

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №3
ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН
ИНН 2313012819

ОГРН 1022302300833

352380 РФ, Краснодарский край, Кавказский район, г. Кропоткин,
ул. Пролетарская / пер. Досевский, № 118 / 27 тел., факс (86138) 6-18-67 E-mail: DOU3KKRO@yandex.ru

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 до 8 ЛЕТ

(СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА)


приказ № 56/в от «22» марта 2022г.

| № реп. | Наименование блюда | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|----------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|---------------|------|-------|------------------|----|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | B1 | C | Ca | Ca | Fe | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель витаминизированный | | | 1/50 | 0 | 0 | 4,6 | 18,58 | 0,08 | 4 | 0,48 | 0 | | | | | | | |
| | Кисель | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Икра кабачковая(пром. произ.) | 0,040 | 0,040 | 1/40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,60 | 0,008 | 2,80 | 16,40 | 0,28 | | | | | | | |
| 307 | Омлет натуральный | | | 1/110 | 9,48 | 14,72 | 2,54 | 179,35 | 0,068 | 0,34 | 89,68 | 1,69 | | | | | | | |
| | яйца | 1,72 шт. | 0,068 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 0,042 | 0,042 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,0040 | 0,0040 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 506 | Чай с сахаром | | | 1/180 | 0,09 | 0 | 13,5 | 54 | 0 | 0 | 4,5 | 0,36 | | | | | | | |
| | чай-заварка | 0,0004 | 0,0004 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 608 | Кондитерское изделие (пряник) | 0,04 | 0,04 | 1/40 | 2,36 | 1,88 | 30 | 146,4 | 0,032 | 0 | 4,4 | 0,32 | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,02 | 0,02 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 | | | | | | | |
| 537 | 10-00 Сок фруктово - ягодный | 0,15 | 0,15 | 1/150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 0,015 | 3 | 10,5 | 2,1 | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Икра свекольная | | | 1/60 | 1,44 | 4,26 | 6,06 | 55,2 | 0,018 | 4,74 | 26,4 | 1,02 | | | | | | | |
| | свекла | 0,057 | 0,045 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,013 | 0,011 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Борщ с капустой и картофелем | | | 1/200/5 | 1,46 | 4 | 8,52 | 76 | 0,038 | 8,24 | 27,6 | 0,96 | | | | | | | |
| | свекла | 0,040 | 0,032 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая | 0,050 | 0,046 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 0,050 | 0,046 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 0,013 | 0,010 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 0,004 | 0,004 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 292 | Макаронны с печенью по Строгоновски | | | 1/109 | 10,44 | 4,99 | 24,56 | 184,82 | 0,17 | 3,80 | 17,80 | 3,51 | | | | | | | |
| | печень говяжья | 0,047 | 0,038 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | макаронные изд. | 0,030 | 0,030 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,012 | 0,010 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 0,003 | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 0,0200 | 0,0200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 526 | Компот из свежих плодов | | | 1/180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | 86,4 | 0,018 | 3,87 | 19,8 | 0,99 | | | | | | | |
| | яблоки свежие | 0,041 | 0,036 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,020 | 0,020 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 | | | | | | | |
| 115 | Хлеб ржаной | 0,035 | 0,035 | 1/35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 | 0,063 | 0 | 12,25 | 1,365 | | | | | | | |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 170 | Суп молочный с крупой | | | | 1/200 | 4,82 | 5,16 | 16,52 | 131,80 | 0,06 | 1,28 | 155,60 | 0,26 |
| | | Молоко | 0,140 | 0,140 | | | | | | | | | |
| | | Пшеничная, гречневая, рисовая | 0,020 | 0,020 | | | | | | | | | |
| | | Сахар | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | |
| | | Масло сливочное | 0,004 | 0,004 | | | | | | | | | |
| 514 | Кофейный напиток с молоком | | | | 1/180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 | 0,036 | 1,17 | 113,4 | 0,09 |
| | | кофейный напиток | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | |
| | | Молоко | 0,090 | 0,090 | | | | | | | | | |
| | | Сахар | 0,009 | 0,009 | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | | | | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 |
| | ИТОГО | | 0,02 | 0,02 | | 41,8 | 42,23 | 200,84 | 1322,15 | 0,672 | 33,24 | 510,81 | 13,605 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----------|--------|-------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | Масло сливочное | 0,0045 | 0,0045 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 524 | Кисель из сока плодового ягодного | | | 1/180 | 0,18 | 0,108 | 31,1 | 140,2 | 0,0072 | 2,34 | 19,8 | 0,18 | | | | | | | |
| | сок пл. яг. | 0,054 | 0,054 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | крахмал картофельный | 0,009 | 0,009 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,020 | 0,020 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 4,00 | 0,22 | | | | | | | |
| 115 | Хлеб ржаной | 0,035 | 0,035 | 1/35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,063 | 0,00 | 12,25 | 1,365 | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 319 | Запеканка из творога | | | 1/97 | 15,528 | 16,3 | 15,46 | 273,975 | 0,045 | 0,388 | 192,16 | 0,65 | | | | | | | |
| | творог | 0,091 | 0,090 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная | 0,001 | 0,001 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца | 0,076 шт. | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,006 | 0,006 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 0,003 | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 0,003 | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,003 | 0,003 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 449 | Соус молочный сладкий | | | 1/20 | 0,52 | 1,27 | 3,14 | 26,1 | 0,0066 | 0,146 | 18,02 | 0,03 | | | | | | | |
| | молоко | 0,015 | 0,015 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 0,001 | 0,001 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,0008 | 0,0008 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 506 | Чай с сахаром | | | 1/180 | 0,09 | 0 | 13,5 | 54 | 0 | 0 | 4,5 | 0,36 | | | | | | | |
| | чай-заварка | 0,0004 | 0,0004 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | | 53,379 | 47,299 | 184,31 | 1328,145 | 0,9218 | 32,368 | 912,69 | 6,741 | | | | | | | |

| № реп. | Наименование Блюда | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва | | |
|-----------|--|-------------|-------------|----------|-------|-------|--------|--------|---------------|------|-------|------------------|--|--|
| | | | | | | | | | B1 | C | Ca | Fe | | |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель витаминизированный | 0,005 | 0,005 | 1/50 | 0 | 0 | 4,6 | 18,5 | 0,08 | 4 | 0,48 | 0 | | |
| 99 | Бутерброд с маслом | 0,005 | 0,005 | 1/25 | 1,54 | 4,28 | 10,37 | 84,4 | 0,022 | 0 | 4,6 | 0,23 | | |
| | масло сливочное | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" | 0,020 | 0,020 | 1/200 | 8,56 | 14,12 | 31,52 | 287,4 | 0,18 | 1,42 | 154,6 | 1,7 | | |
| | крупа "Геркулес" | 0,020 | 0,020 | | | | | | | | | | | |
| | молоко/сахар | 0,140/0,005 | 0,140/0,005 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,004 | 0,004 | | | | | | | | | | | |
| 506 | Чай с сахаром | 0,0004 | 0,0004 | 1/180 | 0,09 | 0 | 13,5 | 54 | 0 | 0 | 4,5 | 0,36 | | |
| | чай-заварка | 0,0004 | 0,0004 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,020 | 0,020 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 4 | 0,22 | | |
| 118 | 10-00 Фрукты свежие -яблоко | 0,149 | 133,000 | 1/133 | 0,532 | 0,532 | 13,03 | 62,51 | 0,04 | 13,3 | 21,28 | 2,93 | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Овощи натуральные соленые | 0,085 | 0,081 | 1/81 | 0,648 | 0,081 | 1,377 | 10,53 | 0,016 | 4,05 | 18,63 | 0,486 | | |
| | огурец соленый | 0,085 | 0,081 | | | | | | | | | | | |
| 152 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 0,050 | 0,030 | 1/200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89,00 | 0,084 | 6,60 | 12,20 | 0,76 | | |
| | картофель | 0,050 | 0,030 | | | | | | | | | | | |
| | макаронные изд. | 0,008 | 0,008 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | | | |
| 377 | Голубцы ленивые/соус томатный | 0,061 | 0,059 | 1/118/20 | 14,48 | 9,017 | 1,49 | 144,84 | 0,0355 | 0 | 6,39 | 1,42 | | |
| | говядина | 0,061 | 0,059 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 0,0015 | 0,0015 | | | | | | | | | | | |
| | капустя свежая | 0,120 | 0,100 | | | | | | | | | | | |
| | томат | 0,007 | 0,007 | | | | | | | | | | | |
| | крупа рисовая | 0,010 | 0,010 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,010 | 0,007 | | | | | | | | | | | |
| 524 | Кисель из сока плодового ягодного | 0,054 | 0,054 | 1/180 | 0,18 | 0,108 | 35,10 | 142,20 | 0,007 | 2,34 | 19,80 | 0,18 | | |
| | сок плодовой или ягодный | 0,054 | 0,054 | | | | | | | | | | | |
| | крахмал | 0,009 | 0,009 | | | | | | | | | | | |
| | кислота лимонная | 0,0003 | 0,0003 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,040 | 0,040 | 1/40 | 3,04 | 0,32 | 18,68 | 94 | 0,044 | 0 | 8 | 0,44 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|----------|--------|-------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 115 | Хлеб ржаной | 0,035 | 0,035 | 1/35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,063 | 0,00 | 12,25 | 1,37 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 595 | Вагрушка " Лакомка" | | | 1/108 | 14,98 | 14,76 | 20,3 | 278,64 | 0,05 | 0,216 | 126 | 0,72 |
| | творог | 0,092 | 0,092 | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 0,030 | 0,030 | | | | | | | | | |
| | яйца | 0,18 шт. | 0,007 | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,010 | 0,010 | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,010 | 0,010 | | | | | | | | | |
| 508 | Какао с молоком | | | 1/180 | 2,88 | 2,64 | 20 | 115,2 | 0,064 | 1,04 | 99,2 | 0,64 |
| | какао-порошок | 0,0024 | 0,0024 | | | | | | | | | |
| | молоко | 0,090 | 0,090 | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,015 | 0,015 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | | 52,92 | 48,72 | 206,557 | 1489,12 | 0,708 | 32,966 | 491,93 | 11,451 |

| № рец. | Наименование блюда | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва | | |
|-----------|--------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|---------------|------|--------|------------------|--|--|
| | | | | | | | | | В1 | С | Са | Fe | | |
| | 5 День | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель витаминизированный | | | 1/50 | 0 | 0 | 4,6 | 18,5 | 0,08 | 4 | 0,48 | 0 | | |
| | Кисель | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша " Дружба " | | | 1/200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 0,08 | 1,32 | 126,6 | 0,56 | | |
| | крупа рисовая | 0,015 | 0,015 | | | | | | | | | | | |
| | крупа пшеничная | 0,011 | 0,011 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 0,102 | 0,102 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | | | |
| 514 | Кофейный напиток с молоком | | | 1/180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 | 0,036 | 1,17 | 113,4 | 0,09 | | |
| | кофейный напиток | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 0,090 | 0,090 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,009 | 0,009 | | | | | | | | | | | |
| 609 | Кондитерское изделие (печенье) | 0,030 | 0,030 | 1/30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0,024 | 0 | 8,7 | 0,63 | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,020 | 0,020 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 4 | 0,22 | | |
| 535 | 10-00 Кисломолочный напиток | | | 1/180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,072 | 1,26 | 216,00 | 0,18 | | |
| | ряженка | 0,184 | 0,180 | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Икра морковная | | | 1/100 | 2,4 | 7,1 | 10,4 | 115 | 0,03 | 7,9 | 44 | 1,7 | | |
| | морковь | 0,094 | 0,075 | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,021 | 0,018 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 0,014 | 0,011 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 0,008 | 0,008 | | | | | | | | | | | |
| 149 | Суп картофельный с бобовыми | | | 1/200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 0,156 | 6,94 | 15,2 | 0,74 | | |
| | картофель | 0,067 | 0,050 | | | | | | | | | | | |
| | крупа гороховая | 0,016 | 0,016 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,004 | 0,004 | | | | | | | | | | | |
| 411 | Плов из отварной курицы | | | 1/160 | 19,81 | 19,98 | 16,07 | 323 | 0,179 | 3,4 | 21,25 | 2,98 | | |
| | мясо птицы | 0,178 | 0,158 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 0,009 | 0,009 | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,019 | 0,015 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 0,012 | 0,008 | | | | | | | | | | | |
| | крупа рисовая | 0,0370 | 0,0370 | | | | | | | | | | | |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | | | 1/180 | 0,45 | 0 | 24,3 | 99 | 0,009 | 0,45 | 25,5 | 1,35 | | |
| | смесь сухофруктов | 0,022 | 0,022 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,020 | | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 4,00 | 0,22 | | |
| 115 | Хлеб ржаной | 0,035 | | 1/35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,063 | 0,00 | 12,25 | 1,365 | | |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------|----------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| 534 | Молоко кипяченое | | | 1/180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 95,40 | 0,072 | 2,34 | 216,00 | 0,18 | | | | | | |
| | Молоко | 0,189 | 0,180* | | | | | | | | | | | | | | | |
| 583 | Булочка домашняя | | | 1/80 | 6 | 10,4 | 48,25 | 310,59 | 0,08 | 0 | 12 | 0,666 | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 0,055 | 0,055 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,008 | 0,008 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 0,011 | 0,011 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца | 0,04 шт. | 0,0016 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи прессованные | 0,0013 | 0,0013 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 118 | Фрукты свежие -апельсин | 0,195 | 0,150 | 1/150 | 1,62 | 0,36 | 14,58 | 77,40 | 0,08 | 108,00 | 61,20 | 0,54 | | | | | | |
| | ИТОГО | | | | 56,46 | 64,61 | 227,10 | 1706,19 | 1,000 | 129,84 | 865,38 | 10,681 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|---------------------|----------|--------|-------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 526 | Компот из свежих плодов | яблоки свежие | 0,0410 | 0,0360 | 1/180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | 86,4 | 0,018 | 3,87 | 19,8 | 0,99 |
| | | сахар | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | | 0,020 | 0,020 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 115 | Хлеб ржаной | | 0,035 | 0,035 | 1/35 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,072 | 0,00 | 14,00 | 1,56 |
| | | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 583 | Булочка домашняя | | | | 1/80 | 5,999 | 10,397 | 48,25 | 310,59 | 0,08 | 0 | 11,997 | 0,67 |
| | | мука пшеничная | 0,055 | 0,055 | | | | | | | | | |
| | | сахар | 0,011 | 0,011 | | | | | | | | | |
| | | масло растительное | 0,010 | 0,010 | | | | | | | | | |
| | | яйца | 0,04 шт. | 0,0016 | | | | | | | | | |
| | | дрожжи прессованные | 0,0013 | 0,0013 | | | | | | | | | |
| 535 | Кисломолочный напиток | | | | 1/180 | 9,00 | 5,76 | 15,30 | 156,60 | 0,0054 | 1,08 | 214,20 | 0,18 |
| | | йогурт | 0,184 | 0,180 | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | | 50,707 | 57,944 | 214,017 | 1507,88 | 0,634 | 55,555 | 564,81 | 14,227 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------------|-----------|--------|-------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 434 | Картофельное пюре | картофель | 0,113 | 0,084 | 1/100 | 2,10 | 4,40 | 10,90 | 92,00 | 0,09 | 3,40 | 26,00 | 0,70 |
| | | молоко | 0,016 | 0,015* | | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 0,0045 | 0,0045 | | | | | | | | | |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | сесь сухофруктов | 0,022 | 0,022 | 1/180 | 0,45 | 0 | 24,3 | 99 | 0,01 | 0,45 | 25,2 | 1,35 |
| | | сахар | 0,011 | 0,011 | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | | 0,020 | 0,020 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 115 | Хлеб ржаной | | 0,035 | 0,035 | 1/35 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 0,07 | 0,00 | 14,00 | 1,56 |
| | | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 319 | Запеканка из творога | творог | 0,092 | 0,091 | 1/80 | 15,528 | 16,3 | 15,46 | 273,975 | 0,045 | 0,388 | 192,16 | 0,65 |
| | | крупа манная | 0,010 | 0,010 | | | | | | | | | |
| | | яйца | 0,076 шт. | 0,003 | | | | | | | | | |
| | | сахар | 0,005 | 0,006 | | | | | | | | | |
| | | сметана | 0,003 | 0,003 | | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 0,003 | 0,003 | | | | | | | | | |
| 449 | Соус молочный сладкий | молоко | 0,015 | 0,015 | 1/20 | 0,52 | 1,27 | 3,14 | 26,1 | 0,0066 | 0,146 | 18,02 | 0,03 |
| | | мука пшеничная | 0,001 | 0,001 | | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 0,0008 | 0,0008 | | | | | | | | | |
| | | сахар | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | |
| 514 | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) | кофейный напиток | 0,0018 | 0,0018 | 1/180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,10 | 0,036 | 1,17 | 113,40 | 0,09 |
| | | молоко | 0,090 | 0,090 | | | | | | | | | |
| | | сахар | 0,009 | 0,009 | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | | 55,999 | 58,18 | 214,154 | 1582,84 | 0,749 | 45,720 | 751,490 | 10,77 |

| № рец. | Наименование блюд | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва | | |
|---------------------------|-------------------------------|---------|--------|-----------|-------|-------|--------|--------|---------------|------|--------|------------------|--|--|
| | | | | | | | | | В1 | С | Са | Fe | | |
| 8 День ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель витаминизированный | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисель | 0,005 | 0,005 | 1/50 | 0 | 0 | 4,6 | 18,5 | 0,08 | 4 | 0,48 | 0 | | |
| 306 | Яйца вареные | | | 1/20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 0,015 | 0 | 11 | 0,5 | | |
| | яйца | 0,5 шт. | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| 259 | каша рисовая | | | 1/200 | 5,70 | 5,26 | 18,98 | 146,00 | 0,076 | 0,92 | 164,40 | 0,36 | | |
| | Молоко | 0,140 | 0,140 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | | | |
| | вермишель | 0,015 | 0,015 | | | | | | | | | | | |
| 507 | Чай с молоком (2-й вариант) | | | 1/180 | 1,35 | 1,17 | 14,31 | 72,90 | 0,036 | 1,17 | 114,30 | 0,36 | | |
| | чай -заварка | 0,0009 | 0,0009 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 0,045 | 0,045 | | | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,020 | 0,020 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 4,00 | 0,22 | | |
| 608 | Кондитерское изделие (пряник) | 0,025 | 0,025 | 1/25 | 2,36 | 1,88 | 30 | 146,4 | 0,032 | 0 | 4,4 | 0,32 | | |
| 535 | Кисломолочный напиток | | | 1/180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,072 | 1,26 | 216,00 | 0,18 | | |
| | ряженка | 0,184 | 0,180 | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Икра свекольная | | | январь 80 | 1,92 | 5,68 | 8,08 | 73,6 | 0,024 | 6,32 | 35,2 | 1,36 | | |
| | свекла | 0,077 | 0,060 | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,012 | 0,010 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 0,009 | 0,009 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 0,007 | 0,007 | | | | | | | | | | | |
| 160 | Суп картофельный с рыбой | | | 1/200 | 1,70 | 4,08 | 11,64 | 90,00 | 0,044 | 7,92 | 21,00 | 0,58 | | |
| | картофель | 0,060 | 0,055 | | | | | | | | | | | |
| | рыба минтай | 0,070 | 0,050 | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 0,004 | 0,004 | | | | | | | | | | | |
| 375 | Плов из отварной говядины | | | 1/155 | 13,61 | 13,39 | 35,42 | 316,8 | 0,05 | 0,29 | 16,56 | 2,02 | | |
| | говядина (бескостное мясо) | 0,061 | 0,058 | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 0,018 | 0,015 | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 0,004 | 0,004 | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,010 | 0,007 | | | | | | | | | | | |
| | крупа рисовая | 0,040 | 0,040 | | | | | | | | | | | |
| 537 | Сок фруктово-ягодный | | | 1/180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,018 | 3,60 | 12,60 | 2,52 | | |
| | сок яблочный | 0,150 | 0,150 | | | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,020 | 0,020 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 4,00 | 0,22 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|--------------------|-----------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 115 | Хлеб ржаной | | 0,035 | 0,035 | 1/35 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 0,07 | 0,00 | 14,00 | 1,56 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 560 | Ватрушка с творожным фаршем | | | | 1/60 | 16,01 | 12,34 | 20,68 | 257,46 | 0,06 | 0,27 | 136,73 | 0,67 |
| | | творог | 0,030 | 0,030 | | | | | | | | | |
| | | мука пшеничная | 0,0300 | 0,0300 | | | | | | | | | |
| | | яйца | 0,063 шт. | 0,0025 | | | | | | | | | |
| | | сахар | 0,020 | 0,020 | | | | | | | | | |
| | | масло растительное | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | |
| | | масло сливочное | 0,0001 | 0,0001 | | | | | | | | | |
| | | сахар | 0,005 | 0,005 | | | | | | | | | |
| | | дрожжи | 0,001 | 0,001 | | | | | | | | | |
| 534 | Молоко кипяченое | | | | 1/150 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 95,40 | 0,072 | 2,34 | 216,00 | 0,18 |
| | | молоко | 0,154 | 0,150* | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | | | 62,22 | 56,08 | 210,92 | 1585,36 | 0,70 | 28,09 | 970,67 | 11,05 |

| № реп. | Наименование блюда 10 день ЗАВТРАК | Брутто | Нетто | выход | белки | жиры | углев. | Ккал. | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва | |
|-----------|---|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------|-------|--------|------------------|--|
| | | | | | | | | | B1 | C | Ca | Fe | |
| | Кисель витаминизированный | 0,005 | 0,005 | 1/50 | 0 | 0 | 4,6 | 18,5 | 0,08 | 4 | 0,48 | 0 | |
| | Кисель | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Бутерброд с маслом | 0,005 | 0,005 | 1/25 | 1,72 | 4,28 | 9,88 | 84,4 | 0,02 | 0 | 4,6 | 0,23 | |
| | масло сливочное | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | |
| 306 | Яйца вареные | 1 шт. | 0,04 | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62 | 0,03 | 0 | 22 | 1,0 | |
| | яйца | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Макаронные изд. отварные с сыром | 0,029 | 0,029 | 1/100 | 6,05 | 5,05 | 17,00 | 137,50 | 0,04 | 0,05 | 103,50 | 0,55 | |
| | макаронные изд. | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | | |
| | сыр | 0,011 | 0,011 | | | | | | | | | | |
| 508 | Какао с молоком | 0,0024 | 0,0024 | 1/180 | 2,88 | 2,64 | 20 | 115,2 | 0,064 | 1,04 | 99,2 | 0,64 | |
| | какао-порошок | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 0,090 | 0,090 | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,015 | 0,015 | | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,020 | 0,020 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 4,00 | 0,22 | |
| 537 | 10-00 Сок яблочный | 0,150 | 0,150 | 1/150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 0,015 | 3 | 10,5 | 2,1 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Овощи натуральные соленые | 0,087 | 0,081 | 1/81 | 0,891 | 0,081 | 2,84 | 13,2 | 0,008 | 12,15 | 8,1 | 0,891 | |
| | помидор соленый | | | | | | | | | | | | |
| 147 | Ши из свежей капусты с картофелем | 0,050 | 0,040 | 1/200 | 1,40 | 3,98 | 6,22 | 66,40 | 0,046 | 14,78 | 27,20 | 0,64 | |
| | капуста белокачанная | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 0,032 | 0,024 | | | | | | | | | | |
| | морковь | 0,013 | 0,010 | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 0,010 | 0,008 | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 0,002 | 0,002 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 0,004 | 0,004 | | | | | | | | | | |
| 382 | Картофельная запеканка с мясом | 0,100 | 0,095 | 1/170 | 19,81 | 19,98 | 16,07 | 323 | 0,179 | 3,4 | 21,25 | 2,98 | |
| | говядина котлетное мясо | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 0,187 | 0,140 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 0,008 | 0,008 | | | | | | | | | | |
| | яйца | 0,076 шт. | 0,003 | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 0,0025 | 0,0025 | | | | | | | | | | |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | 0,022 | 0,022 | 1/180 | 0,45 | 0,00 | 24,30 | 99,00 | 0,01 | 0,45 | 25,50 | 1,35 | |
| | смесь сухофруктов | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 0,013 | 0,013 | | | | | | | | | | |
| 114 | Хлеб пшеничный | 0,020 | 0,020 | 1/20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 4,00 | 0,22 | |
| 115 | Хлеб ржаной | 0,040 | 0,040 | 1/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70,00 | 0,07 | 0,00 | 14,00 | 1,56 | |

