.4 |              |              |               |                |              |               |
|               | сухари                                      |                 | 6     | 6    |              |              |               |                |              |               |
|               | масса п\ф                                   |                 |       | 74.5 |              |              |               |                |              |               |
|               | масло растительное                          |                 | 3.6   | 3.6  |              |              |               |                |              |               |
|               | соль                                        |                 | 1.2   | 1.2  |              |              |               |                |              |               |
| 171сб2005     | <b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>           | 120/5           |       |      | 5.9          | 4.2          | 36            | 194            | 0            | 7.61          |
|               | крупа пшеничная                             |                 | 48    | 48   |              |              |               |                |              |               |
|               | соль                                        |                 | 1.2   | 1.2  |              |              |               |                |              |               |
|               | вода                                        |                 | 86.4  | 86.4 |              |              |               |                |              |               |
|               | масло сливочное                             |                 | 5     | 5    |              |              |               |                |              |               |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                       | 25              | 25    | 25   | 2            | 0.3          | 10.2          | 53             | 0            | 1.66          |
|               | <b>Хлеб ржаной</b>                          | 25              | 25    | 25   | 1.7          | 0.3          | 9.9           | 50             | 0            | 1.6           |
| 495сб2021     | <b>Компот из сухофруктов</b>                | 150             |       |      | 0.45         | 0.08         | 15.08         | 63             | 0.15         | 3.6           |
|               | сухофрукты                                  |                 | 15    | 37.5 |              |              |               |                |              |               |
|               | вода                                        |                 | 153   | 150  |              |              |               |                |              |               |
|               | сахар                                       |                 | 7.5   | 7.5  |              |              |               |                |              |               |
|               | кислота лимонная                            |                 | 0.15  | 0.15 |              |              |               |                |              |               |
|               | <b>Итого обед:</b>                          |                 |       |      | <b>23.12</b> | <b>19.49</b> | <b>92.47</b>  | <b>606.81</b>  | <b>2.93</b>  | <b>57.13</b>  |
|               | <i>Полдник</i>                              |                 |       |      |              |              |               |                |              |               |
| 386сб2005     | <b>Кефир</b>                                | 150             | 155   | 150  | 5            | 5.8          | 7.4           | 101.7          | 1.26         | 14.86         |
| 415сб2005     | <b>Крендель сахарный</b>                    | 50              |       |      | 3.5          | 5.6          | 29.4          | 182            | 0            | 6.07          |
|               | мука пшеничная                              |                 | 28    | 28   |              |              |               |                |              |               |
|               | сахар                                       |                 | 8     | 8    |              |              |               |                |              |               |
|               | маргарин                                    |                 | 7     | 7    |              |              |               |                |              |               |
|               | яйцо                                        |                 | 1/12  | 3.4  |              |              |               |                |              |               |
|               | соль                                        |                 | 0.15  | 0.15 |              |              |               |                |              |               |
|               | дрожжи прессованные                         |                 | 2     | 2    |              |              |               |                |              |               |
|               | вода для замеса теста                       |                 | 10    | 10   |              |              |               |                |              |               |
|               | масса теста                                 |                 |       | 54   |              |              |               |                |              |               |
|               | сахар для посыпки                           |                 | 3     | 3    |              |              |               |                |              |               |
|               | масло раст. для смазки листов               |                 | 0.25  | 0.25 |              |              |               |                |              |               |
|               | яйца для смазки кренделя                    |                 | 1/111 | 0.36 |              |              |               |                |              |               |
|               | <b>Итого полдник</b>                        |                 |       |      | <b>8.5</b>   | <b>11.4</b>  | <b>36.8</b>   | <b>283.7</b>   | <b>1.26</b>  | <b>20.93</b>  |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>                       |                 |       |      | <b>49.4</b>  | <b>45.23</b> | <b>172.54</b> | <b>1232.01</b> | <b>16.02</b> | <b>146.84</b> |
| <b>6 день</b> |                                             |                 |       |      |              |              |               |                |              |               |
|               | <i>Завтрак</i>                              |                 |       |      |              |              |               |                |              |               |
| 210сб2005     | <b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b> | 80\5            |       |      | 8            | 16           | 12.4          | 211.3          | 0            | 25.16         |
|               | яйца                                        |                 | 1,5шт | 60   |              |              |               |                |              |               |
|               | молоко и вода                               |                 | 23    | 23   |              |              |               |                |              |               |
|               | масса омлетной смеси                        |                 |       | 83   |              |              |               |                |              |               |
|               | масло сливочное                             |                 | 3     | 3    |              |              |               |                |              |               |
|               | масса готового омлета                       |                 |       | 80   |              |              |               |                |              |               |
|               | масло сливочное                             |                 | 5     | 5    |              |              |               |                |              |               |
|               | соль                                        |                 | 1     | 1    |              |              |               |                |              |               |
| 15 сб2005     | <b>Сыр российский</b>                       | 15              | 16    | 15   | 3.9          | 4            | 0             | 52.9           | 0.08         | 11.9          |
|               | сыр                                         |                 | 16    | 15   |              |              |               |                |              |               |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                       | 30              | 30    | 30   | 2.45         | 0.4          | 12.2          | 63.6           | 0            | 2             |
| 14сб2005      | <b>Масло сливочное</b>                      | 5               | 5     | 5    | 0.05         | 4.1          | 0.05          | 37.5           | 0            | 4.85          |
| 459сб2021     | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>              | 150/7,<br>5/5,5 |       |      | 0.23         | 0.08         | 7.13          | 30             | 0.75         | 2.4           |
|               | чай                                         |                 | 0.75  | 0.38 |              |              |               |                |              |               |
|               | вода                                        |                 | 162   | 150  |              |              |               |                |              |               |
|               | сахар                                       |                 | 7.5   | 7.5  |              |              |               |                |              |               |
|               | лимон                                       |                 | 6     | 5.5  |              |              |               |                |              |               |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                       |                 |       |      | <b>14.63</b> | <b>24.58</b> | <b>31.78</b>  | <b>395.3</b>   | <b>0.83</b>  | <b>46.34</b>  |

|               |                                                         |       |       |       |       |       |        |         |       |        |
|---------------|---------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|--------|
|               | 2-ой завтрак                                            |       |       |       |       |       |        |         |       |        |
| 338сб2005     | <b>Мандарины свежие</b>                                 | 100   | 100   | 100   | 1     | 0     | 25.5   | 95      | 1     | 14.4   |
|               | <b>Итого 2 завтрак</b>                                  |       |       |       | 1     | 0     | 25.5   | 95      | 1     | 14.4   |
|               | <i>Обед</i>                                             |       |       |       |       |       |        |         |       |        |
| 82 сб 2005    | <b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>    | 150/5 |       |       | 1.04  | 2.93  | 5.09   | 50.85   | 11    | 6.41   |
|               | капуста белокочанная                                    |       | 37.5  | 30    |       |       |        |         |       |        |
|               | картофель                                               |       |       |       |       |       |        |         |       |        |
|               | с 01.07. по 31.10.                                      |       | 24    | 18    |       |       |        |         |       |        |
|               | с 01.11. по 31.12.                                      |       | 25.7  | 18    |       |       |        |         |       |        |
|               | с 01.01. по 28-29.02.                                   |       | 27.7  | 18    |       |       |        |         |       |        |
|               | с 01.03. по 30.06.                                      |       | 30    | 18    |       |       |        |         |       |        |
|               | морковь                                                 |       |       |       |       |       |        |         |       |        |
|               | с 01.07. до 31.12.                                      |       | 9.4   | 7.5   |       |       |        |         |       |        |
|               | с 01.01. до 30.06.                                      |       | 10    | 7.5   |       |       |        |         |       |        |
|               | лук репчатый                                            |       | 7.2   | 6     |       |       |        |         |       |        |
|               | томатное пюре                                           |       | 1.5   | 1.5   |       |       |        |         |       |        |
|               | масло растительное                                      |       | 3     | 3     |       |       |        |         |       |        |
|               | вода или бульон                                         |       | 120   | 120   |       |       |        |         |       |        |
|               | соль                                                    |       | 1.5   | 1.5   |       |       |        |         |       |        |
|               | сметана                                                 |       | 5     | 5     |       |       |        |         |       |        |
| 279сб2005     | <b>Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом</b> | 60/30 |       |       | 8.4   | 12.2  | 12.5   | 193     | 0.2   | 35.61  |
|               | говядина мякоть                                         |       | 39.7  | 38    |       |       |        |         |       |        |
|               | крупа рисовая                                           |       | 5     | 5     |       |       |        |         |       |        |
|               | вода или бульон                                         |       | 6     | 6     |       |       |        |         |       |        |
|               | лук репчатый                                            |       | 21    | 18    |       |       |        |         |       |        |
|               | масло растительное                                      |       | 3     | 3     |       |       |        |         |       |        |
|               | мука пшеничная                                          |       | 4     | 4     |       |       |        |         |       |        |
|               | масло растительное                                      |       | 3     | 3     |       |       |        |         |       |        |
|               | Соус №331:                                              |       |       | 30    |       |       |        |         |       |        |
|               | сметана                                                 |       | 7.5   | 7.5   |       |       |        |         |       |        |
|               | мука пшеничная                                          |       | 2.25  | 2.25  |       |       |        |         |       |        |
|               | вода или бульон                                         |       | 22.5  | 22.5  |       |       |        |         |       |        |
|               | томат                                                   |       | 3     | 3     |       |       |        |         |       |        |
|               | соль                                                    |       | 0.9   | 0.9   |       |       |        |         |       |        |
| 171сб2005     | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                       | 120/5 |       |       | 5.36  | 8.48  | 39.84  | 249.6   | 0     | 8.92   |
|               | крупа гречневая                                         |       | 57    | 57    |       |       |        |         |       |        |
|               | соль                                                    |       | 1.5   | 1.5   |       |       |        |         |       |        |
|               | масло сливочное                                         |       | 5     | 5     |       |       |        |         |       |        |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                   | 50    | 50    | 50    | 4.1   | 0.7   | 21     | 106     | 0     | 3.33   |
| 476сб2021     | <b>Кисель из яблок свежих</b>                           | 150   |       |       | 0.15  | 0.15  | 17.85  | 73.5    | 0.6   | 4.91   |
|               | яблоки свежие                                           |       | 25.5  | 22.5  |       |       |        |         |       |        |
|               | сахар                                                   |       | 11.3  | 11.3  |       |       |        |         |       |        |
|               | крахмал картофельный                                    |       | 7.5   | 7.5   |       |       |        |         |       |        |
|               | кислота лимонная                                        |       | 0.15  | 0.15  |       |       |        |         |       |        |
|               | вода                                                    |       | 148.5 | 148.5 |       |       |        |         |       |        |
|               | <b>Итого обед:</b>                                      |       |       |       | 19.05 | 24.46 | 96.28  | 672.95  | 11.8  | 59.18  |
|               | <i>Полдник</i>                                          |       |       |       |       |       |        |         |       |        |
| 460сб2021     | <b>Чай с молоком</b>                                    | 150   |       |       | 1.05  | 1.2   | 8      | 68.2    | 0     | 4.29   |
|               | чай                                                     |       | 0.75  | 0.75  |       |       |        |         |       |        |
|               | сахар                                                   |       | 7.5   | 7.5   |       |       |        |         |       |        |
|               | вода                                                    |       | 112.5 | 112.5 |       |       |        |         |       |        |
|               | молоко                                                  |       | 37.5  | 37.5  |       |       |        |         |       |        |
|               | <b>Печенье сдобное</b>                                  | 40    | 40    | 40    | 0.38  | 0.28  | 32.2   | 234.6   | 0     | 10.47  |
|               | <b>Итого полдник</b>                                    |       |       |       | 1.43  | 1.48  | 40.2   | 302.8   | 0     | 14.76  |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>                                   |       |       |       | 36.11 | 50.52 | 193.76 | 1466.05 | 13.63 | 134.68 |
| <b>7 день</b> |                                                         |       |       |       |       |       |        |         |       |        |
|               | <i>Завтрак</i>                                          |       |       |       |       |       |        |         |       |        |
| 93сб2012      | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>             | 150/2 |       |       | 2.55  | 2.87  | 12.11  | 85.65   | 1.71  | 11.78  |
|               | молоко                                                  |       | 105   | 105   |       |       |        |         |       |        |
|               | вода                                                    |       | 45    | 45    |       |       |        |         |       |        |
|               | вермишель, макаронные изделия, лапша, лапша домашняя    |       | 12    | 12    |       |       |        |         |       |        |
|               | сахар                                                   |       | 5     | 5     |       |       |        |         |       |        |

|           |                                                 |        |         |      |              |              |              |               |             |              |
|-----------|-------------------------------------------------|--------|---------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|           | соль                                            |        | 0.75    | 0.75 |              |              |              |               |             |              |
|           | масло сливочное                                 |        | 2       | 2    |              |              |              |               |             |              |
| 14сб2005  | <b>Масло сливочное</b>                          | 5      | 5       | 5    | 0.05         | 4.1          | 0.05         | 37.5          | 0           | 4.85         |
|           | <b>Хлеб ржаной</b>                              | 30     | 30      | 30   | 2.04         | 0.36         | 11.94        | 60            | 0           | 1.92         |
| 457сб2021 | <b>Чай с сахаром</b>                            | 150/7, |         |      | 0.15         | 0.08         | 6.98         | 28.5          | 0           | 1.39         |
|           | чай в/с                                         |        | 0.75    | 0.75 |              |              |              |               |             |              |
|           | вода                                            |        | 162     | 150  |              |              |              |               |             |              |
|           | сахар                                           |        | 7.5     | 7.5  |              |              |              |               |             |              |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                           |        |         |      | <b>4.79</b>  | <b>7.41</b>  | <b>31.08</b> | <b>211.65</b> | <b>1.71</b> | <b>19.94</b> |
|           | <i>2-ой завтрак</i>                             |        |         |      |              |              |              |               |             |              |
| 338сб2005 | <b>Яблоки свежие</b>                            | 75     | 75      | 75   | 0.23         | 0            | 7.88         | 29.25         | 5.63        | 8.9          |
|           | <b>Итого 2 завтрак</b>                          |        |         |      | <b>0.23</b>  | <b>0</b>     | <b>7.88</b>  | <b>29.25</b>  | <b>5.63</b> | <b>8.93</b>  |
|           | <i>Обед</i>                                     |        |         |      |              |              |              |               |             |              |
| 82сб 2005 | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b> | 150/5  |         |      | 1.02         | 2.94         | 1.26         | 66            | 0.26        | 7.13         |
|           | свекла                                          |        |         |      |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.07. до 31.12.                              |        | 30      | 24   |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.01. до 30.06.                              |        | 32      | 24   |              |              |              |               |             |              |
|           | капуста белокочанная                            |        | 15      | 12   |              |              |              |               |             |              |
|           | картофель                                       |        |         |      |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.07. по 31.10.                              |        | 16      | 12   |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.11. по 31.12.                              |        | 17.1    | 12   |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.01. по 28-29.02.                           |        | 18.5    | 12   |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.03. по 30.06.                              |        | 20      | 12   |              |              |              |               |             |              |
|           | морковь                                         |        |         |      |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.07. до 31.12.                              |        | 7.5     | 6    |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.01. до 30.06.                              |        | 8       | 6    |              |              |              |               |             |              |
|           | лук репчатый                                    |        | 7.2     | 6    |              |              |              |               |             |              |
|           | томат                                           |        | 4.5     | 4.5  |              |              |              |               |             |              |
|           | масло растительное                              |        | 3       | 3    |              |              |              |               |             |              |
|           | сахар                                           |        | 1.5     | 1.5  |              |              |              |               |             |              |
|           | соль                                            |        | 1.5     | 1.5  |              |              |              |               |             |              |
|           | вода или бульон                                 |        | 120     | 120  |              |              |              |               |             |              |
|           | сметана                                         |        | 5       | 5    |              |              |              |               |             |              |
| 237сб2005 | <b>Зразы рыбные с яйцом</b>                     | 60     |         |      | 6.5          | 11.2         | 6.6          | 153           | 1.82        | 19.53        |
|           | рыба потрошен. обезгл.                          |        | 45      | 33   |              |              |              |               |             |              |
|           | хлеб пшеничный                                  |        | 9       | 9    |              |              |              |               |             |              |
|           | молоко или вода                                 |        | 13      | 13   |              |              |              |               |             |              |
|           | масса рыбная котлетная                          |        |         | 53   |              |              |              |               |             |              |
|           | Фарш:                                           |        |         |      |              |              |              |               |             |              |
|           | лук репчатый                                    |        | 13      | 11   |              |              |              |               |             |              |
|           | масло растительное                              |        | 2       | 2    |              |              |              |               |             |              |
|           | крупа рисовая                                   |        | 2       | 2    |              |              |              |               |             |              |
|           | яйца                                            |        | 1/8 шт. | 5    |              |              |              |               |             |              |
|           | Масса фарша:                                    |        |         | 16   |              |              |              |               |             |              |
|           | сухари панировочные                             |        | 3       | 3    |              |              |              |               |             |              |
|           | масло растительное                              |        | 5       | 5    |              |              |              |               |             |              |
|           | масло сливочное                                 |        | 5       | 5    |              |              |              |               |             |              |
|           | соль                                            |        | 1.5     | 1.5  |              |              |              |               |             |              |
| 312сб2005 | <b>Пюре картофельное</b>                        | 120    |         |      | 2.4          | 4.1          | 14.8         | 106.1         | 4.48        | 13.96        |
|           | картофель                                       |        |         |      |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.07. по 31.10.                              |        | 137.3   | 103  |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.11. по 31.12.                              |        | 147.1   | 103  |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.01. по 28-29.02.                           |        | 158.5   | 103  |              |              |              |               |             |              |
|           | с 01.03. по 30.06.                              |        | 171.7   | 103  |              |              |              |               |             |              |
|           | молоко                                          |        | 19      | 19   |              |              |              |               |             |              |
|           | масло сливочное                                 |        | 4.2     | 4.2  |              |              |              |               |             |              |
|           | соль                                            |        | 1.5     | 1.5  |              |              |              |               |             |              |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | 25     | 25      | 25   | 2            | 0.3          | 10.2         | 53            | 0           | 1.66         |
|           | <b>Хлеб ржаной</b>                              | 25     | 25      | 25   | 1.7          | 0.3          | 9.9          | 50            | 0           | 1.6          |
| 495сб2021 | <b>Компот из сухофруктов</b>                    | 150    |         |      | 0.45         | 0.08         | 15.08        | 63            | 0.15        | 3.6          |
|           | сухофрукты                                      |        | 15      | 37.5 |              |              |              |               |             |              |
|           | вода                                            |        | 153     | 150  |              |              |              |               |             |              |
|           | сахар                                           |        | 7.5     | 7.5  |              |              |              |               |             |              |
|           | кислота лимонная                                |        | 0.15    | 0.15 |              |              |              |               |             |              |
|           | <b>Итого обед:</b>                              |        |         |      | <b>14.07</b> | <b>18.92</b> | <b>57.84</b> | <b>491.1</b>  | <b>6.71</b> | <b>47.48</b> |



|               |                                                |        |         |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------|------------------------------------------------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|               | <i>Полдник</i>                                 |        |         |       |       |       |       |       |       |       |
| 385сб2005     | <b>Молоко кипяченое</b>                        | 150    | 158     | 150   | 4.8   | 5     | 8.9   | 146   | 2.3   | 12.25 |
| 421сб2005     | <b>Сдоба обыкновенная</b>                      | 50     | 50      | 50    | 4     | 2.6   | 24    | 148   | 0     | 3.35  |
|               | мука пшеничная                                 |        | 35.5    | 35.5  |       |       |       |       |       |       |
|               | мука на подпыл                                 |        | 1.48    | 1.48  |       |       |       |       |       |       |
|               | сахар                                          |        | 3.7     | 3.7   |       |       |       |       |       |       |
|               | Масло сливочное                                |        | 1.1     | 1.1   |       |       |       |       |       |       |
|               | масло слив для разделки теста                  |        | 1.48    | 1.48  |       |       |       |       |       |       |
|               | яйца, шт                                       |        | 1/30 шт | 1.3   |       |       |       |       |       |       |
|               | соль                                           |        | 0.55    | 0.55  |       |       |       |       |       |       |
|               | дрожжи прессованные                            |        | 0.56    | 0.56  |       |       |       |       |       |       |
|               | вода для замеса теста                          |        | 15.6    | 15.6  |       |       |       |       |       |       |
|               | <b>Итого полдник</b>                           |        |         |       | 8.8   | 7.6   | 32.9  | 294   | 2.3   | 15.6  |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>                          |        |         |       | 27.89 | 33.93 | 129.7 | 1026  | 16.35 | 91.95 |
| <b>8 день</b> |                                                |        |         |       |       |       |       |       |       |       |
|               | <i>Завтрак</i>                                 |        |         |       |       |       |       |       |       |       |
| 173сб2005     | <b>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</b> | 150/5  |         |       | 6.45  | 6.1   | 33    | 225   | 0     | 12.93 |
|               | крупка пшеничная                               |        | 37.5    | 37.5  |       |       |       |       |       |       |
|               | молоко                                         |        | 75      | 75    |       |       |       |       |       |       |
|               | вода                                           |        | 45      | 45    |       |       |       |       |       |       |
|               | соль                                           |        | 0.75    | 0.75  |       |       |       |       |       |       |
|               | сахар                                          |        | 4.5     | 4.5   |       |       |       |       |       |       |
|               | масло сливочное                                |        | 5       | 5     |       |       |       |       |       |       |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | 30     | 30      | 30    | 2.45  | 0.4   | 12.2  | 63.6  | 0     | 2     |
| 14сб2005      | <b>Масло сливочное</b>                         | 5      | 5       | 5     | 0.05  | 4.1   | 0.05  | 37.5  | 0     | 4.85  |
| 457сб2021     | <b>Чай с сахаром</b>                           | 150/7, |         |       | 0.15  | 0.08  | 6.98  | 28.5  | 0     | 1.39  |
|               | чай в\с                                        |        | 0.75    | 0.75  |       |       |       |       |       |       |
|               | вода                                           |        | 162     | 150   |       |       |       |       |       |       |
|               | сахар                                          |        | 7.5     | 7.5   |       |       |       |       |       |       |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                          |        |         |       | 9.1   | 10.68 | 52.23 | 354.6 | 0     | 21.17 |
|               | <i>2-ой завтрак</i>                            |        |         |       |       |       |       |       |       |       |
| 359сб2012     | <b>Напиток овощной в ассортименте</b>          | 150    | 150     | 150   | 0.5   | 0     | 25.83 | 68.33 | 10    | 18.97 |
|               | <b>Итого 2 завтрак</b>                         |        |         |       | 0.5   | 0     | 25.83 | 68.33 | 10    | 18.97 |
|               | <i>Обед</i>                                    |        |         |       |       |       |       |       |       |       |
| 99сб2005      | <b>Суп из овощей</b>                           | 150    |         |       | 1     | 3     | 8.6   | 65    | 0     | 5.87  |
|               | капуста белокочан.                             |        | 15      | 12    |       |       |       |       |       |       |
|               | картофель                                      |        |         |       |       |       |       |       |       |       |
|               | с 01.07. по 31.10.                             |        | 40      | 30    |       |       |       |       |       |       |
|               | с 01.11. по 31.12.                             |        | 42.8    | 30    |       |       |       |       |       |       |
|               | с 01.01. по 28-29.02.                          |        | 46.1    | 30    |       |       |       |       |       |       |
|               | с 01.03. по 30.06.                             |        | 50      | 30    |       |       |       |       |       |       |
|               | морковь                                        |        |         |       |       |       |       |       |       |       |
|               | с 01.07. до 31.12.                             |        | 7.5     | 6     |       |       |       |       |       |       |
|               | с 01.01. до 30.06.                             |        | 8       | 6     |       |       |       |       |       |       |
|               | лук репчатый                                   |        | 7.2     | 6     |       |       |       |       |       |       |
|               | горошек зелен.конс.                            |        | 6.9     | 4.5   |       |       |       |       |       |       |
|               | масло растительное                             |        | 3       | 3     |       |       |       |       |       |       |
|               | соль                                           |        | 1.5     | 1.5   |       |       |       |       |       |       |
|               | вода                                           |        | 112.5   | 112.5 |       |       |       |       |       |       |
| 291сб2005     | <b>Плов из птицы</b>                           | 60/140 |         |       | 19.47 | 22.53 | 31.87 | 408   | 0.9   | 33.03 |
|               | цыпленок-бройлер                               |        | 98.4    | 86.4  |       |       |       |       |       |       |
|               | масло растительное                             |        | 9       | 9     |       |       |       |       |       |       |
|               | морковь                                        |        |         |       |       |       |       |       |       |       |
|               | с 01.07. до 31.12.                             |        | 13      | 10.5  |       |       |       |       |       |       |
|               | с 01.01. до 30.06.                             |        | 14      | 10.5  |       |       |       |       |       |       |
|               | лук репчатый                                   |        | 10.6    | 9     |       |       |       |       |       |       |
|               | томатное пюре                                  |        | 6.7     | 6.7   |       |       |       |       |       |       |
|               | крупка рисовая                                 |        | 46.5    | 46.5  |       |       |       |       |       |       |
|               | соль                                           |        | 2.5     | 2.5   |       |       |       |       |       |       |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | 50     | 50      | 50    | 4.1   | 0.7   | 21    | 106   | 0     | 3.33  |
| 342сб2005     | <b>Компот из свежих яблок</b>                  | 150    |         |       | 0.15  | 0     | 26.9  | 102   | 4     | 5.51  |

|                   |                                         |       |         |      |       |       |       |         |       |        |
|-------------------|-----------------------------------------|-------|---------|------|-------|-------|-------|---------|-------|--------|
|                   | яблоки свежие                           |       | 34      | 30   |       |       |       |         |       |        |
|                   | сахар                                   |       | 18      | 18   |       |       |       |         |       |        |
|                   | кислота лимонная                        |       | 0.15    | 0.15 |       |       |       |         |       |        |
|                   | вода                                    |       | 129     | 129  |       |       |       |         |       |        |
|                   | <b>Итого обед:</b>                      |       |         |      | 24.72 | 26.23 | 88.37 | 681     | 4.9   | 47.74  |
|                   | <i>Полдник</i>                          |       |         |      |       |       |       |         |       |        |
| 386сб2005         | <b>Кефир</b>                            | 150   | 155     | 150  | 5     | 5.8   | 7.4   | 101.7   | 1.26  | 14.86  |
| 406сб2005         | <b>Пирожок печеный с повидлом</b>       | 50    |         |      | 3.53  | 4.8   | 48.67 | 81.3    | 0     | 5.34   |
|                   | тесто дрожжевое № 405:                  |       |         | 38.7 |       |       |       |         |       |        |
|                   | мука                                    |       | 24.5    | 24.5 |       |       |       |         |       |        |
|                   | сахар                                   |       | 1.7     | 1.7  |       |       |       |         |       |        |
|                   | маргарин                                |       | 0.7     | 0.7  |       |       |       |         |       |        |
|                   | соль                                    |       | 0.4     | 0.4  |       |       |       |         |       |        |
|                   | дрожжи прессованные                     |       | 0.74    | 0.74 |       |       |       |         |       |        |
|                   | вода                                    |       | 11.6    | 11.6 |       |       |       |         |       |        |
|                   | мука на подпыл                          |       | 0.7     | 0.7  |       |       |       |         |       |        |
|                   | повидло                                 |       | 16.8    | 16.7 |       |       |       |         |       |        |
|                   | масло раст. для смазки                  |       | 0.17    | 0.17 |       |       |       |         |       |        |
|                   | яйца для смазки поверхности             |       | 1/40 шт | 1    |       |       |       |         |       |        |
|                   | <b>Итого полдник</b>                    |       |         |      | 8.53  | 10.6  | 56.07 | 183     | 1.26  | 20.2   |
|                   | <b>ИТОГО за день:</b>                   |       |         |      | 42.85 | 47.51 | 222.5 | 1286.93 | 16.16 | 108.08 |
| <b>9 день</b>     |                                         |       |         |      |       |       |       |         |       |        |
|                   | <i>Завтрак</i>                          |       |         |      |       |       |       |         |       |        |
| 173 сб<br>2005 г  | <b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> | 150/5 |         |      | 6.45  | 8.55  | 35.33 | 243.75  | 0     | 13.16  |
|                   | крупа пшеничная                         |       | 37.5    | 37.5 |       |       |       |         |       |        |
|                   | вода                                    |       | 45      | 45   |       |       |       |         |       |        |
|                   | молоко                                  |       | 75      | 75   |       |       |       |         |       |        |
|                   | сахар                                   |       | 4.5     | 4.5  |       |       |       |         |       |        |
|                   | соль                                    |       | 1.5     | 1.5  |       |       |       |         |       |        |
|                   | масло сливочное                         |       | 5       | 5    |       |       |       |         |       |        |
|                   | масса каши                              |       |         | 150  |       |       |       |         |       |        |
| 15 сб2005         | <b>Сыр российский</b>                   | 15    | 16      | 15   | 3.9   | 4     | 0     | 52.9    | 0.08  | 11.9   |
|                   | <b>Хлеб ржаной</b>                      | 30    | 30      | 30   | 2.04  | 0.36  | 11.94 | 60      | 0     | 1.92   |
| 465сб2021         | <b>Кофейный напиток с молоком</b>       | 150   |         |      | 2.1   | 1.88  | 10.2  | 66      | 0.53  | 4.52   |
|                   | кофейный напиток                        |       | 1.8     | 1.8  |       |       |       |         |       |        |
|                   | сахар                                   |       | 7.5     | 7.5  |       |       |       |         |       |        |
|                   | молоко                                  |       | 75      | 75   |       |       |       |         |       |        |
|                   | вода                                    |       | 82.5    | 82.5 |       |       |       |         |       |        |
|                   | <b>Итого завтрак:</b>                   |       |         |      | 14.49 | 14.79 | 57.47 | 422.65  | 0.61  | 31.5   |
|                   | <i>2-ой завтрак</i>                     |       |         |      |       |       |       |         |       |        |
| 338сб2005         | <b>Бананы свежие</b>                    | 75    | 75      | 75   | 0.26  | 0     | 10.6  | 54.2    | 5.3   | 10.62  |
|                   | <b>Итого 2 завтрак</b>                  |       |         |      | 0.26  | 0     | 10.6  | 54.2    | 5.3   | 10.62  |
|                   | <i>Обед</i>                             |       |         |      |       |       |       |         |       |        |
| 108.109<br>сб2005 | <b>Суп картоф. с клецками</b>           | 150   |         |      | 2.25  | 2.46  | 10.14 | 71.85   | 3.45  | 6.42   |
|                   | картофель                               |       |         |      |       |       |       |         |       |        |
|                   | с 01.07. по 31.10.                      |       | 40      | 30   |       |       |       |         |       |        |
|                   | с 01.11. по 31.12.                      |       | 42.9    | 30   |       |       |       |         |       |        |
|                   | с 01.01. по 28-29.02.                   |       | 46.2    | 30   |       |       |       |         |       |        |
|                   | с 01.03. по 30.06.                      |       | 50      | 30   |       |       |       |         |       |        |
|                   | морковь                                 |       |         |      |       |       |       |         |       |        |
|                   | с 01.07. до 31.12.                      |       | 7.5     | 6    |       |       |       |         |       |        |
|                   | с 01.01. до 30.06.                      |       | 8       | 6    |       |       |       |         |       |        |
|                   | петрушка(корень) или морковь            |       | 2       | 1.5  |       |       |       |         |       |        |
|                   | лук репчатый                            |       | 7.2     | 6    |       |       |       |         |       |        |
|                   | масло растительное                      |       | 1.5     | 1.5  |       |       |       |         |       |        |
|                   | клецки:                                 | 39    |         |      |       |       |       |         |       |        |
|                   | мука пшеничная                          |       | 12      | 12   |       |       |       |         |       |        |
|                   | масло сливочное                         |       | 1.35    | 1.35 |       |       |       |         |       |        |
|                   | яйца                                    |       | 1/9шт.  | 3.75 |       |       |       |         |       |        |
|                   | вода                                    |       | 19      | 19   |       |       |       |         |       |        |

|                |                                    |             |         |       |              |              |               |                |              |               |
|----------------|------------------------------------|-------------|---------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
|                | соль                               |             | 0.4     | 0.4   |              |              |               |                |              |               |
|                | вода или бульон                    |             | 112.5   | 112.5 |              |              |               |                |              |               |
|                | соль                               |             | 1.5     | 1.5   |              |              |               |                |              |               |
| 268сб2005      | <b>Котлеты из говядины</b>         | 60          |         |       | 11.87        | 13.33        | 13.59         | 199.7          | 0            | 37.46         |
|                | говядина без кости                 |             | 46.3    | 44.4  |              |              |               |                |              |               |
|                | хлеб пшеничный                     |             | 10.8    | 10.8  |              |              |               |                |              |               |
|                | молоко или вода                    |             | 14.4    | 14.4  |              |              |               |                |              |               |
|                | сухари                             |             | 6       | 6     |              |              |               |                |              |               |
|                | масса п\ф                          |             |         | 74.5  |              |              |               |                |              |               |
|                | масло растительное                 |             | 3.6     | 3.6   |              |              |               |                |              |               |
|                | соль                               |             | 1.2     | 1.2   |              |              |               |                |              |               |
| 336сб2012      | <b>Капуста тушеная</b>             | 120         |         |       | 1.98         | 2.56         | 12.8          | 81.92          | 2.69         | 11.9          |
|                | капуста белокочанная               |             | 172     | 137.5 |              |              |               |                |              |               |
|                | масло растительное                 |             | 4.2     | 4.2   |              |              |               |                |              |               |
|                | морковь                            |             |         |       |              |              |               |                |              |               |
|                | с 01.07. до 31.12.                 |             | 3       | 2.4   |              |              |               |                |              |               |
|                | с 01.01. до 30.06.                 |             | 3.2     | 2.4   |              |              |               |                |              |               |
|                | лук репчатый                       |             | 5.8     | 4.8   |              |              |               |                |              |               |
|                | томатное пюре                      |             | 7.2     | 7.2   |              |              |               |                |              |               |
|                | мука пшеничная                     |             | 1.44    | 1.44  |              |              |               |                |              |               |
|                | сахар                              |             | 3.6     | 3.6   |              |              |               |                |              |               |
|                | соль                               |             | 1       | 1     |              |              |               |                |              |               |
|                | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 25          | 25      | 25    | 2            | 0.3          | 10.2          | 53             | 0            | 1.66          |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                 | 25          | 25      | 25    | 1.7          | 0.3          | 9.9           | 50             | 0            | 1.60          |
| 388 сб 2005    | <b>Напиток из плодов шиповника</b> | 150         |         |       | 0.15         | 0            | 20            | 120            | 8            | 4.19          |
|                | шиповник                           |             | 15      | 15    |              |              |               |                |              |               |
|                | сахар                              |             | 15      | 15    |              |              |               |                |              |               |
|                | вода                               |             | 150     | 150   |              |              |               |                |              |               |
|                | <b>Итого обед:</b>                 |             |         |       | <b>19.95</b> | <b>18.95</b> | <b>76.63</b>  | <b>576.47</b>  | <b>14.14</b> | <b>63.25</b>  |
|                | <i>Полдник</i>                     |             |         |       |              |              |               |                |              |               |
| 386сб2005      | <b>Ряженка</b>                     | 150         | 155     | 150   | 4.16         | 4.83         | 5.67          | 82.5           | 0.5          | 15.86         |
| 496сб2012      | <b>Коржики молочные</b>            | 50          |         |       | 3.26         | 5.62         | 30.99         | 187.33         | 0.03         | 5.12          |
|                | мука пшеничная                     |             | 27      | 27    |              |              |               |                |              |               |
|                | мука на подпыл                     |             | 1.5     | 1.5   |              |              |               |                |              |               |
|                | сахар-песок                        |             | 14      | 14    |              |              |               |                |              |               |
|                | маргарин                           |             | 6.4     | 6.4   |              |              |               |                |              |               |
|                | яйца                               |             | 1\30шт  | 1.5   |              |              |               |                |              |               |
|                | яйца для смазки                    |             | 1\40 шт | 1     |              |              |               |                |              |               |
|                | молоко                             |             | 5.5     | 5.5   |              |              |               |                |              |               |
|                | сода                               |             | 0.4     | 0.4   |              |              |               |                |              |               |
|                | ванилин                            |             | 0.01    | 0.01  |              |              |               |                |              |               |
|                | масса полуфабриката                |             |         | 56.1  |              |              |               |                |              |               |
|                | <b>Итого полдник</b>               |             |         |       | <b>7.42</b>  | <b>10.45</b> | <b>36.66</b>  | <b>269.83</b>  | <b>0.53</b>  | <b>20.98</b>  |
|                | <b>ИТОГО за день:</b>              |             |         |       | <b>42.12</b> | <b>44.19</b> | <b>181.36</b> | <b>1323.15</b> | <b>20.58</b> | <b>126.35</b> |
| <b>10 день</b> |                                    |             |         |       |              |              |               |                |              |               |
|                | <i>Завтрак</i>                     |             |         |       |              |              |               |                |              |               |
| 448,449сб 2012 | <b>Оладьи с повидлом</b>           | 120/10      |         |       | 4.06         | 3.1          | 27.7          | 166            | 0            | 8.16          |
|                | мука пшеничная                     |             | 67.8    | 67.8  |              |              |               |                |              |               |
|                | яйца                               |             | 1/8 шт. | 5     |              |              |               |                |              |               |
|                | вода                               |             | 67.8    | 67.8  |              |              |               |                |              |               |
|                | дрожжи прессованные                |             | 2       | 2     |              |              |               |                |              |               |
|                | сахар                              |             | 2.4     | 2.4   |              |              |               |                |              |               |
|                | соль                               |             | 1.3     | 1.3   |              |              |               |                |              |               |
|                | масло растительное                 |             | 6       | 6     |              |              |               |                |              |               |
|                | джем или повидло, или варенье      |             | 10      | 10    |              |              |               |                |              |               |
| 14сб2005       | <b>Масло сливочное</b>             | 5           | 5       | 5     | 0.05         | 4.1          | 0.05          | 37.5           | 0            | 4.85          |
|                | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 30          | 30      | 30    | 2.45         | 0.4          | 12.2          | 63.6           | 0            | 2             |
| 459сб2021      | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>     | 150/7,5/5,5 |         |       | 0.23         | 0.08         | 7.13          | 30             | 0.75         | 2.4           |
|                | чай                                |             | 0.75    | 0.38  |              |              |               |                |              |               |
|                | вода                               |             | 162     | 150   |              |              |               |                |              |               |
|                | сахар                              |             | 7.5     | 7.5   |              |              |               |                |              |               |
|                | лимон                              |             | 6       | 5.5   |              |              |               |                |              |               |
|                | <b>Итого завтрак:</b>              |             |         |       | <b>6.79</b>  | <b>7.68</b>  | <b>47.08</b>  | <b>297.1</b>   | <b>0.75</b>  | <b>17.44</b>  |

|           |                                  |     |       |       |              |              |               |               |              |              |
|-----------|----------------------------------|-----|-------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|           | 2-ой завтрак                     |     |       |       |              |              |               |               |              |              |
| 338сб2005 | <b>Яблоки свежие</b>             | 100 | 100   | 100   | 0.28         | 0            | 1.1           | 36.5          | 7.03         | 11.9         |
|           | <b>Итого 2 завтрак</b>           |     |       |       | <b>0.28</b>  | <b>0</b>     | <b>1.1</b>    | <b>36.5</b>   | <b>7.03</b>  | <b>11.91</b> |
|           | <i>Обед</i>                      |     |       |       |              |              |               |               |              |              |
| 101сб2005 | <b>Суп картофельный с крупой</b> | 150 |       |       | 1.32         | 1.7          | 12.35         | 69.9          | 4.95         | 4.7          |
|           | картофель                        |     |       |       |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.07. по 31.10.               |     | 60    | 45    |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.11. по 31.12.               |     | 64.3  | 45    |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.01. по 28-29.02.            |     | 69.2  | 45    |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.03. по 30.06.               |     | 75    | 45    |              |              |               |               |              |              |
|           | морковь                          |     |       |       |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.07. до 31.12.               |     | 7.5   | 6     |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.01. до 30.06.               |     | 8     | 6     |              |              |               |               |              |              |
|           | лук репчатый                     |     | 7.2   | 6     |              |              |               |               |              |              |
|           | масло растительное               |     | 1.5   | 1.5   |              |              |               |               |              |              |
|           | пшено                            |     | 3     | 3     |              |              |               |               |              |              |
|           | бульон или вода                  |     | 112.5 | 112.5 |              |              |               |               |              |              |
|           | соль                             |     | 1.5   | 1.5   |              |              |               |               |              |              |
| 234сб2005 | <b>Котлеты рыбные</b>            | 60  |       |       | 8.88         | 10.2         | 6.96          | 164.4         | 0            | 21.15        |
|           | рыба потрош.обезглавленная       |     | 54    | 40    |              |              |               |               |              |              |
|           | хлеб пшеничный                   |     | 11    | 11    |              |              |               |               |              |              |
|           | молоко или вода                  |     | 15.5  | 15.5  |              |              |               |               |              |              |
|           | сухари панировочные              |     | 6     | 6     |              |              |               |               |              |              |
|           | соль                             |     | 1     | 1     |              |              |               |               |              |              |
|           | масса полуфабриката              |     |       | 69.6  |              |              |               |               |              |              |
|           | масло растительное               |     | 6     | 6     |              |              |               |               |              |              |
| 312сб2005 | <b>Пюре картофельное</b>         | 120 |       |       | 2.4          | 4.1          | 14.8          | 106.1         | 4.48         | 13.96        |
|           | картофель                        |     |       |       |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.07. по 31.10.               |     | 137.3 | 103   |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.11. по 31.12.               |     | 147.1 | 103   |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.01. по 28-29.02.            |     | 158.5 | 103   |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.03. по 30.06.               |     | 171.7 | 103   |              |              |               |               |              |              |
|           | молоко                           |     | 19    | 19    |              |              |               |               |              |              |
|           | масло сливочное                  |     | 4.2   | 4.2   |              |              |               |               |              |              |
|           | соль                             |     | 1.5   | 1.5   |              |              |               |               |              |              |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>            | 50  | 50    | 50    | 4.1          | 0.7          | 21            | 106           | 0            | 3.33         |
| 495сб2021 | <b>Компот из сухофруктов</b>     | 150 |       |       | 0.45         | 0.08         | 15.08         | 63            | 0.15         | 3.6          |
|           | сухофрукты                       |     | 15    | 37.5  |              |              |               |               |              |              |
|           | вода                             |     | 153   | 150   |              |              |               |               |              |              |
|           | сахар                            |     | 7.5   | 7.5   |              |              |               |               |              |              |
|           | кислота лимонная                 |     | 0.15  | 0.15  |              |              |               |               |              |              |
|           | <b>Итого обед:</b>               |     |       |       | <b>17.15</b> | <b>16.78</b> | <b>70.19</b>  | <b>509.4</b>  | <b>9.58</b>  | <b>46.74</b> |
|           | <i>Полдник</i>                   |     |       |       |              |              |               |               |              |              |
| 38сб2005  | <b>Кефир</b>                     | 150 | 155   | 150   | 5            | 5.8          | 7.4           | 101.7         | 1.26         | 14.86        |
| 581сб2021 | <b>Пряники в ассортименте</b>    | 30  | 30    | 30    | 1.77         | 1.4          | 22.5          | 110           | 0            | 6.13         |
|           | <b>Итого полдник</b>             |     |       |       | <b>6.77</b>  | <b>7.2</b>   | <b>29.9</b>   | <b>211.7</b>  | <b>1.26</b>  | <b>20.99</b> |
|           | <b>ИТОГО за день:</b>            |     |       |       | <b>30.99</b> | <b>31.66</b> | <b>148.27</b> | <b>1054.7</b> | <b>18.62</b> | <b>97.08</b> |
|           | <b>Итого за 10 дней :</b>        |     |       |       | <b>37.9</b>  | <b>40.8</b>  | <b>180.3</b>  | <b>1267.7</b> | <b>17.7</b>  | <b>121</b>   |

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад),стоимость рационов питания ясли - 121 руб, сад - 143 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.В рецептурах супов,соусов, сладких блюд ( компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА на 1-2 кв 2025 г - ЯСЛИ 10,5 ч режим работы**

| № по сб. рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий                  | Выход блюд, г | Масса брутто, г | Масса нетто, г | Химический состав блюд |              |              |                    | Вита С       | Цена, руб.   |
|-------------------|---------------------------------------------------------|---------------|-----------------|----------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|
|                   |                                                         |               |                 |                | Белки, г               | Жиры, г      | Углев. г     | Энерг. ценн. Ккал. |              |              |
| <b>1 ДЕНЬ</b>     |                                                         |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | <i>Завтрак</i>                                          |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
| 209сб2005         | <b>Яйцо вареное</b>                                     | 1шт           | 1 шт            | 40             | 5.1                    | 4.6          | 0.3          | 63                 | 0            | 10.4         |
| 50 сб1982         | <b>Икра кабачковая (консерв)</b>                        | 60            | 63.6            | 60             | 0.9                    | 2.74         | 3.7          | 43.02              | 1.77         | 16.1         |
|                   | <b>Хлеб ржаной</b>                                      | 30            | 30              | 30             | 2.04                   | 0.36         | 11.94        | 60                 | 0            | 1.92         |
| 14 сб2005         | <b>Масло сливочное</b>                                  | 5             | 5               | 5              | 0.05                   | 4.1          | 0.05         | 37.5               | 0            | 4.85         |
| 459сб2021         | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                          | 150/7, 5/5,5  |                 |                | 0.23                   | 0.08         | 7.13         | 30                 | 0.75         | 2.43         |
|                   | чай                                                     |               | 0.75            | 0.38           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | вода                                                    |               | 162             | 150            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | сахар                                                   |               | 7.5             | 7.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | лимон                                                   |               | 6               | 5.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | <b>Итого завтрак</b>                                    |               |                 |                | <b>8.32</b>            | <b>11.88</b> | <b>23.12</b> | <b>233.52</b>      | <b>2.52</b>  | <b>35.73</b> |
|                   | <i>2-ой завтрак</i>                                     |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
| 359сб2002         | <b>Сок фруктовый в ассортименте</b>                     | 150           | 150             | 150            | 0.83                   | 0            | 17.67        | 73.3               | 1.67         | 19.31        |
|                   | <b>Итого 2 завтрак</b>                                  |               |                 |                | <b>0.83</b>            | <b>0</b>     | <b>17.67</b> | <b>73.3</b>        | <b>1.67</b>  | <b>19.31</b> |
|                   | <i>Обед</i>                                             |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
| 59сб2012          | <b>Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной</b> | 150/3         |                 |                | 1.64                   | 3.57         | 8.21         | 71.6               | 10.7         | 7.65         |
|                   | свекла                                                  |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.07. до 31.12.                                      |               | 37.5            | 30             |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.01. до 30.06.                                      |               | 40              | 30             |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | капуста свежая                                          |               | 37.5            | 30             |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | морковь                                                 |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.07. до 31.12.                                      |               | 9.45            | 7.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.01. до 30.06.                                      |               | 10              | 7.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | лук репчатый                                            |               | 2.25            | 1.95           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | картофель                                               |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.07. по 31.10.                                      |               | 25.2            | 18.75          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.11. по 31.12.                                      |               | 26.7            | 18.75          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.01. по 28-29.02.                                   |               | 28.8            | 18.75          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.03. по 30.06.                                      |               | 31.25           | 18.75          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | томатное пюре                                           |               | 1.95            | 1.95           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | мука пшеничная                                          |               | 1               | 1              |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | масло растительное                                      |               | 3               | 3              |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | соль                                                    |               | 1.5             | 1.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | вода                                                    |               | 120             | 120            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | сметана                                                 |               | 3               | 3              |                        |              |              |                    |              |              |
| 341сб2021         | <b>Котлета "Пермская"</b>                               | 60            |                 |                | 9.6                    | 9.3          | 7.2          | 151.8              | 0            | 38.84        |
|                   | говядина без кости                                      |               | 46.3            | 44.4           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | молоко или вода                                         |               | 7.8             | 7.8            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | Хлеб пшеничный                                          |               | 7.2             | 7.2            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | Яйцо                                                    |               | 1/7 шт.         | 6              |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | сухари                                                  |               | 6               | 6              |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | лук репчатый                                            |               | 5.3             | 4.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | масло растительное                                      |               | 1.2             | 1.2            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | чеснок                                                  |               | 0.72            | 0.6            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | соль                                                    |               | 0.2             | 0.2            |                        |              |              |                    |              |              |
| 125сб2005         | <b>Картофель отварной с маслом</b>                      | 120/5         |                 |                | 2.28                   | 5.3          | 17.7         | 127.2              | 5.6          | 14.64        |
|                   | картофель                                               |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.07. по 31.10.                                      |               | 160             | 123.6          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.11. по 31.12.                                      |               | 171.4           | 123.6          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.01. по 28-29.02.                                   |               | 184.6           | 123.6          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | с 01.03. по 30.06.                                      |               | 200             | 123.6          |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | масса вареного картофеля                                |               |                 | 120            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | соль                                                    |               | 0.72            | 0.72           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | масло сливочное                                         |               | 5               | 5              |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                   | 50            | 50              | 50             | 4.1                    | 0.7          | 21           | 106                | 0            | 3.33         |
| 495сб2021         | <b>Компот из сухофруктов</b>                            | 150           |                 |                | 0.45                   | 0.08         | 15.08        | 63                 | 0.15         | 3.6          |
|                   | сухофрукты                                              |               | 15              | 37.5           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | вода                                                    |               | 153             | 150            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | сахар                                                   |               | 7.5             | 7.5            |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | кислота лимонная                                        |               | 0.15            | 0.15           |                        |              |              |                    |              |              |
|                   | <b>Итого обед</b>                                       |               |                 |                | <b>18.07</b>           | <b>18.95</b> | <b>69.19</b> | <b>519.6</b>       | <b>16.45</b> | <b>68.06</b> |
|                   | <i>Полдник</i>                                          |               |                 |                |                        |              |              |                    |              |              |
| 385сб2005         | <b>Молоко кипяченое</b>                                 | 150           | 158             | 150            | 4.8                    | 5            | 8.9          | 146                | 2.3          | 12.25        |
|                   | <b>Печенье сдобное</b>                                  | 40            | 40              | 40             | 0.38                   | 0.28         | 32.2         | 234.6              | 0            | 10.47        |

|               |                                           |             |         |       |      |       |        |        |       |        |
|---------------|-------------------------------------------|-------------|---------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|
|               | Итого полдник                             |             |         |       | 5.18 | 5.28  | 41.1   | 380.6  | 2.3   | 22.72  |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>                     |             |         |       | 32.4 | 36.11 | 151.08 | 1207   | 22.94 | 145.82 |
| <b>2 день</b> |                                           |             |         |       |      |       |        |        |       |        |
|               | <i>Завтрак</i>                            |             |         |       |      |       |        |        |       |        |
| 174с62005     | <b>Каша вязкая молочная рисовая</b>       | 150/5       |         |       | 4.5  | 5.03  | 38.18  | 249.85 | 0     | 14.63  |
|               | крупа рисовая                             |             | 33      | 33    |      |       |        |        |       |        |
|               | молоко                                    |             | 75      | 75    |      |       |        |        |       |        |
|               | вода                                      |             | 47      | 47    |      |       |        |        |       |        |
|               | сахар                                     |             | 4.5     | 4.5   |      |       |        |        |       |        |
|               | соль                                      |             | 0.75    | 0.75  |      |       |        |        |       |        |
|               | масло сливочное                           |             | 5       | 5     |      |       |        |        |       |        |
| 15с62005      | <b>Сыр российский (порциями)</b>          | 10          |         |       | 2.47 | 3.1   | 0.495  | 17.8   | 0     | 7.92   |
|               | сыр                                       |             | 10.66   | 10    |      |       |        |        |       |        |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                     | 30          | 30      | 30    | 2.45 | 0.4   | 12.2   | 63.6   | 0     | 2      |
| 14с62005      | <b>Масло сливочное</b>                    | 5           | 5       | 5     | 0.05 | 4.1   | 0.05   | 37.5   | 0     | 4.85   |
| 457с62021     | <b>Чай с сахаром</b>                      | 150/7,<br>5 |         |       | 0.15 | 0.08  | 6.98   | 28.5   | 0     | 1.39   |
|               | чай в\с                                   |             | 0.75    | 0.75  |      |       |        |        |       |        |
|               | вода                                      |             | 162     | 150   |      |       |        |        |       |        |
|               | сахар                                     |             | 7.5     | 7.5   |      |       |        |        |       |        |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                     |             |         |       | 9.62 | 12.71 | 57.905 | 379.45 | 0     | 30.79  |
|               | <i>2-ой завтрак</i>                       |             |         |       |      |       |        |        |       |        |
| 338с62005     | <b>Яблоки свежие</b>                      | 75          | 75      | 75    | 0.23 | 0     | 7.88   | 29.25  | 5.63  | 8.9    |
|               | <b>Итого 2 завтрак</b>                    |             |         |       | 0.23 | 0     | 7.88   | 29.25  | 5.63  | 8.93   |
|               | <i>Обед</i>                               |             |         |       |      |       |        |        |       |        |
| 103с62005     | <b>Суп картофельный с лапшой домашней</b> | 150         |         |       | 2.1  | 4.4   | 19.36  | 132    | 0     | 5.21   |
|               | лапша домашняя:                           |             |         | 6     |      |       |        |        |       |        |
|               | мука пшеничная                            |             | 4.8     | 4.8   |      |       |        |        |       |        |
|               | мука на подпыл                            |             | 0.4     | 0.4   |      |       |        |        |       |        |
|               | яйцо                                      |             | 1/25штг | 1.5   |      |       |        |        |       |        |
|               | вода                                      |             | 1       | 1     |      |       |        |        |       |        |
|               | соль                                      |             | 0.15    | 0.15  |      |       |        |        |       |        |
|               | масса вареной лапши                       |             |         | 15    |      |       |        |        |       |        |
|               | картофель                                 |             |         |       |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.07. по 31.10.                        |             | 60      | 45    |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.11. по 31.12.                        |             | 64.3    | 45    |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.01. по 28-29.02.                     |             | 69.2    | 45    |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.03. по 30.06.                        |             | 75      | 45    |      |       |        |        |       |        |
|               | лук репчатый                              |             | 7.2     | 6     |      |       |        |        |       |        |
|               | морковь                                   |             |         |       |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.07. до 31.12.                        |             | 7.5     | 6     |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.01. до 30.06.                        |             | 8       | 6     |      |       |        |        |       |        |
|               | масло растительное                        |             | 1.5     | 1.5   |      |       |        |        |       |        |
|               | соль                                      |             | 1.2     | 1.2   |      |       |        |        |       |        |
|               | бульон или вода                           |             | 112.5   | 112.5 |      |       |        |        |       |        |
| 294с62005     | <b>Биточки из птицы</b>                   | 60          |         |       | 8.5  | 9.6   | 9.6    | 159    | 0     | 15.78  |
|               | куры потрошенные                          |             | 55.1    | 44.4  |      |       |        |        |       |        |
|               | хлеб                                      |             | 10.8    | 10.8  |      |       |        |        |       |        |
|               | молоко или вода                           |             | 15.6    | 15.6  |      |       |        |        |       |        |
|               | внутренний жир                            |             | 2.4     | 2.4   |      |       |        |        |       |        |
|               | сухари панировочные                       |             | 6       | 6     |      |       |        |        |       |        |
|               | масло растительное                        |             | 3.6     | 3.6   |      |       |        |        |       |        |
|               | соль                                      |             | 1       | 1     |      |       |        |        |       |        |
| 137с62012     | <b>Рагу из овощей</b>                     | 120/5       |         |       | 2.16 | 10.8  | 18.4   | 201.6  | 3.44  | 16.41  |
|               | картофель                                 |             |         |       |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.07. по 31.10.                        |             | 58.7    | 44    |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.11. по 31.12.                        |             | 63      | 44    |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.01. по 28-29.02.                     |             | 67.7    | 44    |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.03. по 30.06.                        |             | 73.3    | 44    |      |       |        |        |       |        |
|               | морковь                                   |             |         |       |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.07. до 31.12.                        |             | 30      | 24    |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.01. до 30.06.                        |             | 32      | 24    |      |       |        |        |       |        |
|               | лук репчатый                              |             | 20.2    | 17    |      |       |        |        |       |        |
|               | капуста свежая                            |             | 22      | 18.5  |      |       |        |        |       |        |
|               | масло растительное                        |             | 4.8     | 4.8   |      |       |        |        |       |        |
|               | Соус томатный №348 :                      |             |         | 36    |      |       |        |        |       |        |
|               | вода                                      |             | 36      | 36    |      |       |        |        |       |        |
|               | Масло сливочное                           |             | 1.6     | 1.6   |      |       |        |        |       |        |
|               | мука пшеничная                            |             | 1.6     | 1.6   |      |       |        |        |       |        |
|               | морковь                                   |             |         |       |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.07. до 31.12.                        |             | 2.7     | 2.2   |      |       |        |        |       |        |
|               | с 01.01. до 30.06.                        |             | 2.9     | 2.2   |      |       |        |        |       |        |
|               | лук репчатый                              |             | 1.2     | 0.7   |      |       |        |        |       |        |
|               | томат пюре                                |             | 5.4     | 5.4   |      |       |        |        |       |        |

|               |                                                  |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
|---------------|--------------------------------------------------|--------|---------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|               | Масло сливочное                                  |        | 0.6     | 0.6   |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 0.36    | 0.36  |              |              |              |              |             |              |
|               | соль                                             |        | 0.36    | 0.36  |              |              |              |              |             |              |
|               | соль                                             |        | 1.2     | 1.2   |              |              |              |              |             |              |
|               | масло сливочное                                  |        | 5       | 5     |              |              |              |              |             |              |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                            | 25     | 25      | 25    | 2            | 0.3          | 10.2         | 53           | 0           | 1.66         |
|               | <b>Хлеб ржаной</b>                               | 25     | 25      | 25    | 1.7          | 0.3          | 9.9          | 50           | 0           | 1.6          |
| 476сб2021     | <b>Кисель из яблок свежих</b>                    | 150    |         |       | 0.15         | 0.15         | 17.85        | 73.5         | 0.6         | 4.91         |
|               | яблоки свежие                                    |        | 25.5    | 22.5  |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 11.3    | 11.3  |              |              |              |              |             |              |
|               | крахмал картофельный                             |        | 7.5     | 7.5   |              |              |              |              |             |              |
|               | кислота лимонная                                 |        | 0.15    | 0.15  |              |              |              |              |             |              |
|               | вода                                             |        | 148.5   | 148.5 |              |              |              |              |             |              |
|               | <b>Итого обед:</b>                               |        |         |       | <b>16.61</b> | <b>25.55</b> | <b>85.31</b> | <b>669.1</b> | <b>4.04</b> | <b>45.57</b> |
|               | <i>Полдник</i>                                   |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
| 460сб2021     | <b>Чай с молоком</b>                             | 150    |         |       | 1.05         | 1.2          | 8            | 68.2         | 0           | 4.29         |
|               | чай                                              |        | 0.75    | 0.75  |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 7.5     | 7.5   |              |              |              |              |             |              |
|               | вода                                             |        | 112.5   | 112.5 |              |              |              |              |             |              |
|               | молоко                                           |        | 37.5    | 37.5  |              |              |              |              |             |              |
| 424сб2005     | <b>Булочка домашняя</b>                          | 50     |         |       | 3.75         | 6.6          | 30.4         | 196          | 0           | 4.76         |
|               | мука пшеничная                                   |        | 32      | 32    |              |              |              |              |             |              |
|               | мука на подпыл                                   |        | 1.7     | 1.7   |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 5.5     | 5.5   |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар для отделки                                |        | 1.6     | 1.6   |              |              |              |              |             |              |
|               | дрожжи прессованные                              |        | 0.85    | 0.85  |              |              |              |              |             |              |
|               | соль                                             |        | 0.3     | 0.3   |              |              |              |              |             |              |
|               | маргарин                                         |        | 7.4     | 7.4   |              |              |              |              |             |              |
|               | яйца, шт                                         |        | 1/42 шт | 0.95  |              |              |              |              |             |              |
|               | вода                                             |        | 14.2    | 14.2  |              |              |              |              |             |              |
|               | <b>Итого полдник</b>                             |        |         |       | <b>4.8</b>   | <b>7.8</b>   | <b>38.4</b>  | <b>264.2</b> | <b>0</b>    | <b>9.05</b>  |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>                            |        |         |       | <b>31.26</b> | <b>46.06</b> | <b>189.5</b> | <b>1342</b>  | <b>9.67</b> | <b>94.34</b> |
| <b>3 день</b> |                                                  |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
|               | <i>Завтрак</i>                                   |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
| 223сб2005     | <b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b> | 100/10 |         |       | 20.4         | 8.4          | 33           | 290          | 0           | 50.01        |
|               | творог                                           |        | 94      | 92    |              |              |              |              |             |              |
|               | крупа манная                                     |        | 6       | 6     |              |              |              |              |             |              |
|               | или мука пшеничная                               |        | 8       | 8     |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 8       | 8     |              |              |              |              |             |              |
|               | яйца                                             |        | 1/10 шт | 4     |              |              |              |              |             |              |
|               | Масло сливочное                                  |        | 4       | 4     |              |              |              |              |             |              |
|               | сухари панировочные                              |        | 4       | 4     |              |              |              |              |             |              |
|               | сметана                                          |        | 4       | 4     |              |              |              |              |             |              |
|               | соль                                             |        | 1.5     | 1.5   |              |              |              |              |             |              |
|               | молоко сгущенное                                 |        | 10      | 10    |              |              |              |              |             |              |
| 462сб2021     | <b>Какао с молоком</b>                           | 150    |         |       | 2.48         | 2.18         | 10.35        | 70.5         | 0.53        | 8.34         |
|               | какао                                            |        | 1.8     | 1.8   |              |              |              |              |             |              |
|               | сахар                                            |        | 7.5     | 7.5   |              |              |              |              |             |              |
|               | молоко                                           |        | 75      | 75    |              |              |              |              |             |              |
|               | вода                                             |        | 79      | 79    |              |              |              |              |             |              |
|               | <b>Хлеб ржаной</b>                               | 30     | 30      | 30    | 2.04         | 0.36         | 11.94        | 60           | 0           | 1.92         |
| 14сб2005      | <b>Масло сливочное</b>                           | 5      | 5       | 5     | 0.05         | 4.1          | 0.05         | 37.5         | 0           | 4.85         |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                            |        |         |       | <b>24.97</b> | <b>15.04</b> | <b>55.34</b> | <b>458</b>   | <b>0.53</b> | <b>65.12</b> |
|               | <i>2-ой завтрак</i>                              |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
| 359сб2012     | <b>Напиток овощной в ассортименте</b>            | 150    | 150     | 150   | 0.5          | 0            | 25.83        | 68.33        | 10          | 18.97        |
|               | <b>Итого 2 завтрак</b>                           |        |         |       | <b>0.5</b>   | <b>0</b>     | <b>25.83</b> | <b>68.33</b> | <b>10</b>   | <b>18.97</b> |
|               | <i>Обед</i>                                      |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
| 84сб2005      | <b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>   | 150/5  |         |       | 2.16         | 3.06         | 12.15        | 84.9         | 7.2         | 8.08         |
|               | свекла                                           |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.07. до 31.12.                               |        | 30      | 24    |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.01. до 30.06.                               |        | 32      | 24    |              |              |              |              |             |              |
|               | картофель                                        |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.07. по 31.10.                               |        | 20      | 15    |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.11. по 31.12.                               |        | 21.4    | 15    |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.01. по 28-29.02.                            |        | 23      | 15    |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.03. по 30.06.                               |        | 25      | 15    |              |              |              |              |             |              |
|               | фасоль                                           |        | 6       | 6     |              |              |              |              |             |              |
|               | морковь                                          |        |         |       |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.07. до 31.12.                               |        | 7.5     | 6     |              |              |              |              |             |              |
|               | с 01.01. до 30.06.                               |        | 8       | 6     |              |              |              |              |             |              |
|               | петрушка( корень)                                |        | 1.9     | 1.5   |              |              |              |              |             |              |
|               | лук репчатый                                     |        | 7.2     | 6     |              |              |              |              |             |              |

|                |                                    |                 |      |      |              |              |               |               |              |               |
|----------------|------------------------------------|-----------------|------|------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
|                | томат-пюре                         |                 | 4.5  | 4.5  |              |              |               |               |              |               |
|                | масло растительное                 |                 | 3    | 3    |              |              |               |               |              |               |
|                | чеснок                             |                 | 0.6  | 0.5  |              |              |               |               |              |               |
|                | сахар                              |                 | 0.9  | 0.9  |              |              |               |               |              |               |
|                | кислота лимонная                   |                 | 0.06 | 0.06 |              |              |               |               |              |               |
|                | вода                               |                 | 120  | 120  |              |              |               |               |              |               |
|                | сметана                            |                 | 5    | 5    |              |              |               |               |              |               |
|                | соль                               |                 | 1.5  | 1.5  |              |              |               |               |              |               |
| 268сб2005      | <b>Котлеты из говядины</b>         | 60              |      |      | 11.87        | 13.33        | 13.59         | 199.7         | 0            | 37.46         |
|                | говядина без кости                 |                 | 46.3 | 44.4 |              |              |               |               |              |               |
|                | хлеб пшеничный                     |                 | 10.8 | 10.8 |              |              |               |               |              |               |
|                | молоко или вода                    |                 | 14.4 | 14.4 |              |              |               |               |              |               |
|                | сухари                             |                 | 6    | 6    |              |              |               |               |              |               |
|                | масса п\ф                          |                 |      | 74.5 |              |              |               |               |              |               |
|                | масло растительное                 |                 | 3.6  | 3.6  |              |              |               |               |              |               |
|                | соль                               |                 | 1.2  | 1.2  |              |              |               |               |              |               |
| 203сб2005      | <b>Макаронны отварные с маслом</b> | 130             |      |      | 3.8          | 4.6          | 31.7          | 195           | 0            | 9.9           |
|                | макаронные изделия                 |                 | 45.5 | 45.5 |              |              |               |               |              |               |
|                | масло сливочное                    |                 | 5    | 5    |              |              |               |               |              |               |
|                | соль                               |                 | 1.3  | 1.3  |              |              |               |               |              |               |
|                | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 50              | 50   | 50   | 4.1          | 0.7          | 21            | 106           | 0            | 3.33          |
| 342сб2005      | <b>Компот из свежих яблок</b>      | 150             |      |      | 0.15         | 0            | 26.9          | 102           | 4            | 5.51          |
|                | яблоки свежие                      |                 | 34   | 30   |              |              |               |               |              |               |
|                | сахар                              |                 | 18   | 18   |              |              |               |               |              |               |
|                | кислота лимонная                   |                 | 0.15 | 0.15 |              |              |               |               |              |               |
|                | вода                               |                 | 129  | 129  |              |              |               |               |              |               |
|                | <b>Итого обед:</b>                 |                 |      |      | <b>22.08</b> | <b>21.69</b> | <b>105.34</b> | <b>687.6</b>  | <b>11.2</b>  | <b>64.28</b>  |
|                | <i>Полдник</i>                     |                 |      |      |              |              |               |               |              |               |
| 388 сб<br>2005 | <b>Напиток из плодов шиповника</b> | 150             |      |      | 0.15         | 0            | 20            | 120           | 8            | 4.19          |
|                | шиповник                           |                 | 15   | 15   |              |              |               |               |              |               |
|                | сахар                              |                 | 15   | 15   |              |              |               |               |              |               |
|                | вода                               |                 | 150  | 150  |              |              |               |               |              |               |
|                | <b>Булочка "Умница" йод</b>        | 50              | 50   | 50   | 1.75         | 2.8          | 14.7          | 91            | 0            | 11.52         |
|                | <b>Итого полдник</b>               |                 |      |      | <b>1.9</b>   | <b>2.8</b>   | <b>34.7</b>   | <b>211</b>    | <b>8</b>     | <b>15.71</b>  |
|                | <b>ИТОГО за день:</b>              |                 |      |      | <b>49.45</b> | <b>39.53</b> | <b>221.21</b> | <b>1424.9</b> | <b>29.73</b> | <b>164.08</b> |
| <b>4 день</b>  |                                    |                 |      |      |              |              |               |               |              |               |
|                | <i>Завтрак</i>                     |                 |      |      |              |              |               |               |              |               |
| 181сб2005      | <b>Каша манная молочная жидкая</b> | 150/5           |      |      | 6.83         | 8.48         | 32.55         | 307.5         | 0            | 12.31         |
|                | крупа манная                       |                 | 23   | 23   |              |              |               |               |              |               |
|                | молоко                             |                 | 75   | 75   |              |              |               |               |              |               |
|                | вода                               |                 | 56   | 56   |              |              |               |               |              |               |
|                | сахар                              |                 | 4.5  | 4.5  |              |              |               |               |              |               |
|                | соль                               |                 | 0.75 | 0.75 |              |              |               |               |              |               |
|                | масло сливочное                    |                 | 5    | 5    |              |              |               |               |              |               |
| 14сб2005       | <b>Масло сливочное</b>             | 5               | 5    | 5    | 0.05         | 4.1          | 0.05          | 37.5          | 0            | 4.85          |
|                | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 30              | 30   | 30   | 2.45         | 0.4          | 12.2          | 63.6          | 0            | 2             |
| 459сб2021      | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>     | 150/7,<br>5/5.5 |      |      | 0.23         | 0.08         | 7.13          | 30            | 0.75         | 2.4           |
|                | чай                                |                 | 0.75 | 0.38 |              |              |               |               |              |               |
|                | вода                               |                 | 162  | 150  |              |              |               |               |              |               |
|                | сахар                              |                 | 7.5  | 7.5  |              |              |               |               |              |               |
|                | лимон                              |                 | 6    | 5.5  |              |              |               |               |              |               |
|                | <b>Итого завтрак:</b>              |                 |      |      | <b>9.56</b>  | <b>13.06</b> | <b>51.93</b>  | <b>438.6</b>  | <b>0.75</b>  | <b>21.59</b>  |
|                | <i>2-ой завтрак</i>                |                 |      |      |              |              |               |               |              |               |
| 338сб2005      | <b>Яблоки свежие</b>               | 75              | 75   | 75   | 0.23         | 0            | 7.88          | 29.25         | 5.63         | 8.9           |
|                | <b>Итого 2 завтрак</b>             |                 |      |      | <b>0.23</b>  | <b>0</b>     | <b>7.88</b>   | <b>29.25</b>  | <b>5.63</b>  | <b>8.93</b>   |
|                | <i>Обед</i>                        |                 |      |      |              |              |               |               |              |               |
| 102сб2005      | <b>Суп картофельный с бобовыми</b> | 150             |      |      | 4.8          | 3.8          | 13.92         | 102.75        | 0.6          | 5.76          |
|                | картофель                          |                 |      |      |              |              |               |               |              |               |
|                | с 01.07. по 31.10.                 |                 | 40   | 30   |              |              |               |               |              |               |
|                | с 01.11. по 31.12.                 |                 | 43   | 30   |              |              |               |               |              |               |
|                | с 01.01. по 28-29.02.              |                 | 46.2 | 30   |              |              |               |               |              |               |
|                | с 01.03. по 30.06.                 |                 | 50   | 30   |              |              |               |               |              |               |
|                | морковь                            |                 |      |      |              |              |               |               |              |               |
|                | с 01.07. до 31.12.                 |                 | 7.5  | 6    |              |              |               |               |              |               |
|                | с 01.01. до 30.06.                 |                 | 8    | 6    |              |              |               |               |              |               |
|                | горох                              |                 | 12.2 | 12   |              |              |               |               |              |               |
|                | лук репчатый                       |                 | 7.2  | 6    |              |              |               |               |              |               |
|                | петрушка                           |                 | 2    | 1.7  |              |              |               |               |              |               |
|                | масло растительное                 |                 | 3    | 3    |              |              |               |               |              |               |
|                | бульон или вода                    |                 | 105  | 105  |              |              |               |               |              |               |



|             |                                                |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
|-------------|------------------------------------------------|--------|--------|------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|             | соль                                           |        | 1.5    | 1.5  |              |              |               |               |              |              |
| 239сб2005   | <b>Тефтели рыбные с соусом</b>                 | 60/30  |        |      | 6.4          | 5.9          | 9.1           | 115           | 0.5          | 23.63        |
|             | рыба потрошен. обезгл.                         |        | 54     | 39.6 |              |              |               |               |              |              |
|             | хлеб пшеничный                                 |        | 8.4    | 8.4  |              |              |               |               |              |              |
|             | молоко или вода                                |        | 12     | 12   |              |              |               |               |              |              |
|             | лук репчатый                                   |        | 10.8   | 8.4  |              |              |               |               |              |              |
|             | мука пшеничная                                 |        | 4.8    | 4.8  |              |              |               |               |              |              |
|             | масса п\ф                                      |        |        | 71   |              |              |               |               |              |              |
|             | масло растительное                             |        | 6      | 6    |              |              |               |               |              |              |
|             | масса тушеных тефтелей                         |        |        | 50   |              |              |               |               |              |              |
|             | соус № 331:                                    |        |        | 30   |              |              |               |               |              |              |
|             | сметана                                        |        | 7.5    | 7.5  |              |              |               |               |              |              |
|             | мука пшеничная                                 |        | 2.25   | 2.25 |              |              |               |               |              |              |
|             | вода                                           |        | 22.5   | 22.5 |              |              |               |               |              |              |
|             | соль                                           |        | 1.2    | 1.2  |              |              |               |               |              |              |
|             | томатное пюре                                  |        | 3      | 3    |              |              |               |               |              |              |
| 305сб2005   | <b>Рис припущенный</b>                         | 130    |        |      | 3.12         | 4.12         | 34.06         | 185.8         | 0.76         | 9.29         |
|             | крупа рисовая                                  |        | 45.5   | 45.5 |              |              |               |               |              |              |
|             | вода                                           |        | 96     | 96   |              |              |               |               |              |              |
|             | масло сливочное                                |        | 4.6    | 4.6  |              |              |               |               |              |              |
|             | соль                                           |        | 1.5    | 1.5  |              |              |               |               |              |              |
|             | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | 50     | 50     | 50   | 4.1          | 0.7          | 21            | 106           | 0            | 3.33         |
| 388сб2005   | <b>Напиток из плодов шиповника</b>             | 150    |        |      | 0.15         | 0            | 26.9          | 102           | 4            | 4.19         |
|             | шиповник                                       |        | 15     | 15   |              |              |               |               |              |              |
|             | сахар                                          |        | 15     | 15   |              |              |               |               |              |              |
|             | вода                                           |        | 150    | 150  |              |              |               |               |              |              |
|             | <b>Итого обед:</b>                             |        |        |      | <b>18.57</b> | <b>14.52</b> | <b>104.98</b> | <b>611.55</b> | <b>5.86</b>  | <b>46.2</b>  |
|             | <i>Полдник</i>                                 |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
| 385сб2005   | <b>Молоко кипяченое</b>                        | 150    | 158    | 150  | 4.8          | 5            | 8.9           | 146           | 2.3          | 12.25        |
| 581сб2021   | <b>Пряники в ассортименте</b>                  | 30     | 30     | 30   | 1.77         | 1.4          | 22.5          | 110           | 0            | 6.13         |
|             | <b>Итого полдник</b>                           |        |        |      | <b>6.57</b>  | <b>6.4</b>   | <b>31.4</b>   | <b>256</b>    | <b>2.3</b>   | <b>18.38</b> |
|             | <b>ИТОГО за день:</b>                          |        |        |      | <b>34.93</b> | <b>33.98</b> | <b>196.19</b> | <b>1335.4</b> | <b>14.54</b> | <b>95.1</b>  |
| <b>День</b> |                                                |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
|             | <i>Завтрак</i>                                 |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
| 219сб2005   | <b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b> | 100/10 |        |      | 15.26        | 9.8          | 23.2          | 179           | 4.8          | 48.71        |
|             | творог                                         |        | 102    | 100  |              |              |               |               |              |              |
|             | мука пшеничная                                 |        | 14     | 14   |              |              |               |               |              |              |
|             | яйца                                           |        | 1\10шт | 4    |              |              |               |               |              |              |
|             | сахар                                          |        | 10     | 10   |              |              |               |               |              |              |
|             | соль                                           |        | 1      | 1    |              |              |               |               |              |              |
|             | масло растительное                             |        | 6      | 6    |              |              |               |               |              |              |
|             | молоко сгущенное                               |        | 10     | 10   |              |              |               |               |              |              |
|             | <b>Хлеб ржаной</b>                             | 30     | 30     | 30   | 2.04         | 0.36         | 11.94         | 60            | 0            | 1.92         |
| 14сб2005    | <b>Масло сливочное</b>                         | 5      | 5      | 5    | 0.05         | 4.1          | 0.05          | 37.5          | 0            | 4.85         |
| 457сб2021   | <b>Чай с сахаром</b>                           | 150/7, |        |      | 0.15         | 0.08         | 6.98          | 28.5          | 0            | 1.39         |
|             | чай в\с                                        |        | 0.75   | 0.75 |              |              |               |               |              |              |
|             | вода                                           |        | 162    | 150  |              |              |               |               |              |              |
|             | сахар                                          |        | 7.5    | 7.5  |              |              |               |               |              |              |
|             | <b>Итого завтрак:</b>                          |        |        |      | <b>17.5</b>  | <b>14.34</b> | <b>42.17</b>  | <b>305</b>    | <b>4.8</b>   | <b>56.87</b> |
|             | <i>2-ой завтрак</i>                            |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
| 338сб2005   | <b>Яблоки свежие</b>                           | 100    | 100    | 100  | 0.28         | 0            | 1.1           | 36.5          | 7.03         | 11.9         |
|             | <b>Итого 2 завтрак</b>                         |        |        |      | <b>0.28</b>  | <b>0</b>     | <b>1.1</b>    | <b>36.5</b>   | <b>7.03</b>  | <b>11.91</b> |
|             | <i>Обед</i>                                    |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
| 82сб2012    | <b>Суп картофельный с вермишелью</b>           | 150    |        |      | 1.2          | 1.28         | 7.7           | 47.11         | 2.78         | 5.2          |
|             | картофель                                      |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
|             | с 01.07. по 31.10.                             |        | 60     | 45   |              |              |               |               |              |              |
|             | с 01.11. по 31.12.                             |        | 64.3   | 45   |              |              |               |               |              |              |
|             | с 01.01. по 28-29.02.                          |        | 69.2   | 45   |              |              |               |               |              |              |
|             | с 01.03. по 30.06.                             |        | 75     | 45   |              |              |               |               |              |              |
|             | морковь                                        |        |        |      |              |              |               |               |              |              |
|             | с 01.07. до 31.12.                             |        | 7.5    | 6    |              |              |               |               |              |              |
|             | с 01.01. до 30.06.                             |        | 8      | 6    |              |              |               |               |              |              |
|             | лук репчатый                                   |        | 7.2    | 6    |              |              |               |               |              |              |
|             | вермишель                                      |        | 6      | 6    |              |              |               |               |              |              |

|               |                                                      |              |          |      |              |              |               |               |              |               |
|---------------|------------------------------------------------------|--------------|----------|------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
|               | масло растительное                                   |              | 1.5      | 1.5  |              |              |               |               |              |               |
|               | вода или бульон                                      |              | 105      | 105  |              |              |               |               |              |               |
|               | соль                                                 |              | 1.5      | 1.5  |              |              |               |               |              |               |
| 268сб2005     | <b>Котлеты из говядины</b>                           | 60           |          |      | 11.87        | 13.33        | 13.59         | 199.7         | 0            | 37.46         |
|               | говядина без кости                                   |              | 46.3     | 44.4 |              |              |               |               |              |               |
|               | хлеб пшеничный                                       |              | 10.8     | 10.8 |              |              |               |               |              |               |
|               | молоко или вода                                      |              | 14.4     | 14.4 |              |              |               |               |              |               |
|               | сухари                                               |              | 6        | 6    |              |              |               |               |              |               |
|               | масса п\ф                                            |              |          | 74.5 |              |              |               |               |              |               |
|               | масло растительное                                   |              | 3.6      | 3.6  |              |              |               |               |              |               |
|               | соль                                                 |              | 1.2      | 1.2  |              |              |               |               |              |               |
| 171сб2005     | <b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>                    | 120/5        |          |      | 5.9          | 4.2          | 36            | 194           | 0            | 7.61          |
|               | крупа пшеничная                                      |              | 48       | 48   |              |              |               |               |              |               |
|               | соль                                                 |              | 1.2      | 1.2  |              |              |               |               |              |               |
|               | вода                                                 |              | 86.4     | 86.4 |              |              |               |               |              |               |
|               | масло сливочное                                      |              | 5        | 5    |              |              |               |               |              |               |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                | 25           | 25       | 25   | 2            | 0.3          | 10.2          | 53            | 0            | 1.66          |
|               | <b>Хлеб ржаной</b>                                   | 25           | 25       | 25   | 1.7          | 0.3          | 9.9           | 50            | 0            | 1.6           |
| 495сб2021     | <b>Компот из сухофруктов</b>                         | 150          |          |      | 0.45         | 0.08         | 15.08         | 63            | 0.15         | 3.6           |
|               | сухофрукты                                           |              | 15       | 37.5 |              |              |               |               |              |               |
|               | вода                                                 |              | 153      | 150  |              |              |               |               |              |               |
|               | сахар                                                |              | 7.5      | 7.5  |              |              |               |               |              |               |
|               | кислота лимонная                                     |              | 0.15     | 0.15 |              |              |               |               |              |               |
|               | <b>Итого обед:</b>                                   |              |          |      | <b>23.12</b> | <b>19.49</b> | <b>92.47</b>  | <b>606.81</b> | <b>2.93</b>  | <b>57.13</b>  |
|               | <i>Полдник</i>                                       |              |          |      |              |              |               |               |              |               |
| 386сб2005     | <b>Кефир</b>                                         | 150          | 155      | 150  | 5            | 5.8          | 7.4           | 101.7         | 1.26         | 14.86         |
| 415сб2005     | <b>Крендель сахарный</b>                             | 50           |          |      | 3.5          | 5.6          | 29.4          | 182           | 0            | 6.07          |
|               | мука пшеничная                                       |              | 28       | 28   |              |              |               |               |              |               |
|               | сахар                                                |              | 8        | 8    |              |              |               |               |              |               |
|               | маргарин                                             |              | 7        | 7    |              |              |               |               |              |               |
|               | яйцо                                                 |              | 1/12 шт. | 3.4  |              |              |               |               |              |               |
|               | соль                                                 |              | 0.15     | 0.15 |              |              |               |               |              |               |
|               | дрожжи прессованные                                  |              | 2        | 2    |              |              |               |               |              |               |
|               | вода для замеса теста                                |              | 10       | 10   |              |              |               |               |              |               |
|               | масса теста                                          |              |          | 54   |              |              |               |               |              |               |
|               | сахар для посыпки                                    |              | 3        | 3    |              |              |               |               |              |               |
|               | масло раст.для смазки листов                         |              | 0.25     | 0.25 |              |              |               |               |              |               |
|               | яйца для смазки кренделя                             |              | 1/111    | 0.36 |              |              |               |               |              |               |
|               | <b>Итого полдник</b>                                 |              |          |      | <b>8.5</b>   | <b>11.4</b>  | <b>36.8</b>   | <b>283.7</b>  | <b>1.26</b>  | <b>20.93</b>  |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>                                |              |          |      | <b>49.4</b>  | <b>45.23</b> | <b>172.54</b> | <b>1232</b>   | <b>16.02</b> | <b>146.84</b> |
| <b>6 день</b> |                                                      |              |          |      |              |              |               |               |              |               |
|               | <i>Завтрак</i>                                       |              |          |      |              |              |               |               |              |               |
| 210сб2005     | <b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b>          | 80\5         |          |      | 8            | 16           | 12.4          | 211.3         | 0            | 25.16         |
|               | яйца                                                 |              | 1,5шт    | 60   |              |              |               |               |              |               |
|               | молоко и вода                                        |              | 23       | 23   |              |              |               |               |              |               |
|               | масса омлетной смеси                                 |              |          | 83   |              |              |               |               |              |               |
|               | масло сливочное                                      |              | 3        | 3    |              |              |               |               |              |               |
|               | масса готового омлета                                |              |          | 80   |              |              |               |               |              |               |
|               | масло сливочное                                      |              | 5        | 5    |              |              |               |               |              |               |
|               | соль                                                 |              | 1        | 1    |              |              |               |               |              |               |
| 15 сб2005     | <b>Сыр российский</b>                                | 15           |          |      | 3.9          | 4            | 0             | 52.9          | 0.08         | 11.9          |
|               | сыр                                                  |              | 16       | 15   |              |              |               |               |              |               |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                | 30           | 30       | 30   | 2.45         | 0.4          | 12.2          | 63.6          | 0            | 2             |
| 14сб2005      | <b>Масло сливочное</b>                               | 5            | 5        | 5    | 0.05         | 4.1          | 0.05          | 37.5          | 0            | 4.85          |
| 459сб2021     | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>                       | 150/7, 5/5,5 |          |      | 0.23         | 0.08         | 7.13          | 30            | 0.75         | 2.4           |
|               | чай                                                  |              | 0.75     | 0.38 |              |              |               |               |              |               |
|               | вода                                                 |              | 162      | 150  |              |              |               |               |              |               |
|               | сахар                                                |              | 7.5      | 7.5  |              |              |               |               |              |               |
|               | лимон                                                |              | 6        | 5.5  |              |              |               |               |              |               |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                                |              |          |      | <b>14.63</b> | <b>24.58</b> | <b>31.78</b>  | <b>395.3</b>  | <b>0.83</b>  | <b>46.34</b>  |
|               | <i>2-ой завтрак</i>                                  |              |          |      |              |              |               |               |              |               |
| 338сб2005     | <b>Мандарины свежие</b>                              | 100          | 100      | 100  | 1            | 0            | 25.5          | 95            | 1            | 14.4          |
|               | <b>Итого 2 завтрак</b>                               |              |          |      | <b>1</b>     | <b>0</b>     | <b>25.5</b>   | <b>95</b>     | <b>1</b>     | <b>14.4</b>   |
|               | <i>Обед</i>                                          |              |          |      |              |              |               |               |              |               |
| 82 сб 2005    | <b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b> | 150/5        |          |      | 1.04         | 2.93         | 5.09          | 50.85         | 11           | 6.41          |

|               |                                                         |        |       |       |              |              |               |               |              |               |
|---------------|---------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
|               | капуста белокочанная                                    |        | 37.5  | 30    |              |              |               |               |              |               |
|               | картофель                                               |        |       |       |              |              |               |               |              |               |
|               | с 01.07. по 31.10.                                      |        | 24    | 18    |              |              |               |               |              |               |
|               | с 01.11. по 31.12.                                      |        | 25.7  | 18    |              |              |               |               |              |               |
|               | с 01.01. по 28-29.02.                                   |        | 27.7  | 18    |              |              |               |               |              |               |
|               | с 01.03. по 30.06.                                      |        | 30    | 18    |              |              |               |               |              |               |
|               | морковь                                                 |        |       |       |              |              |               |               |              |               |
|               | с 01.07. до 31.12.                                      |        | 9.4   | 7.5   |              |              |               |               |              |               |
|               | с 01.01. до 30.06.                                      |        | 10    | 7.5   |              |              |               |               |              |               |
|               | лук репчатый                                            |        | 7.2   | 6     |              |              |               |               |              |               |
|               | томатное пюре                                           |        | 1.5   | 1.5   |              |              |               |               |              |               |
|               | масло растительное                                      |        | 3     | 3     |              |              |               |               |              |               |
|               | вода или бульон                                         |        | 120   | 120   |              |              |               |               |              |               |
|               | соль                                                    |        | 1.5   | 1.5   |              |              |               |               |              |               |
|               | сметана                                                 |        | 5     | 5     |              |              |               |               |              |               |
| 279с62005     | <b>Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом</b> | 60/30  |       |       | 8.4          | 12.2         | 12.5          | 193           | 0.2          | 35.61         |
|               | говядина мякоть                                         |        | 39.7  | 38    |              |              |               |               |              |               |
|               | крупа рисовая                                           |        | 5     | 5     |              |              |               |               |              |               |
|               | вода или бульон                                         |        | 6     | 6     |              |              |               |               |              |               |
|               | лук репчатый                                            |        | 21    | 18    |              |              |               |               |              |               |
|               | масло растительное                                      |        | 3     | 3     |              |              |               |               |              |               |
|               | мука пшеничная                                          |        | 4     | 4     |              |              |               |               |              |               |
|               | масло растительное                                      |        | 3     | 3     |              |              |               |               |              |               |
|               | Соус №331:                                              |        |       | 30    |              |              |               |               |              |               |
|               | сметана                                                 |        | 7.5   | 7.5   |              |              |               |               |              |               |
|               | мука пшеничная                                          |        | 2.25  | 2.25  |              |              |               |               |              |               |
|               | вода или бульон                                         |        | 22.5  | 22.5  |              |              |               |               |              |               |
|               | томат                                                   |        | 3     | 3     |              |              |               |               |              |               |
|               | соль                                                    |        | 0.9   | 0.9   |              |              |               |               |              |               |
| 171с62005     | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                       | 120/5  |       |       | 5.36         | 8.48         | 39.84         | 249.6         | 0            | 8.92          |
|               | крупа гречневая                                         |        | 57    | 57    |              |              |               |               |              |               |
|               | соль                                                    |        | 1.5   | 1.5   |              |              |               |               |              |               |
|               | масло сливочное                                         |        | 5     | 5     |              |              |               |               |              |               |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                   | 50     | 50    | 50    | 4.1          | 0.7          | 21            | 106           | 0            | 3.33          |
| 476с62021     | <b>Кисель из яблок свежих</b>                           | 150    |       |       | 0.15         | 0.15         | 17.85         | 73.5          | 0.6          | 4.91          |
|               | яблоки свежие                                           |        | 25.5  | 22.5  |              |              |               |               |              |               |
|               | сахар                                                   |        | 11.3  | 11.3  |              |              |               |               |              |               |
|               | крахмал картофельный                                    |        | 7.5   | 7.5   |              |              |               |               |              |               |
|               | кислота лимонная                                        |        | 0.15  | 0.15  |              |              |               |               |              |               |
|               | вода                                                    |        | 148.5 | 148.5 |              |              |               |               |              |               |
|               | <b>Итого обед:</b>                                      |        |       |       | <b>19.05</b> | <b>24.46</b> | <b>96.28</b>  | <b>672.95</b> | <b>11.8</b>  | <b>59.18</b>  |
|               | <i>Полдник</i>                                          |        |       |       |              |              |               |               |              |               |
| 460с62021     | <b>Чай с молоком</b>                                    | 150    |       |       | 1.05         | 1.2          | 8             | 68.2          | 0            | 4.29          |
|               | чай                                                     |        | 0.75  | 0.75  |              |              |               |               |              |               |
|               | сахар                                                   |        | 7.5   | 7.5   |              |              |               |               |              |               |
|               | вода                                                    |        | 112.5 | 112.5 |              |              |               |               |              |               |
|               | молоко                                                  |        | 37.5  | 37.5  |              |              |               |               |              |               |
|               | <b>Печенье сдобное</b>                                  | 40     | 40    | 40    | 0.38         | 0.28         | 32.2          | 234.6         | 0            | 10.47         |
|               | <b>Итого полдник</b>                                    |        |       |       | <b>1.43</b>  | <b>1.48</b>  | <b>40.2</b>   | <b>302.8</b>  | <b>0</b>     | <b>14.76</b>  |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>                                   |        |       |       | <b>36.11</b> | <b>50.52</b> | <b>193.76</b> | <b>1466.1</b> | <b>13.63</b> | <b>134.68</b> |
| <b>7 день</b> |                                                         |        |       |       |              |              |               |               |              |               |
|               | <i>Завтрак</i>                                          |        |       |       |              |              |               |               |              |               |
| 93с62012      | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>             | 150/2  |       |       | 2.55         | 2.87         | 12.11         | 85.65         | 1.71         | 11.78         |
|               | молоко                                                  |        | 105   | 105   |              |              |               |               |              |               |
|               | вода                                                    |        | 45    | 45    |              |              |               |               |              |               |
|               | вермишель, макаронные изделия, лапша, лапша домашняя    |        | 12    | 12    |              |              |               |               |              |               |
|               | сахар                                                   |        | 5     | 5     |              |              |               |               |              |               |
|               | соль                                                    |        | 0.75  | 0.75  |              |              |               |               |              |               |
|               | масло сливочное                                         |        | 2     | 2     |              |              |               |               |              |               |
| 14с62005      | <b>Масло сливочное</b>                                  | 5      | 5     | 5     | 0.05         | 4.1          | 0.05          | 37.5          | 0            | 4.85          |
|               | <b>Хлеб ржаной</b>                                      | 30     | 30    | 30    | 2.04         | 0.36         | 11.94         | 60            | 0            | 1.92          |
| 457с62021     | <b>Чай с сахаром</b>                                    | 150/7, |       |       | 0.15         | 0.08         | 6.98          | 28.5          | 0            | 1.39          |
|               | чай в/с                                                 |        | 0.75  | 0.75  |              |              |               |               |              |               |
|               | вода                                                    |        | 162   | 150   |              |              |               |               |              |               |
|               | сахар                                                   |        | 7.5   | 7.5   |              |              |               |               |              |               |

|           |                                                 |       |         |       |       |       |       |        |      |       |
|-----------|-------------------------------------------------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|
|           | Итого завтрак:                                  |       |         |       | 4.79  | 7.41  | 31.08 | 211.65 | 1.71 | 19.94 |
|           | <i>2-ой завтрак</i>                             |       |         |       |       |       |       |        |      |       |
| 338сб2005 | <b>Яблоки свежие</b>                            | 75    | 75      | 75    | 0.23  | 0     | 7.88  | 29.25  | 5.63 | 8.9   |
|           | Итого 2 завтрак                                 |       |         |       | 0.23  | 0     | 7.88  | 29.25  | 5.63 | 8.93  |
|           | <i>Обед</i>                                     |       |         |       |       |       |       |        |      |       |
| 82сб 2005 | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b> | 150/5 |         |       | 1.02  | 2.94  | 1.26  | 66     | 0.26 | 7.13  |
|           | свекла                                          |       |         |       |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.07. до 31.12.                              |       | 30      | 24    |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.01. до 30.06.                              |       | 32      | 24    |       |       |       |        |      |       |
|           | капуста белокочанная                            |       | 15      | 12    |       |       |       |        |      |       |
|           | картофель                                       |       |         |       |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.07. по 31.10.                              |       | 16      | 12    |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.11. по 31.12.                              |       | 17.1    | 12    |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.01. по 28-29.02.                           |       | 18.5    | 12    |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.03. по 30.06.                              |       | 20      | 12    |       |       |       |        |      |       |
|           | морковь                                         |       |         |       |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.07. до 31.12.                              |       | 7.5     | 6     |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.01. до 30.06.                              |       | 8       | 6     |       |       |       |        |      |       |
|           | лук репчатый                                    |       | 7.2     | 6     |       |       |       |        |      |       |
|           | томат                                           |       | 4.5     | 4.5   |       |       |       |        |      |       |
|           | масло растительное                              |       | 3       | 3     |       |       |       |        |      |       |
|           | сахар                                           |       | 1.5     | 1.5   |       |       |       |        |      |       |
|           | соль                                            |       | 1.5     | 1.5   |       |       |       |        |      |       |
|           | вода или бульон                                 |       | 120     | 120   |       |       |       |        |      |       |
|           | сметана                                         |       | 5       | 5     |       |       |       |        |      |       |
| 237сб2005 | <b>Зразы рыбные с яйцом</b>                     | 60    |         |       | 6.5   | 11.2  | 6.6   | 153    | 1.82 | 19.53 |
|           | рыба потрошен. обезгл.                          |       | 45      | 33    |       |       |       |        |      |       |
|           | хлеб пшеничный                                  |       | 9       | 9     |       |       |       |        |      |       |
|           | молоко или вода                                 |       | 13      | 13    |       |       |       |        |      |       |
|           | масса рыбная котлетная                          |       |         | 53    |       |       |       |        |      |       |
|           | Фарш:                                           |       |         |       |       |       |       |        |      |       |
|           | лук репчатый                                    |       | 13      | 11    |       |       |       |        |      |       |
|           | масло растительное                              |       | 2       | 2     |       |       |       |        |      |       |
|           | крупа рисовая                                   |       | 2       | 2     |       |       |       |        |      |       |
|           | яйца                                            |       | 1/8 шт. | 5     |       |       |       |        |      |       |
|           | Масса фарша:                                    |       |         | 16    |       |       |       |        |      |       |
|           | сухари панировочные                             |       | 3       | 3     |       |       |       |        |      |       |
|           | масло растительное                              |       | 5       | 5     |       |       |       |        |      |       |
|           | масло сливочное                                 |       | 5       | 5     |       |       |       |        |      |       |
|           | соль                                            |       | 1.5     | 1.5   |       |       |       |        |      |       |
| 125сб2005 | <b>Картофель отварной с маслом</b>              | 120/5 |         |       | 2.28  | 5.3   | 17.7  | 127.2  | 5.6  | 14.64 |
|           | картофель                                       |       |         |       |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.07. по 31.10.                              |       | 160     | 123.6 |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.11. по 31.12.                              |       | 171.4   | 123.6 |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.01. по 28-29.02.                           |       | 184.6   | 123.6 |       |       |       |        |      |       |
|           | с 01.03. по 30.06.                              |       | 200     | 123.6 |       |       |       |        |      |       |
|           | масса вареного картофеля                        |       |         | 120   |       |       |       |        |      |       |
|           | соль                                            |       | 0.72    | 0.72  |       |       |       |        |      |       |
|           | масло сливочное                                 |       | 5       | 5     |       |       |       |        |      |       |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | 25    | 25      | 25    | 2     | 0.3   | 10.2  | 53     | 0    | 1.66  |
|           | <b>Хлеб ржаной</b>                              | 25    | 25      | 25    | 1.7   | 0.3   | 9.9   | 50     | 0    | 1.6   |
| 495сб2021 | <b>Компот из сухофруктов</b>                    | 150   |         |       | 0.45  | 0.08  | 15.08 | 63     | 0.15 | 3.6   |
|           | сухофрукты                                      |       | 15      | 37.5  |       |       |       |        |      |       |
|           | вода                                            |       | 153     | 150   |       |       |       |        |      |       |
|           | сахар                                           |       | 7.5     | 7.5   |       |       |       |        |      |       |
|           | кислота лимонная                                |       | 0.15    | 0.15  |       |       |       |        |      |       |
|           | Итого обед:                                     |       |         |       | 13.95 | 20.12 | 60.74 | 512.2  | 7.83 | 48.16 |
|           | <i>Полдник</i>                                  |       |         |       |       |       |       |        |      |       |
| 385сб2005 | <b>Молоко кипяченое</b>                         | 150   | 158     | 150   | 4.8   | 5     | 8.9   | 146    | 2.3  | 12.25 |
| 421сб2005 | <b>Сдоба обыкновенная</b>                       | 50    | 50      | 50    | 4     | 2.6   | 24    | 148    | 0    | 3.35  |
|           | мука пшеничная                                  |       | 35.5    | 35.5  |       |       |       |        |      |       |
|           | мука на подпыл                                  |       | 1.48    | 1.48  |       |       |       |        |      |       |
|           | сахар                                           |       | 3.7     | 3.7   |       |       |       |        |      |       |
|           | Масло сливочное                                 |       | 1.1     | 1.1   |       |       |       |        |      |       |
|           | масло слив для разделки теста                   |       | 1.48    | 1.48  |       |       |       |        |      |       |
|           | яйца, шт                                        |       | 1/30 шт | 1.3   |       |       |       |        |      |       |

|               |                                                |        |     |       |       |              |              |              |               |              |              |
|---------------|------------------------------------------------|--------|-----|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|               | соль                                           |        |     | 0.55  | 0.55  |              |              |              |               |              |              |
|               | дрожжи прессованные                            |        |     | 0.56  | 0.56  |              |              |              |               |              |              |
|               | вода для замеса теста                          |        |     | 15.6  | 15.6  |              |              |              |               |              |              |
|               | <b>Итого полдник</b>                           |        |     |       |       | 8.8          | 7.6          | 32.9         | 294           | 2.3          | 15.6         |
|               | <b>ИТОГО за день:</b>                          |        |     |       |       | <b>27.77</b> | <b>35.13</b> | <b>132.6</b> | <b>1047.1</b> | <b>17.47</b> | <b>92.63</b> |
| <b>8 день</b> |                                                |        |     |       |       |              |              |              |               |              |              |
|               | <i>Завтрак</i>                                 |        |     |       |       |              |              |              |               |              |              |
| 173с62005     | <b>Каша пшеничная молочная вязкая с маслом</b> | 150/5  |     |       |       | 6.45         | 6.1          | 33           | 225           | 0            | 12.93        |
|               | крупка пшеничная                               |        |     | 37.5  | 37.5  |              |              |              |               |              |              |
|               | молоко                                         |        |     | 75    | 75    |              |              |              |               |              |              |
|               | вода                                           |        |     | 45    | 45    |              |              |              |               |              |              |
|               | соль                                           |        |     | 0.75  | 0.75  |              |              |              |               |              |              |
|               | сахар                                          |        |     | 4.5   | 4.5   |              |              |              |               |              |              |
|               | масло сливочное                                |        |     | 5     | 5     |              |              |              |               |              |              |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | 30     | 30  | 30    | 2.45  | 0.4          | 12.2         | 63.6         | 0             | 2            |              |
| 14с62005      | <b>Масло сливочное</b>                         | 5      | 5   | 5     | 0.05  | 4.1          | 0.05         | 37.5         | 0             | 4.85         |              |
| 457с62021     | <b>Чай с сахаром</b>                           | 150/7, |     |       |       | 0.15         | 0.08         | 6.98         | 28.5          | 0            | 1.39         |
|               | чай в/с                                        |        |     | 0.75  | 0.75  |              |              |              |               |              |              |
|               | вода                                           |        |     | 162   | 150   |              |              |              |               |              |              |
|               | сахар                                          |        |     | 7.5   | 7.5   |              |              |              |               |              |              |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                          |        |     |       |       | <b>9.1</b>   | <b>10.68</b> | <b>52.23</b> | <b>354.6</b>  | <b>0</b>     | <b>21.17</b> |
|               | <i>2-ой завтрак</i>                            |        |     |       |       |              |              |              |               |              |              |
| 359с62012     | <b>Напиток овощной в ассортименте</b>          | 150    | 150 | 150   | 0.5   | 0            | 25.83        | 68.33        | 10            | 18.97        |              |
|               | <b>Итого 2 завтрак</b>                         |        |     |       |       | <b>0.5</b>   | <b>0</b>     | <b>25.83</b> | <b>68.33</b>  | <b>10</b>    | <b>18.97</b> |
|               | <i>Обед</i>                                    |        |     |       |       |              |              |              |               |              |              |
| 99с62005      | <b>Суп из овощей</b>                           | 150    |     |       |       | 1            | 3            | 8.6          | 65            | 0            | 5.87         |
|               | капуста белокочан.                             |        |     | 15    | 12    |              |              |              |               |              |              |
|               | картофель                                      |        |     |       |       |              |              |              |               |              |              |
|               | с 01.07. по 31.10.                             |        |     | 40    | 30    |              |              |              |               |              |              |
|               | с 01.11. по 31.12.                             |        |     | 42.8  | 30    |              |              |              |               |              |              |
|               | с 01.01. по 28-29.02.                          |        |     | 46.1  | 30    |              |              |              |               |              |              |
|               | с 01.03. по 30.06.                             |        |     | 50    | 30    |              |              |              |               |              |              |
|               | морковь                                        |        |     |       |       |              |              |              |               |              |              |
|               | с 01.07. до 31.12.                             |        |     | 7.5   | 6     |              |              |              |               |              |              |
|               | с 01.01. до 30.06.                             |        |     | 8     | 6     |              |              |              |               |              |              |
|               | лук репчатый                                   |        |     | 7.2   | 6     |              |              |              |               |              |              |
|               | горошек зелен.конс.                            |        |     | 6.9   | 4.5   |              |              |              |               |              |              |
|               | масло растительное                             |        |     | 3     | 3     |              |              |              |               |              |              |
|               | соль                                           |        |     | 1.5   | 1.5   |              |              |              |               |              |              |
|               | вода                                           |        |     | 112.5 | 112.5 |              |              |              |               |              |              |
| 291с62005     | <b>Плов из птицы</b>                           | 60/140 |     |       |       | 19.47        | 22.53        | 31.87        | 408           | 0.9          | 33.03        |
|               | цыпленок-бройлер                               |        |     | 98.4  | 86.4  |              |              |              |               |              |              |
|               | масло растительное                             |        |     | 9     | 9     |              |              |              |               |              |              |
|               | морковь                                        |        |     |       |       |              |              |              |               |              |              |
|               | с 01.07. до 31.12.                             |        |     | 13    | 10.5  |              |              |              |               |              |              |
|               | с 01.01. до 30.06.                             |        |     | 14    | 10.5  |              |              |              |               |              |              |
|               | лук репчатый                                   |        |     | 10.6  | 9     |              |              |              |               |              |              |
|               | томатное пюре                                  |        |     | 6.7   | 6.7   |              |              |              |               |              |              |
|               | крупка рисовая                                 |        |     | 46.5  | 46.5  |              |              |              |               |              |              |
|               | соль                                           |        |     | 2.5   | 2.5   |              |              |              |               |              |              |
|               | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | 50     | 50  | 50    | 4.1   | 0.7          | 21           | 106          | 0             | 3.33         |              |
| 342с62005     | <b>Компот из свежих яблок</b>                  | 150    |     |       |       | 0.15         | 0            | 26.9         | 102           | 4            | 5.51         |
|               | яблоки свежие                                  |        |     | 34    | 30    |              |              |              |               |              |              |
|               | сахар                                          |        |     | 18    | 18    |              |              |              |               |              |              |
|               | кислота лимонная                               |        |     | 0.15  | 0.15  |              |              |              |               |              |              |
|               | вода                                           |        |     | 129   | 129   |              |              |              |               |              |              |
|               | <b>Итого обед:</b>                             |        |     |       |       | <b>24.72</b> | <b>26.23</b> | <b>88.37</b> | <b>681</b>    | <b>4.9</b>   | <b>47.74</b> |
|               | <i>Полдник</i>                                 |        |     |       |       |              |              |              |               |              |              |
| 386с62005     | <b>Кефир</b>                                   | 150    | 155 | 150   | 5     | 5.8          | 7.4          | 101.7        | 1.26          | 14.86        |              |
| 406с62005     | <b>Пирожок печеный с повидлом</b>              | 50     |     |       |       | 3.53         | 4.8          | 48.67        | 81.3          | 0            | 5.34         |
|               | тесто дрожжевое № 405:                         |        |     |       |       | 38.7         |              |              |               |              |              |
|               | мука                                           |        |     | 24.5  | 24.5  |              |              |              |               |              |              |

|                   |                                         |       |         |       |              |              |              |               |              |               |
|-------------------|-----------------------------------------|-------|---------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|                   | сахар                                   |       | 1.7     | 1.7   |              |              |              |               |              |               |
|                   | маргарин                                |       | 0.7     | 0.7   |              |              |              |               |              |               |
|                   | соль                                    |       | 0.4     | 0.4   |              |              |              |               |              |               |
|                   | дрожжи прессованные                     |       | 0.74    | 0.74  |              |              |              |               |              |               |
|                   | вода                                    |       | 11.6    | 11.6  |              |              |              |               |              |               |
|                   | мука на подпыл                          |       | 0.7     | 0.7   |              |              |              |               |              |               |
|                   | повидло                                 |       | 16.8    | 16.7  |              |              |              |               |              |               |
|                   | масло раст. для смазки                  |       | 0.17    | 0.17  |              |              |              |               |              |               |
|                   | яйца для смазки поверхности             |       | 1/40 шт | 1     |              |              |              |               |              |               |
|                   | <b>Итого полдник</b>                    |       |         |       | 8.53         | 10.6         | 56.07        | 183           | 1.26         | 20.2          |
|                   | <b>ИТОГО за день:</b>                   |       |         |       | <b>42.85</b> | <b>47.51</b> | <b>222.5</b> | <b>1286.9</b> | <b>16.16</b> | <b>108.08</b> |
| <b>9 день</b>     |                                         |       |         |       |              |              |              |               |              |               |
|                   | <i>Завтрак</i>                          |       |         |       |              |              |              |               |              |               |
| 173 сб<br>2005 г  | <b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> | 150/5 |         |       | 6.45         | 8.55         | 35.33        | 243.75        | 0            | 13.16         |
|                   | крупа пшеничная                         |       | 37.5    | 37.5  |              |              |              |               |              |               |
|                   | вода                                    |       | 45      | 45    |              |              |              |               |              |               |
|                   | молоко                                  |       | 75      | 75    |              |              |              |               |              |               |
|                   | сахар                                   |       | 4.5     | 4.5   |              |              |              |               |              |               |
|                   | соль                                    |       | 1.5     | 1.5   |              |              |              |               |              |               |
|                   | масло сливочное                         |       | 5       | 5     |              |              |              |               |              |               |
|                   | масса каши                              |       |         | 150   |              |              |              |               |              |               |
| 15 сб2005         | <b>Сыр российский</b>                   | 15    | 16      | 15    | 3.9          | 4            | 0            | 52.9          | 0.08         | 11.9          |
|                   | <b>Хлеб ржаной</b>                      | 30    | 30      | 30    | 2.04         | 0.36         | 11.94        | 60            | 0            | 1.92          |
| 465сб2021         | <b>Кофейный напиток с молоком</b>       | 150   |         |       | 2.1          | 1.88         | 10.2         | 66            | 0.53         | 4.52          |
|                   | кофейный напиток                        |       | 1.8     | 1.8   |              |              |              |               |              |               |
|                   | сахар                                   |       | 7.5     | 7.5   |              |              |              |               |              |               |
|                   | молоко                                  |       | 75      | 75    |              |              |              |               |              |               |
|                   | вода                                    |       | 82.5    | 82.5  |              |              |              |               |              |               |
|                   | <b>Итого завтрак:</b>                   |       |         |       | <b>14.49</b> | <b>14.79</b> | <b>57.47</b> | <b>422.65</b> | <b>0.61</b>  | <b>31.5</b>   |
|                   | <i>2-ой завтрак</i>                     |       |         |       |              |              |              |               |              |               |
| 338сб2005         | <b>Бананы свежие</b>                    | 75    | 75      | 75    | 0.26         | 0            | 10.6         | 54.2          | 5.3          | 10.62         |
|                   | <b>Итого 2 завтрак</b>                  |       |         |       | <b>0.26</b>  | <b>0</b>     | <b>10.6</b>  | <b>54.2</b>   | <b>5.3</b>   | <b>10.62</b>  |
|                   | <i>Обед</i>                             |       |         |       |              |              |              |               |              |               |
| 108.109<br>сб2005 | <b>Суп картоф. с клецками</b>           | 150   |         |       | 2.25         | 2.46         | 10.14        | 71.85         | 3.45         | 6.42          |
|                   | картофель                               |       |         |       |              |              |              |               |              |               |
|                   | с 01.07. по 31.10.                      |       | 40      | 30    |              |              |              |               |              |               |
|                   | с 01.11. по 31.12.                      |       | 42.9    | 30    |              |              |              |               |              |               |
|                   | с 01.01. по 28-29.02.                   |       | 46.2    | 30    |              |              |              |               |              |               |
|                   | с 01.03. по 30.06.                      |       | 50      | 30    |              |              |              |               |              |               |
|                   | морковь                                 |       |         |       |              |              |              |               |              |               |
|                   | с 01.07. до 31.12.                      |       | 7.5     | 6     |              |              |              |               |              |               |
|                   | с 01.01. до 30.06.                      |       | 8       | 6     |              |              |              |               |              |               |
|                   | петрушка(корень) или морковь            |       | 2       | 1.5   |              |              |              |               |              |               |
|                   | лук репчатый                            |       | 7.2     | 6     |              |              |              |               |              |               |
|                   | масло растительное                      |       | 1.5     | 1.5   |              |              |              |               |              |               |
|                   | клецки:                                 | 39    |         |       |              |              |              |               |              |               |
|                   | мука пшеничная                          |       | 12      | 12    |              |              |              |               |              |               |
|                   | масло сливочное                         |       | 1.35    | 1.35  |              |              |              |               |              |               |
|                   | яйца                                    |       | 1/9шт.  | 3.75  |              |              |              |               |              |               |
|                   | вода                                    |       | 19      | 19    |              |              |              |               |              |               |
|                   | соль                                    |       | 0.4     | 0.4   |              |              |              |               |              |               |
|                   | вода или бульон                         |       | 112.5   | 112.5 |              |              |              |               |              |               |
|                   | соль                                    |       | 1.5     | 1.5   |              |              |              |               |              |               |
| 268сб2005         | <b>Котлеты из говядины</b>              | 60    |         |       | 11.87        | 13.33        | 13.59        | 199.7         | 0            | 37.46         |
|                   | говядина без кости                      |       | 46.3    | 44.4  |              |              |              |               |              |               |
|                   | хлеб пшеничный                          |       | 10.8    | 10.8  |              |              |              |               |              |               |
|                   | молоко или вода                         |       | 14.4    | 14.4  |              |              |              |               |              |               |
|                   | сухари                                  |       | 6       | 6     |              |              |              |               |              |               |
|                   | масса п\ф                               |       |         | 74.5  |              |              |              |               |              |               |
|                   | масло растительное                      |       | 3.6     | 3.6   |              |              |              |               |              |               |
|                   | соль                                    |       | 1.2     | 1.2   |              |              |              |               |              |               |
| 336сб2012         | <b>Капуста тушеная</b>                  | 120   |         |       | 1.98         | 2.56         | 12.8         | 81.92         | 2.69         | 11.9          |
|                   | капуста белокочанная                    |       | 172     | 137.5 |              |              |              |               |              |               |

|                   |                                    |                 |          |      |              |              |               |                |              |               |
|-------------------|------------------------------------|-----------------|----------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
|                   | масло растительное                 |                 | 4.2      | 4.2  |              |              |               |                |              |               |
|                   | морковь                            |                 |          |      |              |              |               |                |              |               |
|                   | с 01.07. до 31.12.                 |                 | 3        | 2.4  |              |              |               |                |              |               |
|                   | с 01.01. до 30.06.                 |                 | 3.2      | 2.4  |              |              |               |                |              |               |
|                   | лук репчатый                       |                 | 5.8      | 4.8  |              |              |               |                |              |               |
|                   | томатное пюре                      |                 | 7.2      | 7.2  |              |              |               |                |              |               |
|                   | мука пшеничная                     |                 | 1.44     | 1.44 |              |              |               |                |              |               |
|                   | сахар                              |                 | 3.6      | 3.6  |              |              |               |                |              |               |
|                   | соль                               |                 | 1        | 1    |              |              |               |                |              |               |
|                   | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 25              | 25       | 25   | 2            | 0.3          | 10.2          | 53             | 0            | 1.66          |
|                   | <b>Хлеб ржаной</b>                 | 25              | 25       | 25   | 1.7          | 0.3          | 9.9           | 50             | 0            | 1.60          |
| 388 сб<br>2005    | <b>Напиток из плодов шиповника</b> | 150             |          |      | 0.15         | 0            | 20            | 120            | 8            | 4.19          |
|                   | шиповник                           |                 | 15       | 15   |              |              |               |                |              |               |
|                   | сахар                              |                 | 15       | 15   |              |              |               |                |              |               |
|                   | вода                               |                 | 150      | 150  |              |              |               |                |              |               |
|                   | <b>Итого обед:</b>                 |                 |          |      | <b>19.95</b> | <b>18.95</b> | <b>76.63</b>  | <b>576.47</b>  | <b>14.14</b> | <b>63.25</b>  |
|                   | <i>Полдник</i>                     |                 |          |      |              |              |               |                |              |               |
| 386сб2005         | <b>Ряженка</b>                     | 150             | 155      | 150  | 4.16         | 4.83         | 5.67          | 82.5           | 0.5          | 15.86         |
| 496сб2012         | <b>Коржики молочные</b>            | 50              |          |      | 3.26         | 5.62         | 30.99         | 187.33         | 0.03         | 5.12          |
|                   | мука пшеничная                     |                 | 27       | 27   |              |              |               |                |              |               |
|                   | мука на подпыл                     |                 | 1.5      | 1.5  |              |              |               |                |              |               |
|                   | сахар-песок                        |                 | 14       | 14   |              |              |               |                |              |               |
|                   | маргарин                           |                 | 6.4      | 6.4  |              |              |               |                |              |               |
|                   | яйца                               |                 | 1\30штг  | 1.5  |              |              |               |                |              |               |
|                   | яйца для смазки                    |                 | 1\40 штг | 1    |              |              |               |                |              |               |
|                   | молоко                             |                 | 5.5      | 5.5  |              |              |               |                |              |               |
|                   | сода                               |                 | 0.4      | 0.4  |              |              |               |                |              |               |
|                   | ванилин                            |                 | 0.01     | 0.01 |              |              |               |                |              |               |
|                   | масса полуфабриката                |                 |          | 56.1 |              |              |               |                |              |               |
|                   | <b>Итого полдник</b>               |                 |          |      | <b>7.42</b>  | <b>10.45</b> | <b>36.66</b>  | <b>269.83</b>  | <b>0.53</b>  | <b>20.98</b>  |
|                   | <b>ИТОГО за день:</b>              |                 |          |      | <b>42.12</b> | <b>44.19</b> | <b>181.36</b> | <b>1323.15</b> | <b>20.58</b> | <b>126.35</b> |
| <b>10 день</b>    |                                    |                 |          |      |              |              |               |                |              |               |
|                   | <i>Завтрак</i>                     |                 |          |      |              |              |               |                |              |               |
| 448,449сб<br>2012 | <b>Оладьи с повидлом</b>           | 120/10          |          |      | 4.06         | 3.1          | 27.7          | 166            | 0            | 8.16          |
|                   | мука пшеничная                     |                 | 67.8     | 67.8 |              |              |               |                |              |               |
|                   | яйца                               |                 | 1/8 шт.  | 5    |              |              |               |                |              |               |
|                   | вода                               |                 | 67.8     | 67.8 |              |              |               |                |              |               |
|                   | дрожжи прессованные                |                 | 2        | 2    |              |              |               |                |              |               |
|                   | сахар                              |                 | 2.4      | 2.4  |              |              |               |                |              |               |
|                   | соль                               |                 | 1.3      | 1.3  |              |              |               |                |              |               |
|                   | масло растительное                 |                 | 6        | 6    |              |              |               |                |              |               |
|                   | джем или повидло, или варенье      |                 | 10       | 10   |              |              |               |                |              |               |
| 14сб2005          | <b>Масло сливочное</b>             | 5               | 5        | 5    | 0.05         | 4.1          | 0.05          | 37.5           | 0            | 4.85          |
|                   | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 30              | 30       | 30   | 2.45         | 0.4          | 12.2          | 63.6           | 0            | 2             |
| 459сб2021         | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>     | 150/7,<br>5/5,5 |          |      | 0.23         | 0.08         | 7.13          | 30             | 0.75         | 2.4           |
|                   | чай                                |                 | 0.75     | 0.38 |              |              |               |                |              |               |
|                   | вода                               |                 | 162      | 150  |              |              |               |                |              |               |
|                   | сахар                              |                 | 7.5      | 7.5  |              |              |               |                |              |               |
|                   | лимон                              |                 | 6        | 5.5  |              |              |               |                |              |               |
|                   | <b>Итого завтрак:</b>              |                 |          |      | <b>6.79</b>  | <b>7.68</b>  | <b>47.08</b>  | <b>297.1</b>   | <b>0.75</b>  | <b>17.44</b>  |
|                   | <i>2-ой завтрак</i>                |                 |          |      |              |              |               |                |              |               |
| 338сб2005         | <b>Яблоки свежие</b>               | 100             | 100      | 100  | 0.28         | 0            | 1.1           | 36.5           | 7.03         | 11.9          |
|                   | <b>Итого 2 завтрак</b>             |                 |          |      | <b>0.28</b>  | <b>0</b>     | <b>1.1</b>    | <b>36.5</b>    | <b>7.03</b>  | <b>11.91</b>  |
|                   | <i>Обед</i>                        |                 |          |      |              |              |               |                |              |               |
| 101сб2005         | <b>Суп картофельный с крупой</b>   | 150             |          |      | 1.32         | 1.7          | 12.35         | 69.9           | 4.95         | 4.7           |
|                   | картофель                          |                 |          |      |              |              |               |                |              |               |
|                   | с 01.07. по 31.10.                 |                 | 60       | 45   |              |              |               |                |              |               |
|                   | с 01.11. по 31.12.                 |                 | 64.3     | 45   |              |              |               |                |              |               |
|                   | с 01.01. по 28-29.02.              |                 | 69.2     | 45   |              |              |               |                |              |               |
|                   | с 01.03. по 30.06.                 |                 | 75       | 45   |              |              |               |                |              |               |
|                   | морковь                            |                 |          |      |              |              |               |                |              |               |
|                   | с 01.07. до 31.12.                 |                 | 7.5      | 6    |              |              |               |                |              |               |
|                   | с 01.01. до 30.06.                 |                 | 8        | 6    |              |              |               |                |              |               |
|                   | лук репчатый                       |                 | 7.2      | 6    |              |              |               |                |              |               |

|           |                                    |       |       |       |              |              |               |               |              |              |
|-----------|------------------------------------|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|           | масло растительное                 |       | 1.5   | 1.5   |              |              |               |               |              |              |
|           | пшено                              |       | 3     | 3     |              |              |               |               |              |              |
|           | бульон или вода                    |       | 112.5 | 112.5 |              |              |               |               |              |              |
|           | соль                               |       | 1.5   | 1.5   |              |              |               |               |              |              |
| 234сб2005 | <b>Котлеты рыбные</b>              | 60    |       |       | 8.88         | 10.2         | 6.96          | 164.4         | 0            | 21.15        |
|           | рыба потрош.обезглавленная         |       | 54    | 40    |              |              |               |               |              |              |
|           | хлеб пшеничный                     |       | 11    | 11    |              |              |               |               |              |              |
|           | молоко или вода                    |       | 15.5  | 15.5  |              |              |               |               |              |              |
|           | сухари панировочные                |       | 6     | 6     |              |              |               |               |              |              |
|           | соль                               |       | 1     | 1     |              |              |               |               |              |              |
|           | масса полуфабриката                |       |       | 69.6  |              |              |               |               |              |              |
|           | масло растительное                 |       | 6     | 6     |              |              |               |               |              |              |
| 125сб2005 | <b>Картофель отварной с маслом</b> | 120/5 |       |       | 2.28         | 5.3          | 17.7          | 127.2         | 5.6          | 14.64        |
|           | картофель                          |       |       |       |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.07. по 31.10.                 |       | 160   | 123.6 |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.11. по 31.12.                 |       | 171.4 | 123.6 |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.01. по 28-29.02.              |       | 184.6 | 123.6 |              |              |               |               |              |              |
|           | с 01.03. по 30.06.                 |       | 200   | 123.6 |              |              |               |               |              |              |
|           | масса вареного картофеля           |       |       | 120   |              |              |               |               |              |              |
|           | соль                               |       | 0.72  | 0.72  |              |              |               |               |              |              |
|           | масло сливочное                    |       | 5     | 5     |              |              |               |               |              |              |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 50    | 50    | 50    | 4.1          | 0.7          | 21            | 106           | 0            | 3.33         |
| 495сб2021 | <b>Компот из сухофруктов</b>       | 150   |       |       | 0.45         | 0.08         | 15.08         | 63            | 0.15         | 3.6          |
|           | сухофрукты                         |       | 15    | 37.5  |              |              |               |               |              |              |
|           | вода                               |       | 153   | 150   |              |              |               |               |              |              |
|           | сахар                              |       | 7.5   | 7.5   |              |              |               |               |              |              |
|           | кислота лимонная                   |       | 0.15  | 0.15  |              |              |               |               |              |              |
|           | <b>Итого обед:</b>                 |       |       |       | <b>17.03</b> | <b>17.98</b> | <b>73.09</b>  | <b>530.5</b>  | <b>10.7</b>  | <b>47.42</b> |
|           | <i>Полдник</i>                     |       |       |       |              |              |               |               |              |              |
| 386сб2005 | <b>Кефир</b>                       | 150   | 155   | 150   | 5            | 5.8          | 7.4           | 101.7         | 1.26         | 14.86        |
| 581сб2021 | <b>Пряники в ассортименте</b>      | 30    | 30    | 30    | 1.77         | 1.4          | 22.5          | 110           | 0            | 6.13         |
|           | <b>Итого полдник</b>               |       |       |       | <b>6.77</b>  | <b>7.2</b>   | <b>29.9</b>   | <b>211.7</b>  | <b>1.26</b>  | <b>20.99</b> |
|           | <b>ИТОГО за день:</b>              |       |       |       | <b>30.87</b> | <b>32.86</b> | <b>151.17</b> | <b>1075.8</b> | <b>19.74</b> | <b>97.76</b> |
|           | <b>Итого за 10 дней :</b>          |       |       |       | <b>37.7</b>  | <b>41.1</b>  | <b>181.2</b>  | <b>1274.0</b> | <b>18.0</b>  | <b>121</b>   |

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2021г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад),стоимость рационов питания ясли - 121 руб, сад - 143 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.В рецептурах супов,соусов, сладких блюд ( компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья

Ю.С. Кузнецова