Утверждаю
Заведующий МБДОУ Детский сад №58
06 июня 2020 г.
Долгополова Ю.П.

Весенне – летнее
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 лет

ставлено на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». – Киев; Москва, 2005
борник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва Дели принт 2016г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Детский сад №58
00 _____ 2020 г.
_____
Долгополова Ю.П.

Весенне - летнее
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 лет

ю составлено на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». – Киев; Москва, 2005
«сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва Дели принт 2016г.

1 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
ЗАВТРАК	**Каша манная на сгущенном молоке № 386 ст.167**											
Молоко сгущенное	**40**	**40**	3,4	3	5,7	62,9	**30**	**30**	2,5	2,3	4,3	47,3
Крупа манная	**22**	**22**	3,6	0,34	2,4	113,9	**15**	**15**	3	0,28	1,04	93,8
Масло сливочное	**5**	**5**	0,025	4,12	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,032	29,9
Вода	**175**	**170**					**125**	**120,5**				
Выход	**200**		7,025	7,46	8,14	214,2	**150**		5,52	5,88	5,372	171
Бутерброд с маслом сливочным№3 стр.8												
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	32,31	0,9	15	75,6	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	**10**	**10**	0,03	4,95	0,05	44,9	**8**	**8**	0,03	4,13	0,04	37,4
Выход	**40**		3,38	3,51	15,05	120,5	**38**		2,34	5,03	15,04	113
Чай с сахаром и лимоном №944 стр.398												
Чай экстра высшего и первого сорта	**1**	**1**					**0,75**	**0,75**				
Сахар	**15**	**15**			15	56,85	**12**	**12**			12	45,4
Лимон отход 10 %	**8**	**7**	0,03		0,7	3,15	**7**	**6**	0,02		0,6	2,7
Вода	**205**	**200**					**155**	**150**				
Выход	**200/15/7**		0,03		15,7	60	**150/12/6**		0,02		12,6	48,1
10 час.- Плоды и ягоды свежие №368 стр. 300 «Дели принт» 2012												
Яблоки свежие 12%	**170**	**150**	0,6		15	67,5	**114**	**100**	0,4		10	45
Или бананы 40%	**250**	**150**	0,6		15	67,5	**167**	**100**	0,4		10	45
Или мандарины 26%	**202**	**150**	0,6		15	67,5	**135**	**100**	0,4		10	45
Или апельсины 33%	**223**	**150**	0,6		15	67,5	**149**	**100**	0,4		10	45
ОБЕД	**Суп картофельный с рыбными консервами № 87 стр. 136 «Дели принт» 2012**											
Картофель	**111**	**70**	1,4	2,8	12,11	56	**56**	**42**	0,84	1,68	7,27	33,6
Консервы рыбные «сайра натур. с добав. масла»	**13**	**13**	7,04	4,6	0,26	62,8	**7,8**	**7,8**	4,22	2,76	0,17	37,68
Морковь	**20**	**16**	0,29		0,75	4,32	**12**	**10**	0,18		0,47	2,7
Лук репчатый	**9,5**	**8**	0,14		0,38	2,16	**6**	**5**	0,09		0,23	1,4
Крупа рисовая	**5**	**5**	0,54	0,05	3,4	16,75	**3**	**3**	0,32	0,03	2,04	10
Зелень	**4**	**2**	0,05		0,12	0,68	**2**	**1,5**	0,03		0,07	0,41
Масло растительное	**4**	**4**	0,02	3,3	0,02	29,92	**2**	**2**	0,01	1,65	0,02	14,9
Вода	**200**	**200**					**120**	**120**				
Выход	**250**		9,48	10,7	17,06	162,6	**150**		5,69	6,12	10,27	100,8
Котлета рубленная из птицы № 322 стр.285 «Дейли принт»												
Мясо индейки	**60**	**59**	11,2	5,5		94,08	**45**	**44**	7,4	3,63		62,16
Хлеб пшеничный	**15**	**15**	1,1	0,42	7	36,68	**11**	**11**	0,77	0,3	5	26,2
Молоко 2,5% или вода	**21**	**21**	0,36	0,32	0,61	6,8	**16**	**16**	0,25	0,22	0,42	4,68
Сухари	**8**	**8**	0,62	0,24		20,96	**6**	**6**	0,37	0,15	2,5	3,1
Масса полуфабриката		**100**						**75**				

Масло растительное	**3**	**3**		4		36	**2**	**2**		2,8		25,2
Выход	**80**		13,4	10,5	11,6	195	**60**		8,79	7,1	7,92	121,
Рис припущенный № 333 стр. 293												
Рис	**54**	**54**	5,9	0,55	37,5	184,9	**43**	**43**	4,5	0,42	28,6	140
Масло сливочное	**5**	**5**	0,025	4,12	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,032	29,9
Вода	**110**	**110**					**88**	**88**				
Выход	**150**		5,93	4,67	37,54	222,3	**120**		4,52	3,72	28,63	169,9
Соус красный основной №759 стр.336												
Вода	**30**	**30**					**30**	**30**				
Масло сливочное	**0,6**	**0,6**	0,07	0,5	0,01	4,49	**0,6**	**0,6**	0,07	0,5	0,01	4,49
Мука пшеничная	**1,5**	**1,5**			1,2	4,45	**1,5**	**1,5**			1,2	4,45
Томатное пюре	**3**	**3**	0,05		0,21	0,99	**3**	**3**	0,05		0,21	0,99
Морковь	**3**	**2,4**	0,04		0,16	0,79	**3**	**2,4**	0,04		0,16	0,79
Лук репчатый	**0,7**	**0,6**	0,01		0,06	0,2	**0,7**	**0,6**	0,01		0,06	0,2
Сахар	**0,5**	**0,5**			0,5	1,86	**0,5**	**0,5**			0,5	1,86
Выход	**30**		0,16	0,5	2,13	12,77	**30**		0,16	0,5	2,13	12,77
Огурцы свежие												
Огурцы свежие	**44**	**40**					**33**	**30**				
	Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372											
Сухофрукты	**15**	**15**	0,4		12,6	52	**15**	**15**	0,3		9,4	39
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53
Вода	**203**	**200**					**153**	**150**				
Выход	**200**		0,4		28,6	112,64	**150**		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	**50**	**50**	3,35	0,5	17	90,5	**40**	**40**	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
ПОЛДНИК	**Омлет натуральный №438 стр. 189**											
Яйцо	**2**	**80**	10,16	9,2	0,56	125,6	**0,725**	**58**	10,16	9,2	0,56	125,6
Молоко 2,5%	**30**	**30**	0,84	0,75	1,4	15,6	**22**	**22**	0,84	0,75	1,4	15,6
Масло сливочное	**4**	**4**	0,025	3,3	0,032	29,92	**3**	**3**	0,025	3,3	0,032	29,92
Выход	**105**		11	13,25	2	171,12	**76**		11	13,25	2	171,2
Хлеб пшеничный	**30**						**20**					
Сосиски отварные												
Сосиски отварные	**60**											
Консервированные овощи												
Консервированные овощи	**85**	**80**					**75**	**70**				
Молоко кипяченое												
Молоко 2,5 %	**211**	**200**	5,6	5	9,4	104	**158**	**150**	4,2	3,75	7,5	78
Кондитерские изделия												
Печенье или вафли	**30**	**30**					**30**	**30**				
Итого за день			71,56	64,43	212,22	1824,92			54,22	48,11	194,12	1417,8

2 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
З А В Т Р А К	**Каша геркулесовая вязкая стр.167 № 384**											
Геркулес	**25**	**25**	3,3	0,3	19	93	**18**	**18**	3	0,2	17	81
Молоко 2,5%	**126**	**121**	3,4	3	5,7	62,9	**96**	**91**	2,5	2,3	4,3	47,3
Сахар	**5**	**5**			5	18,95	**4**	**4**			4	15,1
Масло сливочное	**5**	**5**	0,25	4,13	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,032	29,92
Вода	**80**	**80**					**60**	**60**				
Выход	**210**		6,725	7,43	29,74	221,2	**160**		5,52	5,7	25,33	173,38
Чай с молоком №495 стр.398												
Чай экстра высшего и первого сорта	**1**	**1**	0,2			1,15	**0,75**	**0,75**	0,2			1
Сахар	**15**	**15**			16	60,4	**13**	**13**			14	53,06
Молоко 2,5%	**75**	**70**	2	1,9	3,3	36,4	**55**	**50**	1,4	1,25	2,35	26
Вода	**150**	**145**					**108**	**103**				
Выход	**200**		2,2	1,9	19,3	97,95	**150**		1,4	1,25	16,35	80,06
Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским №3 стр 8												
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное кресьянское	**6**	**6**	0,155	9,07	0,09	82,28	**5**	**5**	0,045	7,43	0,072	67,32
Сыр «российский»	**13**	**13**					**8**	**8**				
Выход	**49**		2,465	9,97	15,09	157,88	**43**		2,355	8,33	15,072	142,92
10 час.- кефир												
Кефир	**207**	**200**					**154**	**150**				
О Б Е Д	**Щи со свежей капусты с картофелем, со сметаной № 187 стр. 79**											
Капуста	**62,5**	**50**	0,9		2,35	13,5	**37,5**	**28,1**	0,5		1,32	7,6
Картофель	**40**	**40**	0,6	1,2	5,2	24	**24**	**18**	0,36	0,72	3,1	14,4
Морковь	**12,5**	**10**	0,18		0,47	2,7	**7,5**	**6**	0,11		0,28	1,62
Петрушка	**3**	**2,5**	0,045	0,12	0,68	2	**1,8**	**0,03**	0,03		0,085	0,49
Лук репчатый	**12**	**10**	0,18		0,47	2,7	**7,2**	**6,1**	0,12		0,29	1,65
Масло растительное	**5**	**5**		5		45	**3**	**3**		3		27
Томатное пюре	**2,5**	**2,5**			0,12	0,68	**1,2**	**1,2**	0,03		0,07	0,41
Сметана 15%	**10**	**10**	0,05	2	0,3	20,6	**8**	**8**	0,22	1,6	0,24	16,5
Вода	**200**	**200**					**120**	**120**				
Выход	**250**		2,23	6,4	9	109,9	**150**		1,37	5,3	5,34	69,67
Рагу из птицы № 642 стр.296												
Цыпленок–бройлер 29%	**126**	**89**	12,6	4,4		52						
Масло сливочное крестьянское	**2,6**	**2,6**	0,07	1,5	0,01	13,5						

Масса жаренной птицы		**65**										
Картофель	**128**	**96**	1,9	0,09	19	45						
Морковь	**27**	**21,5**	0,4		1,16	34						
Томатная паста	**7,2**	**7,2**	0,04		0,29	15,4						
Лук репчатый	**14,4**	**12,0**	0,22		0,66	24,4						
Масло растительное	**4,2**	**4,2**		4,3		31,7						
Масса гарнира и соуса	**150**											
Мука пшеничная	**1,8**	**1,8**	0,18	0,02	1,3	5,9						
Выход	**65/150**		15,41	10,31	22,42	221,9						
Котлета рубленная из птицы № 668 стр 309												
Бройлер –цыпленок 59%							**85**	**35**	8	5,6		83
Хлеб пшеничный							**8**	**8**	0,8	0,1	5,6	25,4
Молоко							**12**	**12**	0,4	0,39	0,7	9
Сухари							**5**	**5**	0,47	0,1	3,12	14,1
Масса п/ф								**59**				
Масса жареной котлеты								**50**				
Масло растительное							**3**	**3**		3,5		32
Выход							**50**		9,67	9,69	9,42	163,5
Рагу из овощей № 137 стр.158												
Картофель							**43**	**32**	0,64	1,28	5,54	25,6
Морковь							**20**	**16**	0,29		0,75	4,32
Лук репчатый							**17**	**14**	0,25		0,66	3,78
Капуста свежая							**29**	**23**	0,41		1,08	6,21
Масло растительное							**4**	**4**		4		
Масса рагу								**100**				
Соус томатный стр 292 № 348 «дели принт» 2012												
Вода							**50**	**50**				
Масло сливочное							**2,4**	**2,4**	0,012	2	0,02	18
Мука							**2,4**	**2,4**	0,25	0,03	1,66	8
Морковь							**3,7**	**3**	0,24		1,41	8,1
Лук							**1,7**	**1**	0,34		0,9	5,2
Томат							**7**	**7**	0,13		0,33	1,9
Выход соуса								**50**				
Выход							**100/50**		2,862	3,58	12,07	81,11
Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372												
Сухофрукты	**15**	**15**	0,4		12,6	52	**15**	**15**	0,3		9,4	39
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53
Вода	**203**	**200**					**153**	**150**				
Выход	**200**		0,4		28,6	112,64	**150**		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	**50**	**50**	3,35	0,5	17	90,5	**40**	**40**	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
П О Л Д Н И К	**Рыба припущенная стр.207 № 478**											

Рыба потрошеная б/г минтай 2%	**112**	**73**					**75**	**49**				
Лук репчатый	**3,2**	**2,6**					**2,2**	**1,8**				
Выход	**60**						**40**					
Икра свекольная № 126 стр.46												
Свекла свежая	**95,7**	**75**	1,35		3,5	20,25	**58**	**46**	0,82		2,16	12,42
Лук репчатый	**20,8**	**17,5**	0,31		0,82	4,7	**20**	**17**	0,3		0,79	4,6
Томатная паста	**4**	**4**	0,07		0,19	1,08	**3**	**3**	0,05		0,14	0,81
Масло растительное	**7,5**	**7,5**		7,5		67,5	**4,5**	**4,5**		4,5		40,5
Выход	**100**		1,73	7,5	6,91	102,53	**60**		0,9	4,5	4,49	63,63
Кофейный напиток № 958 стр403												
Кофейный напиток	**3**	**3**					**2**	**2**				
Сахар	**15**	**15**			16	60,6	**13**	**13**			14	53,06
Молоко 2,5%	**55**	**50**	1,4	1,25	2,35	26	**47**	**42**	1,2	1,1	1,97	21,84
Вода	**150**	**145**					**108**	**103**				
Выход	**200**		1,4	1,25	18,35	86,6	**150**		1,2	1,1	15,97	74,9
Хлеб пшеничный	**20**	**20**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
Плоды и ягоды свежие № 368 стр.300												
Яблоки свежие 12%	**170,5**	**150**	0,6		15	67,5	**114**	**100**	0,4		10	45
Или банан 40%	**250**	**150**	0,6		15	67,5	**167**	**100**	0,4		10	45
Или мандарин 26%	**202**	**150**	0,6		15	67,5	**135**	**100**	0,4		10	45
Или апельсин 33%	**223**	**150**	0,6		15	67,5	**149**	**100**	0,4		10	45
Итого за день			60,19	68,36	239,97	1808,37			46,1	47,26	135,7	1310,6

3 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
З А В Т Р А К	**запеканка из творога № 469 стр.201**											
Манная крупа	**10**	**10**	1,07	0,1	6,8	33,5	**10**	**10**	1,07	0,1	6,8	33,5
Творог 5 %	**141**	**140**	23,24	12,6	1,68	218,4	**141**	**140**	23,24	12,6	1,68	218,4
Сахар	**10**	**10**			10	37,9	**10**	**10**			10	37,9
Масло сливочное	**4**	**4**	0,03	4,13	0,04	37,4	**4**	**4**	0,03	4,13	0,04	37,4
Яйца	**1/10**	**4**	0,5	0,46	0,03	6,28	**1/10**	**4**	0,5	0,46	0,03	6,28
Сухари	**5**	**5**	0,38	0,15	2,5	12,1	**5**	**5**	0,38	0,15	2,5	12,1
Сметана 15%	**5**	**5**	0,14	1	0,15	10,3	**5**	**5**	0,14	1	0,15	10,3
Выход	**150**		25,36	18,44	21,2	256,9	**150**		25,36	18,44	21,2	356,9
Бутерброд с маслом сливочным №1 стр.8												
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	09	15	75,6		**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	**10**	**10**	4,95	0,05	44,9		**8**	**8**	0,03	4,13	0,04	37,4
Выход	**40**		5,85	15,05	120,5		**38**		2,34	5,03	15,04	113
Какао с молоком № 959 стр. 403												
Какао – порошок	**4**	**4**					**3**	**3**				
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	56,85
Молоко 15 %	**100**	**95**	2,8	2,5	4,7	52	**75**	**70**	1,96	1,75	3,29	36,4
Вода	**110**	**105**					**83**	**78**				
Выход	**200**		2,8	2,5	20,7	112,64	**150**		1,96	1,75	17,29	93,25
Соус молочный № 795 стр.348												
Молоко 2,5 %	**25**	**25**	1,4	1,25	2,35	29	**25**	**25**	1,4	1,25	2,35	29
Масло сливочное	**2,3**	**2,3**					**2,3**	**2,3**				
Мука пшеничная	**2,3**	**2,3**					**2,3**	**2,3**				
Вода	**25**	**25**					**25**	**25**				
Сахар	**4**	**4**					**4**	**4**				
Выход	**50**		1,4	1,25	2,35	29	**50**		1,4	1,25	2,35	29
О Б Е Д	**Суп с крупой и томатом № 197 стр.83**											
Картофель	**100**	**75**	1,5	3	12,97	60,69	**60**	**45**	0,9	1,8	7,78	36
Крупа (рис, перловая)	**5**	**5**	0,54	0,05	3,4	16,7	**3**	**3**	0,31	0,03	2	10,05
Морковь	**12,5**	**10**	0,18		0,17	2,7	**7**	**7**	0,1		0,28	1,6
Лук репчатый	**7,2**	**6,1**	0,1		0,28	1,6	**4**	**3**	0,1		0,28	1,6
Масло растительное	**5**	**5**		5		45	**3**	**3**		3		27
Томат	**5**	**5**					**3**	**3**				
Вода	**187,5**	**180**					**112,5**	**110**				
Выход	**250**		2,61	8,05	7,76	130,5	**150**		1,6	4,83	10,7	77,96
Бефстроганов № 561 стр 254												

Мясо говядина	**82**	**79**	0,72		18,8	10,8	**49,2**	**47**	0,43	0,56	1,13	6,5
Лук репчатый	**29**	**24**	0,42	0,84	3,63	16,8	**17**	**14**	0,28		2,42	11,2
Масло сливочное	**7**	**7**	0,36		0,94	5,4	**4,2**	**4,2**	0,22		0,56	3,24
Масса лука пассированного		**12**	0,18		0,47	2,7		**7,2**	0,11		0,28	1,62
Мука пшеничная	**4**	**4**		5		45	**2,4**	**2,4**		3		27
Сметана	**20**	**20**	0,14		0,35	2	**12**	**12**	0,08		0,21	1,22
Томатная паста	**3**	**3**	0,28	2	0,3	20,6	**1,8**	**1,8**	0,22	1,6	0,24	16,5
Масса жаренного мяса		**64**						**38**				
Масса соуса и пассированного лука		**50**						**30**				
Выход	**50/50**		2,59	7,84	10,55	117,93	**30/30**		1,55	5,16	6,62	74,6
Макароны отварные с маслом № 413 стр.179												
Макароны	**52**	**52**	5,6	0,52	35,4	174,2	**42**	**42**	4,5	0,42	28,6	140,7
Масло сливочное	**5**	**5**	0,03	4,52	0,04	41,2	**4**	**4**	0,02	3,71	0,04	33,7
Выход	**150**		5,63	5,04	35,44	215,4	**120**		4,52	4,13	28,64	174,4
Овощи свежие(огурцы, помидоры)												
Овощи свежие	**44**	**40**					**33**	**30**				
Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372												
Сухофрукты	**20**	**20**	0,4		12,6	52	**15**	**15**	0,3		9,4	39
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53
Вода	**203**	**200**					**153**	**150**				
Выход	**200**		0,4		28,6	112,64	**150**		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	**50**	**50**	3,35	0,5	17	90,5	**40**	**40**	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
П О Л Д Н И К	**Каша гречневая жидкая № 390 стр. 169**											
Крупа гречневая	**20**	**20**	2,14	0,2	13,6	67	**15**	**15**	1,6	0,15	10,2	50,25
Молоко 2,5%	**126**	**121**	3,4	3	5,7	62,9	**96**	**91**	2,5	2,3	4,3	47,3
Сахар	**5**	**5**			5	18,95	**4**	**4**			4	15,16
Масло сливочное	**5**	**5**	0,03	4,54	0,04	41,2	**4**	**4**	0,02	3,71	0,04	33,7
Вода	**80**	**80**					**60**	**60**				
Выход	**210**		5,6	7,74	24,34	190,05	**160**		4,12	6,16	18,54	146,41
Молоко кипяченое												
Молоко 2,5 %	**211**	**200**	5,6	5	9,4	104	**158**	**150**	4,2	3,75	7,5	78
Булочка сдобная №1024 стр.422												
Мука	**43,2**	**43,2**	5	0,54	34,1	165	**37**	**37**	4,44	0,47	29,8	144,3
Сахар	**5**	**5**			10	37,9	**4**	**4**			8	30,32
Молоко 2,5%	**20**	**20**	0,64	0,58	1,1	1,96	**17**	**17**	0,56	0,5	0,94	10,4
Масло сливочное	**3**	**3**	0,02	3,55	0,034	32,2	**2,8**	**2,8**	0,02	3,13	0,03	28,4
Яйцо	**1/10**	**4**	0,5	0,46	0,028	6,28	**1/10**	**4**	0,5	0,46	0,028	6,28
Дрожжи	**1**	**1**	0,1		0,1	1	**1**	**1**	0,1		0,1	1
Масло растительное	**0,3**	**0,3**		0,3		2,7	**0,3**	**0,3**		0,3		2,7

Выход	**70**		6,26	5,4	45,4	257	**60**		5,62	4,86	38,9	223,4
Кондитерские изделия (ПРЯНИКИ ,ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)												
Печенье, пряники, вафли	**30**		0,21	3	22,8	123	**15**		1,05	1,5	11,14	61,5
Итого за день			89,98	89,54	312,74	2315,73			72,28	68,33	267,72	1966,28

4 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
З А В Т Р А К	**Каша пшеничная вязкая № 384 стр.167**											
Крупа пшеничная	**25**	**25**	2,7	0,25	17	83,75	**18**	**18**	1,9	0,18	12,24	60,3
Молоко 2,5 %	**126**	**121**	3,4	3	5,7	62,9	**96**	**91**	2,5	2,3	4,3	47,3
масло сливочное	**5**	**5**	0,03	4,13	0,04	37,4	**4**	**4**	0,025	3,31	0,032	29,92
Сахар	**5**	**5**			5	18,95	**4**	**4**			4	15,16
Вода	**80**	**80**					**60**	**60**				
Выход	**210**		6,13	7,38	27,74	203	**160**		4,42	6,19	20,6	152,68
Бутерброд с маслом сливочными сыром российским №3 стр.8												
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	**6**	**6**	0,55	9,07	0,09	82,28	**5**	**5**	0,045	7,43	0,072	67,86
Сыр российский	**13**	**13**					**8**	**8**				
Выход	**49**		2,86	9,97	15,09	157,88	**43**		2,355	8,33	15,072	143,46
Кофейный напиток №958 стр. 403												
Кофейный напиток	**3**	**3**					**2**	**2**				
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53,06
Молоко 2,5 %	**55**	**50**	1,4	1,25	23,5	26	**47**	**42**	1,2	1,1	1,97	21,84
Вода	**150**	**145**					**108**	**103**				
Выход	**200**		1,4	1,25	39,5	86,64	**150**		1,2	1,1	15,97	74,9
О Б Е Д	**Борщ с капустой и картофелем , со сметаной № 170 стр.71**											
Свекла	**50**	**50**	0,72		18,8	10,8	**30**	**24**	0,43		1,13	6,5
Картофель 30 %	**28**	**21**	0,42	0,84	3,63	16,8	**17**	**14**	0,28	0,56	2,42	11,2
Капуста	**25**	**20**	0,36		0,94	5,4	**15**	**12**	0,22		0,56	3,24
Морковь	**12,5**	**10**	0,18		0,47	2,7	**8**	**6**	0,11		0,28	1,62
Лук репчатый	**12,5**	**10,5**	0,19		0,47	2,84	**7**	**6**	0,11		0,28	1,62
Масло растительное	**5**	**5**		5		45	**3**	**3**		3		20,7
Томат пюре	**7,5**	**7,5**	0,14		0,35	2	**4,5**	**4,5**	0,08		0,21	1,22
Сметана 15 %	**10**	**10**	0,28	2	0,3	20,6	**8**	**8**	0,22	1,6	0,24	16,5
Вода		**200**						**120**				
Выход	**250/10**		2,29	7,84	10,55	117,93	**150/8**		1,57	5,16	6,62	74,6
Голубцы ленивые												
Капуста свежая	**121**	**96**	5,14	0,58	35,45	159,42	**121**	**96**	5,14	0,58	35,45	159,42
Говядина	**62,5**	**60**	0,02	3,46	0,04	31,29	**62,5**	**60**	0,02	3,46	0,04	31,29

Крупа рисовая	**8**	**23**		1,18		10,78	**8**	**23**		1,18		10,78
Лук репчатый	**16**	**13**	0,97	0,87	1,63	20,07	**16**	**13**	0,97	0,87	1,63	20,07
Масло сливочное	**4**	**4**	0,86	0,86	0,05	11,52	**4**	**4**	0,86	0,86	0,05	11,52
Масса припущенного лука		**14**						**14**				
Яйцо	**1/8**	**5**	0,2		4,3	17,35	**1/8**	**5**	0,2		4,3	17,35
Масса полуфабриката	**193**						**193**					
Масса тушеных голубцов		**160**						**160**				
Соус сметанный с томатом№373		**30**						**30**				
Выход	**190**		7,33	6,95	48,48	277,32	**190**		7,33	6,95	48,48	277,32
Соус сметанный с томатом№799 стр.350												
Бульон или вода	22,5	22,5					22,5	22,5				
Томат	3	3					3	3				
Сметана	7,5	7,5					7,5	7,5				
Мука	2,3	2,3					2,3	2,3				
Выход	**30**						**30**					
Овощи свежие (огурцы,помидоры)												
Огурцы	**44**	**40**	0,54		1,88	10,8	**33**	**30**	0,45		1,41	8,1
Помидоры	**44**	**40**	0,54		1,88	10,8	**33**	**30**	0,45		1,41	8,1
Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372												
Сухофрукты	**20**	**20**	0,4		12,6	52	**15**	**15**	0,3		9,4	39
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53
Вода	**203**	**200**					**153**	**150**				
Выход	**200**		0,4		28,6	112,64	**150**		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	**50**	**50**	3,35	0,5	17	90,5	**40**	**40**	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
П О Л Д Н И К	**Рыба тушеная в томате с овощами № 486 стр.213**											
Минтай 24%	**80**	**61**	16,5	0,38		71,4	**48**	**35**	13,2	0,3		57
Морковь	**23**	**18**					**15,8**	**10,8**				
Лук репчатый	**13**	**10**					**7,8**	**6**				
Паста томатная	**4**	**4**					**2,4**	**2,4**				
Масло растительное	**5,3**	**5,3**					**3,2**	**3,2**				
Сахар	**1,6**	**1,6**					**1**	**1**				
Вода	**18**	**18**					**10,8**	**10,8**				
Масса тушеной рыбы		**50**						**30**				
Масса овощей тушеных		**50**						**30**				
Выход	**50/50**		16,54	0,38	0,094	71,94	**30/30**		13,23	0,3	0,075	57,43
Пюре картофельное № 694 стр.319												
Картофель	**171**	**128**	2,56	5,12	22,1	102,7	**137**	**102,5**	2,05	4,1	17,73	82
Масло сливочное	**5**	**5**	0,025	4,13	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,032	30
Молоко	**24**	**22**	0,62	0,55	1	11,44	**16**	**15**	0,42	0,37	0,71	7,8

Выход	**150**		3,12	9,8	23,14	151,2	**120**		2,5	7,8	18,14	119,8
Чай с молоком № 945 стр.398												
Чай	**1**	**1**	0,2			1,15	**0,75**	**0,75**				1
Сахар	**15**	**15**			16	60,6	**13**	**13**			14	53,06
Молоко 2,5%	**75**	**50**	1,4	1,25	2,35	26	**55**	**43**	1,2	1,1	2	22,4
Вода	**150**	**145**					**108**	**103**				
Выход	**200**		1,6	1,25	18,35	81,75	**150**		1,24	1,1	16	76,6
Хлеб												
Хлеб белый	**20**	**20**					**20**	**20**				
Плоды и ягоды свежие №368 стр.300 «Дели принт» 2012												
Яблоки свежие 12%	**170,5**	**150**	0,6		15	67,5	**114**	**100**	0,4		10	45
Бананы 40%	**250**	**150**	0,6		15	67,5	**167**	**100**	0,4		10	45
Мандарины 26%	**202**	**150**	0,6		15	67,5	**135**	**100**	0,4		10	45
Апельсины 33%	**223**	**150**	0,6		15	67,5	**149**	**100**	0,4		10	45
Итого за день			65,6	59,48	281,43	1792,8			49,5	45,56	202,7	1383,16

5 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
З А В Т Р А К	**Каша пшённая вязкая №384 стр. 167**											
Молоко 2,5%	**126**	**121**	3,4	3	5,7	62,9	**96**	**91**	2,5	2,3	4,3	47,3
Крупа пшено	**25**	**25**	3,6	0,34	2,4	113,9	**18**	**18**	3	0,28	19,04	93,8
Масло сливочное	**5**	**5**	0,025	4,12	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,032	29,9
Сахар	**4**	**4**			4	15,16	**3**	**3**			3	11,4
Вода	**90**	**85**					**70**	**65**				
Выход	**210**		7,03	7,46	12,14	229,36	**160**		5,52	5,88	26,37	182,4
Бутерброд с маслом сливочным№1 стр.8												
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	32,31	0,9	15	75,6	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	**10**	**10**	0,03	4,95	0,05	44,9	**8**	**8**	0,03	4,13	0,04	37,4
Выход	**41**		3,38	3,51	15,05	120,5	**39**		2,34	5,03	15,04	113
Кофейный напиток №958 стр.403												
Кофейный напиток	**3**	**3**					**2**	**2**				
Сахар	**15**	**15**			16	60,6	**13**	**13**			14	53,06
Молоко 2,5%	**55**	**50**	1,4	1,25	2,35	26	**47**	**42**	1,2	1,1	1,97	21,84
Вода	**150**	**145**					**108**	**103**				
Выход	**200**		1,4	1,25	18,35	86,6	**150**		1,2	1,1	15,97	74,9
10 час.- Плоды и ягоды свежие №368 стр. 300 «Дели принт» 2012												
Яблоки свежие 12%	**170**	**150**	0,6		15	67,5	**114**	**100**	0,4		10	45
Или бананы 40%	**250**	**150**	0,6		15	67,5	**167**	**100**	0,4		10	45
Или мандарины 26%	**202**	**150**	0,6		15	67,5	**135**	**100**	0,4		10	45
Или апельсины 33%	**223**	**150**	0,6		15	67,5	**149**	**100**	0,4		10	45
О Б Е Д	**Суп картофельный с бобовыми № 206 стр.87**											
Картофель	**67**	**50**	1	2	8,65	40	**40**	**30**	0,6	1,2	5,2	24
Горох лущеный	**20**	**20**	2,14	0,2	13,6	67	**12**	**12**	1,3	0,12	8,2	4,02
Лук репчатый	**12,5**	**10,5**	0,18		0,47	2,7	**8**	**6**	0,11		0,28	1,62
Морковь	**12,5**	**10**	0,18		0,47	2,7	**7**	**6**	0,11		0,28	1,62
Петрушка	**2,6**	**2**					**2**	**1,5**				
Масло растительное	**5**	**5**		5		45	**3**	**3**		3		27
Вода		**175**						**105**				
Выход	**250**		3,5	7,2	23,19	157,4	**150**		2,12	4,32	14	94,4
Жаркое из курицы №292стр267 дели принт												
Цыпленок 28%	**122**	**88**	15,8	7,74		132,7	**81**	**58**	12,6	6,2		105,9
Масло сливочное	**6**	**6**		5		45	**4**	**4**		4		36
Масса жаренной птицы		**60**						**40**				

Томатная паста	**10**	**10**	0,13		0,34	1,94	**6**	**6**	0,12		0,27	1,6
Лук	**13**	**11**	0,22		0,58	3,4	**12**	**10**	0,18		0,49	2,7
Картофель	**175**	**131**	1,94	3,9	16,8	77,8	**155**	**116**	1,54	3,1	14	61,6
Выход	**60/140**		18,73	16,7	20,6	276	**40/110**		14,86	13,32	17,3	220
Огурцы свежие												
Огурцы свежие	**44**	**40**					**33**	**30**				
Кисель из смеси сухофруктов № 868 стр. 372												
Сухофрукты	**12**	**12**	0,4		12,6	52	**10**	**10**	0,3		9,4	39
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53
Крахмал картофельный	**9**	**9**					**6,7**	**6,7**				
Вода	**203**	**200**					**153**	**150**				
Выход	**200**		0,4		28,6	112,64	**150**		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	**50**	**50**	3,35	0,5	17	90,5	**40**	**40**	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
П О Л Д Н И К	**Суфле творожное № 469 стр.201**											
Творог 9 %	**135**	**135**	24,9	13,5	1,8	234	**112,5**	**110,2**	23,2	12,6	1,68	218,4
Мука пшеничная	**12,6**	**12,6**	2,06	0,22	13,8	66,8	**10,5**	**10,5**	1,92	0,2	12,9	62,45
Молоко 2,5%	**37,8**	**37,8**				30,3	**31,5**	**31,5**			7	26,53
Яйцо куриное	**18**	**18**	0,63	0,57	8	7,8	**15**	**15**	0,63		5	7,8
Сахар	**10,8**	**10,8**		5	5	45	**9**	**9**		0,57		40,5
Масло сливочное	**1,8**	**1,8**			25	94,7	**1,5**	**1,5**		4,5	20	40,4
Выход	**200**		27,6	19,3	53,6	478,6	**150**		25,8	17,9	46,6	396,08
Соус молочный сладкий №351 стр.293												
Молоко 2,5 %	**25**	**25**	1,4	1,25	2,35	29	**25**	**25**	1,4	1,25	2,35	29
Масло сливочное	**2,3**	**2,3**					**2,3**	**2,3**				
Мука пшеничная	**2,3**	**2,3**					**2,3**	**2,3**				
Вода	**25**	**25**					**25**	**25**				
Сахар	**4**	**4**					**4**	**4**				
Выход	**50**		1,4	1,25	2,35	29	**50**		1,4	1,25	2,35	29
Молоко кипяченое												
Молоко 2,5 %	**211**	**200**	5,6	5	9,4	104	**158**	**150**	4,2	3,75	7,5	78
Кондитерские изделия(печенье пряники вафли)												
Печенье, вафли, пряники	**30**	**30**	2,1	3	22,8	123	**30**	**30**	2,1	3	22,8	123
Итого за день			80,28	71,31	247,1	1913,62			62,96	58,87	224,3	1535,6

6 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
З А В Т Р А К	**Каша манная молочная на сгущенном молоке №390 стр.169**											
Молоко сгущенное	**40**	**40**	1,12	1	1,88	20,8	**30**	**30**	0,84	0,75	1,41	15,6
Крупа манная	**22**	**22**	2,35	0,22	14,96	73,7	**15**	**15**	1,6	0,15	10,2	50,25
Масло сливочное	**5**	**5**	0,03	4,13	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,032	29,92
Вода	**175**	**170**					**125**	**120**				
Выход	**210**		3,5	5,61	21,88	150,85	**150**		2,46	4,2	15,65	110,93
Бутерброд с маслом сливочным №1 стр.8												
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6	**30**	**30**	2,31	0,9	15,02	75,6
Масло сливочное	**10**	**10**	0,03	4,95	0,05	44,9	**8**	**8**	0,03	4,13	0,04	37,4
Выход	**40**		2,34	5,85	15,05	120,5	**38**		2,34	5,03	15,06	113
Чай с сахаром и лимоном №544 стр.398												
Чай экстра высшего и первого сорта	**1**	**1**	0,2			1,15	**0,75**	**0,75**	0,2			1,1
Сахар	**15**	**15**			15	36,85	**13**	**13**			13	46
Лимон отход 10 %	**8**	**7**	0,03		0,7	3,15	**7**	**6**	0,024		0,6	2,7
Вода	**205**	**200**					**155**	**150**				
Выход	**200/7**		0,23		15,7	41,15	**150/6**		0,022		13,6	49,8
10 час.- Плоды и ягоды свежие №368 стр. 300 «Дели принт» 2012												
Яблоки свежие 12%	**170**	**150**	0,6		15	67,5	**114**	**100**	0,4		10	45
Или бананы 40%	**250**	**150**	0,6		15	67,5	**167**	**100**	0,4		10	45
Или мандарины 26%	**202**	**150**	0,6		15	67,5	**135**	**100**	0,4		10	45
Или апельсины 33%	**223**	**150**	0,6		15	67,5	**149**	**100**	0,4		10	45
О Б Е Д	**Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной № 282 стр.93**											
Капуста	**62,5**	**50**	0,9		2,35	13,5	**37,5**	**28,1**	0,5		1,32	7,6
Картофель	**40**	**30**	0,6	1,2	5,2	24	**24**	**18**	0,36	0,72	3,1	14,4
Морковь	**12,5**	**10**	0,18		0,47	2,7	**7,5**	**6**	0,11		0,28	1,62
Петрушка	**3**	**2,5**	0,045		0,12	0,68	**2**	**1,8**	0,03		0,085	0,49
Лук репчатый	**12**	**10**	0,18		0,47	2,7	**7,2**	**6,1**	0,12		0,29	1,65
Масло растительное	**5**	**5**		5		45	**3**	**3**		3		27
Томатное пюре	**2,5**	**2,5**	0,05		0,12	0,68	**1,5**	**1,5**	0,03		0,07	0,41
Сметана 15%	**10**	**10**	0,28	2	0,3	20,6	**8**	**8**	0,22	1,6	0,24	16,5
Вода	**200**	**200**					**120**	**120**				
Выход	**250/10**		2,24	8,2	9,03	109,9	**150/8**		1,37	5,32	5,4	69,67
Макаронник №287 стр627												
Говядина	**54,8**	**53,7**	20,8	17,9		244,2	**40,8**	**40**	20,8	17,9		244,3
Масло сливочное	**2,7**	**2,7**	0,08	2,25	0,13	22,1	**2**	**2**	0,08	2,25	0,13	22,1

Масса готового мяса		**34**						**44**				
Макароны	**48,3**	**139**	104	1,1	74,9	337	**36**	**104**	104	1,1	74,9	337
Лук репчатый	**14**	**12**	0,2		1,1	8	**11**	**9**	0,2		1,1	8
Масло сливочное	**2**	**2**	0,6	1,9	0,11	20	**1,5**	**1,5**	0,6	1,9	0,11	20
Масса припущенного лука		**6**						**4,5**				
Яйца	**1/8**	**5**	0,5	0,6	0,01	18	**1/10**	**4**	0,5	0,6	0,01	18
Сухари	**3**	**3**					**2,5**	**2,5**				
Масса полуфабриката		**187**						**140**				
Масса готового изделия		**160**						**120**				
Выход	**160**		126,18	24,75	76,25	649,3	**120**		126,18	24,75	76,25	649,3
Соус красный основной №759 стр.336												
Вода	**30**	**30**					**30**	**30**				
Масло сливочное	**0,6**	**0,6**	0,07	0,5	0,01	4,49	**0,6**	**0,6**	0,07	0,5	0,01	4,49
Мука пшеничная	**1,5**	**1,5**			1,2	4,45	**1,5**	**1,5**			1,2	4,45
Томатное пюре	**3**	**3**	0,05		0,21	0,99	**3**	**3**	0,05		0,21	0,99
Морковь	**3**	**2,4**	0,04		0,16	0,79	**3**	**2,4**	0,04		0,16	0,79
Лук репчатый	**0,7**	**0,6**	0,01		0,06	0,2	**0,7**	**0,6**	0,01		0,06	0,2
Сахар	**0,5**	**0,5**			0,5	1,86	**0,5**	**0,5**			0,5	1,86
Выход	**30**		0,16	0,5	2,13	12,77	**30**		0,16	0,5	2,13	12,77
Овощи свежие (помидоры или огурцы)												
Огурцы	**44**	**40**	0,54		1,88	10,8	**33**	**30**	0,45		1,41	8,1
Помидоры	**44**	**40**	0,54		1,88	10,8	**33**	**30**	0,45		1,41	8,1
Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372												
Сухофрукты	**15**	**15**	0,4		12,6	52	**15**	**15**	0,3		9,4	39
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53
Вода	**203**	**200**					**153**	**150**				
Выход	**200**		0,4		28,6	112,64	**150**		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	**50**	**50**	3,35	0,5	17	90,5	**40**	**40**	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
П О Л Д Н И К	**Омлет натуральный №438 стр. 189**											
Яйцо	**2**	**80**	10,16	9,2	0,56	125,6	**1,45**	**58**	10,16	9,2	0,56	125,6
Молоко 2,5%	**30**	**30**	0,84	0,75	1,4	15,6	**22**	**22**	0,84	0,75	1,4	15,6
Масло сливочное	**4**	**4**	0,025	3,3	0,032	29,92	**3**	**3**	0,025	3,3	0,032	29,92
Выход	**105**		11	13,25	2	171,12	**76**		11	13,25	2	171,2
Кофейный напиток № 956 стр.403												
Кофейный напиток	**3**	**3**					**2**	**2**				
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53,06
Молоко 2,5 %	**55**	**50**	1,4	1,25	23,5	26	**47**	**42**	1,2	1,1	1,97	21,84
Вода	**150**	**145**					**108**	**103**				
Выход	**200**		1,4	1,25	39	86,64	**150**		1,2	1,1	15,97	74,9
Хлеб пшеничный	**20**	**20**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
Консервы овощные												

Консервы овощные	**85**	**80**					**75**	**70**				
Итого за день			66,2	69,2	279	2021,7			44,2	51,21	241,01	1453,25

7 День

Наименование продукта	**сад**						**ясли**					
	брутто	**Нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**Калории**	**брутто**	**нетто**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**Калории**
З А В Т Р А К	**каша геркулесовая вязкая № 167 стр. 384**											
Геркулес	**25**	**25**	3,3	0,3	19	93	**18**	**18**	3	0,2	17	81
Молоко 2,5%	**126**	**121**	3,4	3	5,7	62,9	**96**	**91**	2,5	2,3	4,3	47,3
Сахар	**5**	**5**			5	18,95	**4**	**4**			4	15,16
Масло сливочное	**5**	**5**	0,25	4,13	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,032	29,92
Вода	**80**	**80**					**60**	**60**				
Выход	**210**		6,725	7,43	29,74	212,25	**160**		5,52	5,7	2,332	173,38
Бутерброд с маслом сливочным и сыром№3 стр.8												
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	**6**	**6**	0,055	9,07	0,09	82,28	**5**	**5**	0,045	7,43	0,072	67,32
Сыр	**13**	**13**					**8**	**8**				
Выход	**49**		2,365	9,97	15,09	157,88	**43**		2,355	8,33	15,072	142,92
Какао с молоком№ 959 стр.403												
Какао – порошок	**4**	**4**					**3**	**3**				
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	56,85
Молоко 15 %	**100**	**95**	2,8	2,5	4,7	52	**75**	**70**	1,96	1,75	3,29	36,4
Вода	**110**	**105**					**83**	**78**				
Выход	**200**		2,8	2,5	20,7	112,64	**150**		1,96	1,75	17,29	93,25
10 час. -кефир												
Кефир	**207**	**200**					**154**	**150**				
О Б Е Д	**Суп картофельный с клецками №85 стр.135 «Дели принт» 2012**											
Картофель	**67,7**	**50,1**	1	2	8,7	41	**40**	**30**	0,6	1,2	5,19	24
Морковь	**12,5**	**10**	0,18		0,17	2,7	**7,5**	**6**	0,1		0,28	1,6
Лук репчатый	**12**	**10**	0,18		0,47	2,7	**7,2**	**6,1**	0,1		0,28	1,6
Масло растительное	**2,5**	**2,5**		2,5		22,5	**1,5**	**1,5**		1,5		13,5
Вода	**187,5**	**187,5**					**112,5**	**112,5**				
Выход	**250**		1,36	4,5	9,34	68	**150**		0,8	2,7	5,75	40,07
Клецки мучные № 120 стр. 150 «дели принт» 2012												
Мука пшеничная	**15,2**	**15,2**	1,6	0,17	10,5	50,8	**11,4**	**11,4**	1,17	0,13	7,9	38,1
Масло сливочное	**1,7**	**1,7**	0,009	1,4	0,014	12,72	**1,3**	**1,3**	0,007	1,1	0,01	9,72
Яйца	**1/7**	**5,7**	5,08	4,6	0,28	62,8	**1/12**	**3,4**	5,08	4,6	0,28	62,8

Вода или молоко	**23,8**	**23,8**					**18**	**18**				
Соль	**0,004**	**0,004**					**0,003**	**0,003**				
Масса теста	**44,4**	**44,4**					**27**	**27**				
Выход	**40**		6,69	6,17	10,8	126,32	**30**		6,26	1,51	8,19	110,62
Гуляш № 591 стр.268												
Мясо говядина 1 к.	**82**	**79**	19,6	9,6		164,64	**75**	**72**	15,3	7,5		128,7
Лук репчатый	**18**	**15**	0,31		0,8	4,6	**16**	**14**	0,27		0,705	4,05
Томатное пюре	**12**	**12**	0,25		0,66	3,8	**11**	**11**	0,21		0,56	3,24
Мука пшеничная	**4**	**4**	0,52	0,55	3,4	16,7	**3,5**	**3,5**	0,24	0,04	2,76	13,36
Масло растительное	**5**	**5**		6		54	**4,5**	**4,5**		5		45
Масса тушеного мяса		**50**						**46**				
Масса соуса		**75**						**69**				
Выход с соусом	**50/75**		20,68	16,15	4,86	243,74	**46/69**		16,13	12,54	4,025	194,35
Каша гречневая рассыпчатая № 679 стр. 315												
Крупа гречневая	**62,5**	**62,5**	5,9	0,55	37,5	184,9	**50**	**50**	4,5	0,42	28,6	140
Масло сливочное	**5,4**	**5,4**	0,025	4,12	0,04	37,4	**4,3**	**4,3**	0,02	3,3	0,032	29,9
Вода	**118,5**	**118,5**					**94,8**	**94,8**				
Выход	**150**		5,93	4,67	37,54	222,3	**120**		4,52	3,72	28,63	169,9
Огурцы свежие												
Огурцы свежие	**44**	**40**					**33**	**30**				
Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372												
Сухофрукты	**15**	**15**	0,4		12,6	52	**15**	**15**	0,3		9,4	39
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53
Вода	**203**	**200**					**153**	**150**				
Выход	**200**		0,4		28,6	112,64	**150**		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	**50**	**50**	3,35	0,5	17	90,5	**40**	**40**	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
П О Л Д Н И К	**Рыба припущенная № 478 стр.207**											
Рыба потр. б/г 35%	**112**	**73**					**75**	**49**				
Лук репчатый	**15**	**15**					**2,2**	**1,8**				
Выход	**60**						**40**					
Картофель и овощи тушенные № 320 стр. 134												
Картофель	**185**	**140**	2,8	5,6	24,2	112	**148**	**111**	2,22	4,44	19,2	88,8
Морковь	**7,8**	**6,3**	0,11		0,3	1,7	**6,2**	**5,1**	0,09		0,24	1,4
Лук репчатый	**7,5**	**6,2**	0,1		0,29	1,67	**6**	**5**	0,09		0,24	1,35
Масло растительное	**6**	**6**		6		5,4	**4**	**4**		4		36
Выход	**150**		3,01	11,16	24,8	169,4	**120**		2,4	8,44	19,7	127,6
Кофейный напиток № 956 стр.403												
Кофейный напиток	**3**	**3**					**2**	**2**				
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53,06
Молоко 2,5 %	**55**	**50**	1,4	1,25	23,5	26	**47**	**42**	1,2	1,1	1,97	21,84
Вода	**150**	**145**					**108**	**103**				

Выход	**200**		1,4	1,25	39	86,64	**150**		1,2	1,1	15,97	74,9
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
Плоды и ягоды свежие №368 стр.300 «Дели принт» 2012												
Яблоки свежие 12%	**170,5**	**150**	0,6		15	67,5	**114**	**100**	0,4		10	45
Бананы 40%	**250**	**150**	0,6		15	67,5	**167**	**100**	0,4		10	45
Мандарины 26%	**202**	**150**	0,6		15	67,5	**135**	**100**	0,4		10	45
Апельсины 33%	**223**	**150**	0,6		15	67,5	**149**	**100**	0,4		10	45
Итого за день			77,85	78,57	306,9	2104,51			60,42	55,61	200,34	1636,6

8 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
З А В Т Р А К	**каша пшеничная вязкая № 316 стр. 167**											
пшеничная крупа	**25**	**25**	3,21	0,3	20,4	100,5	**15**	**15**	2,14	0,2	13,6	67
Молоко 2,5%	**126**	**121**	3,39	3,02	5,68	62,92	**96**	**91**	2,55	2,27	4,28	47,3
Сахар	**5**	**5**			5	18,95	**4**	**4**			4	15,1
Масло сливочное	**5**	**5**	0,025	4,13	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,03	29,92
Вода	**80**	**80**					**60**	**60**				
Выход	**200**		6,62	7,45	31,12	219,51	**150**		4,71	5,79	21,91	159,32
Бутерброд с маслом сливочным №1 стр.8												
Хлеб белый	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	**10**	**10**	0,03	4,95	0,04	37,4	**8**	**8**	0,03	4,13	0,04	37,4
Выход	**40**		2,34	5,85	15,04	113	**38**		2,34	5,03	15,04	113
Чай с молоком №945 стр.398												
Чай экстра высшего и первого сорта	**1**	**1**	0,2			1,15	**0,75**	**0,75**	0,1			1
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53,06
Молоко 15 %	**75**	**75**	2	1,9	3,3	36,4	**55**	**50**	1,4	1,25	2,35	26
Вода	**150**	**145**					**108**	**103**				
Выход	**200**		2,2	1,9	19,3	98,19	**150**		1,4	1,25	17,35	80
О Б Е Д	**Суп картофельный с макаронными изделиями №208 стр.88**											
Картофель	**100**	**75**	1,5	3	12,97	60	**60**	**45**	0,9	1,8	7,78	36
Вермишель	**10**	**10**	1,07	0,1	6,8	33,5	**6**	**6**	0,55	0,06	3,5	20,1
Морковь	**12,5**	**10**	0,18		0,47	2,7	**8**	**6**	0,1		0,28	1,6
Лук репчатый	**12**	**10,5**	0,19		0,48	2,8	**7,2**	**6,1**	0,1		0,28	1,6
Масло растительное	**2,5**	**2,5**		2,5		22,5	**1,5**	**1,5**		1,5		13,5
Вода	**187,5**						**112,5**					
Выход	**250**		2,96	5,6	20,86	127,5	**150**		1,66	3,6	11,86	72,8
Плов из курицы № 321 стр.285 дели принт												
Бройлер-цыпленок 26%	**157**	**116**	16,38	11,19		169,62						
Масло растительное	**8**	**8**		8,25		75,45						
Лук репчатый	**11**	**9**	0,16		0,67	3,29						
Морковь	**16**	**13**	0,27		0,11	5,46						
Томат	**7**	**7**										
Крупа рисовая	**46**	**46**	4,7	1,27	32,9	155,1						
Масса тушенной 31%		**80**										
Масса готового риса с овощами		**130**										

Выход	**80/130**		21,51	20,71	33,68	408,92						
Котлета рубленная из птицы № 668стр 309												
Бройлер –цыпленок							**85**	**35**	8	5,6		83
Хлеб пшеничный							**8**	**8**	0,8	0,1	5,6	25,4
Молоко							**12**	**12**	0,4	0,39	0,7	9
Сухари							**5**	**5**	0,47	0,1	3,12	14,1
Масса п/ф								**59**				
Масса жареной котлеты								**50**				
Масло растительное							**3**	**3**		3,5		32
Выход							**50**		9,67	9,69	9,42	163,5
Рис припущенный №683 стр.316												
Крупа рисовая							**42**	**42**	1,5	3	12,97	60,69
Масло сливочное							**4,2**	**4,2**	0,54	0,05	3,4	16,7
Выход							**120**		2,61	8,05	7,76	130,5
Овощи свежие (огурцы, помидоры)												
Овощи свежие	**44**	**40**					**33**	**30**				
Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372												
Сухофрукты	**15**	**15**	0,4		12,6	52	**15**	**15**	0,3		9,4	39
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53
Вода	**203**	**200**					**153**	**150**				
Выход	**200**		0,4		28,6	112,64	**150**		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	**50**	**50**	3,35	0,5	17	90,5	**40**	**40**	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
П О Л Д Н И К	**Запеканка творожная №469 стр.201**											
Манная крупа	**10**	**10**	1,07	0,1	6,8	33,5	**10**	**10**	1,07	0,1	6,8	33,5
Творог 5%	**141**	**130**	21,6	11,7	1,56	202,8	**141**	**130**	21,6	11,7	1,56	202,8
Сахар	**10**	**10**			10	37	**10**	**30**			10	37
Масло сливочное	**5**	**5**	0,025	4,1	0,04	37,4	**5**	**5**	0,025	4,1	0,04	37,4
Яйца	**1/10**	**4**	0,5	0,57	0,03	6,28	**1/10**	**4**	0,5	0,57	0,03	6,28
Сметана 15%	**5**	**5**	0,14	1	0,15	10,3	**5**	**5**	0,14	1	0,15	10,3
Выход	**150**		23,5	17,47	24,88	354,18	**150**		23,5	17,47	24,88	354,18
Соус молочный № 795 стр.348												
Молоко 2,5 %	**25**	**25**	1,4	1,25	2,35	29	**25**	**25**	1,4	1,25	2,35	29
Масло сливочное	**2,3**	**2,3**					**2,3**	**2,3**				
Мука пшеничная	**2,3**	**2,3**					**2,3**	**2,3**				
Вода	**25**	**25**					**25**	**25**				
Сахар	**4**	**4**					**4**	**4**				
Выход	**50**		1,4	1,25	2,35	29	**50**		1,4	1,25	2,35	29
Какао с молоком № 959 стр. 403												
Какао – порошок	**4**	**4**					**3**	**3**				
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	56,85

Молоко 15 %	**100**	**95**	2,8	2,5	4,7	52	**75**	**70**	1,96	1,75	3,29	36,4
Вода	**110**	**105**					**83**	**78**				
Выход	**200**		2,8	2,5	20,7	112,64	**150**		1,96	1,75	17,29	93,25
Плоды и ягоды свежие №368 стр.300 «Дели принт» 2012												
Яблоки свежие 12%	**170,5**	**150**	0,6		15	67,5	**114**	**100**	0,4		10	45
Бананы 40%	**250**	**150**	0,6		15	67,5	**167**	**100**	0,4		10	45
Мандарины 26%	**202**	**150**	0,6		15	67,5	**135**	**100**	0,4		10	45
Апельсины 33%	**223**	**150**	0,6		15	67,5	**149**	**100**	0,4		10	45
Итого за день			74,46	72,96	258,18	1906,78			65,71	50,39	185,81	1526,39

9 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
З А В Т Р А К	**Суп молочный с макаронными изделиями №235 стр.100**											
Вермишель	**16**	**16**	1,71	0,16	10,88	53,6	**12**	**12**	1,28	0,12	8,16	40,2
Молоко 2,5%	**105**	**100**	2,8	2,5	4,7	52	**82**	**79**	2,21	1,97	3,71	41
Сахар	**2**	**2**			2	7,58	**1,5**	**1,5**			1,5	5,6
Масло сливочное	**5**	**5**	0,025	4,12	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,032	29,92
Вода	**88**	**80**					**66**	**60**				
Выход	**200**		4,53	6,78	17,62	150,58	**150**		3,51	5,39	13,4	110,12
Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским№3 стр.8												
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	**6**	**6**	0,055	9,1	0,091	82,2	**5**	**5**	0,045	7,42	0,072	67,86
Сыр Российский	**13**	**13**					**8**	**8**				
Выход	**49**		2,365	10	15,091	157,8			2,355	8,32	15,072	157,8
Кофейный напиток № 956 стр.403												
Кофейный напиток	**3**	**3**					**2**	**2**				
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53,06
Молоко 2,5 %	**55**	**50**	1,4	1,25	23,5	26	**47**	**42**	1,2	1,1	1,97	21,84
Вода	**150**	**145**					**108**	**103**				
Выход	**200**		1,4	1,25	39	86,64	**150**		1,2	1,1	15,97	74,9
О Б Е Д	**Борщ с капустой и картофелем , со сметаной № 170 стр.71**											
Свекла	**50**	**50**	0,72		18,8	10,8	**30**	**24**	0,43		1,13	6,5
Картофель 30 %	**28**	**21**	0,42	0,84	3,63	16,8	**17**	**14**	0,28	0,56	2,42	11,2
Капуста	**25**	**20**	0,36		0,94	5,4	**15**	**12**	0,22		0,56	3,24
Морковь	**12,5**	**10**	0,18		0,47	2,7	**8**	**6**	0,11		0,28	1,62
Лук репчатый	**12,5**	**10,5**	0,19		0,47	2,84	**7**	**6**	0,11		0,28	1,62
Масло растительное	**5**	**5**		5		45	**2**	**2**		3		20,7
Томат пюре	**7,5**	**7,5**	0,14		0,35	2	**4,5**	**4,5**	0,08		0,21	1,22
Сметана 15 %	**10**	**10**	0,28	2	0,3	20,6	**8**	**8**	0,22	1,6	0,24	16,5
Вода		**200**						**120**				
Выход	**250/10**		2,29	7,84	10,55	117,93	**150/8**		1,57	5,16	6,62	74,6
Птица в соусе №643 стр 297												
Цыпленок –бройлер 28%	**118**	**85**	15,3	15,3	0,59	204,8						
Масло сливочное	**2,4**	**2,4**	0,01	1,65	0,01	14,9						
Масса жаренной птицы		**60**										

Соус красный основной 759 стр336												
Масло сливочное	**1**	**1**	0,05	0,82	0,008	7,48						
Мука	**3**	**3**	0,3	0,03	2,07	10,02						
Томатная паста	**5**	**5**	0,09		0,23	1,35						
Лук	**1**	**1**	0,01		0,04	0,27						
Морковь	**5**	**4**	0,07		0,18	1,08						
Сахар	**1**	**1**			1	3,7						
Бульон или вода		**50**										
Выход	**60/50**		15,83	17,8	4,128	293,6						
Котлета рубленная из птицы № 668стр 309												
Бройлер –цыпленок							**85**	**35**	8	5,6		83
Хлеб пшеничный							**8**	**8**	0,8	0,1	5,6	25,4
Молоко							**12**	**12**	0,4	0,39	0,7	9
Сухари							**5**	**5**	0,47	0,1	3,12	14,1
Масса п/ф								**59**				
Масса жареной котлеты								**50**				
Масло растительное							**3**	**3**		3,5		32
Выход							**50**		9,67	9,69	9,42	163,5
Пюре картофельное № 694 стр.319												
Картофель	**171**	**128**	2,56	5,12	22,1	102,7	**137**	**102,5**	2,05	4,1	17,73	82
Масло сливочное	**5**	**5**	0,025	4,13	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,032	30
Молоко	**24**	**22**	0,62	0,55	1	11,44	**16**	**15**	0,42	0,37	0,71	7,8
Выход	**150**		3,12	9,8	23,14	151,2	**120**		2,5	7,8	18,14	119,8
Огурцы свежие												
Огурцы свежие	**44**	**40**					**33**	**30**				
		Компот из смеси сухофруктов № 868 стр. 372										
Сухофрукты	**15**	**15**	0,4		12,6	52	**15**	**15**	0,3		9,4	39
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53
Вода	**203**	**200**					**153**	**150**				
Выход	**200**		0,4		28,6	112,64	**150**		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	**50**	**50**	3,35	0,5	17	90,5	**40**	**40**	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
П О Л Д Н И К	**Булочка сдобная №450 стр.348 дели принт**											
Мука	**47,2**	**47,2**	5	0,54	34,1	165	**33,8**	**33,8**	4,44	0,47	29,8	144,3
Сахар	**8**	**8**			10	37,9	**5,8**	**5,8**			8	30,32
Молоко 2,5%	**21**	**21**	0,64	0,58	1,1	1,96	**15**	**15**	0,56	0,5	0,94	10,4
Масло сливочное	**6**	**6**	0,02	3,55	0,034	32,2	**4,3**	**4,3**	0,02	3,13	0,03	28,4
Яйцо	**1/16**	**2,8**	0,5	0,46	0,028	6,28	**1/20**	**2**	0,5	0,46	0,028	6,28
Дрожжи	**1**	**1**	0,1		0,1	1	**0,68**	**0,68**	0,1		0,1	1
Масло растительное	**0,3**	**0,3**		0,3		2,7	**0,3**	**0,3**		0,3		2,7
Выход полуфабриката		**82**						**58,5**				

Выход	**70**		6,26	5,4	45,4	257	**50**		5,62	4,86	38,9	223,4
Каша пшеничная вязкая №384 стр. 167												
Молоко 2,5%	**126**	**121**	3,4	3	5,7	62,9	**96**	**91**	2,5	2,3	4,3	47,3
Пшеничная	**25**	**25**	3,6	0,34	2,4	113,9	**18**	**18**	3	0,28	19,04	93,8
Масло сливочное	**5**	**5**	0,025	4,12	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,032	29,9
Сахар	**4**	**4**			4	15,16	**3**	**3**			3	11,4
Вода	**90**	**85**					**70**	**65**				
Выход	**210**		7,03	7,46	12,14	229,36	**160**		5,52	5,88	26,37	182,4
Молоко кипяченое												
Молоко 2,5 %	**211**	**200**	5,6	5	9,4	104	**158**	**150**	4,2	3,75	7,5	78
Кондитерские изделия(печенье пряники вафли)												
Печенье, вафли, пряники	**30**	**30**	2,1	3	22,8	123	**30**	**30**	2,1	3	22,8	123
Итого за день			60,6	73,52	367,7	2019,36			47,48	53,91	236,1	1522,73

10 День

Наименование продукта	сад						ясли					
	брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Калории	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	Калории
З А В Т Р А К	**Каша гречневая жидкая № 390 стр. 169**											
Крупа гречневая	**20**	**20**	2,14	0,2	13,6	67	**15**	**15**	1,6	0,15	10,2	50,25
Молоко 2,5%	**126**	**121**	3,4	3	5,7	62,9	**96**	**91**	2,5	2,3	4,3	47,3
Сахар	**5**	**5**			5	18,95	**4**	**4**			4	15,16
Масло сливочное	**5**	**5**	0,03	4,54	0,04	41,2	**4**	**4**	0,02	3,71	0,04	33,7
Вода	**80**	**80**					**60**	**60**				
Выход	**210**		5,6	7,74	24,34	190,05	**160**		4,12	6,16	18,54	146,41
Какао с молоком № 959 стр. 403												
Какао – порошок	**4**	**4**					**3**	**3**				
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	56,85
Молоко 15 %	**100**	**95**	2,8	2,5	4,7	52	**75**	**70**	1,96	1,75	3,29	36,4
Вода	**110**	**105**					**83**	**78**				
Выход	**200**		2,8	2,5	20,7	112,64	**150**		1,96	1,75	17,29	93,25
Бутерброд с маслом сливочным и сыром												
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6	**30**	**30**	2,31	0,9	15	75,6
Масло сливочное	**6**	**6**	0,055	9,07	0,09	82,28	**5**	**5**	0,045	7,43	0,072	67,32
Сыр	**13**	**13**					**8**	**8**				
Выход	**49**		2,365	9,97	15,09	157,88	**43**		2,355	8,33	15,072	142,92
О Б Е Д	**Суп картофельный с бобовыми №206 стр.87**											
Горох	**20**	**20**	2,14	0,2	13,6	67	**12**	**12**	1,3	0,12	8,2	40,2
Картофель	**67**	**50**	1	2	8,65	40	**40**	**30**	0,6	1,2	5,2	24
Морковь	**12,5**	**10**	0,18		0,47	2,7	**8**	**6**	0,11		0,28	1,62
Лук репчатый	**12**	**10**	0,18		0,47	2,7	**8**	**6**	0,11		0,28	1,62
Масло растительное	**5**	**5**		5		45	**3**	**3**		3		27
Вода	**187,5**						**112,5**					
Выход	**250**		3,5	7,2	23,2	157,4	**150**		2,11	4,32	13,96	94,24
Тефтели мясные №287 стр.259 «Дели принт» 2012												
Рис	**7**	**7**	4,38	0,41	27,9	197,4	**5**	**5**	3,53	0,33	22,44	110,6
Масса готового риса		**20**	15,8	7,74		132,72		**15**	12,6	6,17		105,84
Говядина 1 кат.	**54**	**51**	0,12		0,32	184	**42**	**38**	0,09		0,24	1,35

Вода	**8**	**8**					**6**	**6**				
Лук репчатый	**18**	**15**	0,17		0,44	2,6	**13**	**11**	0,08		0,22	1,3
Масло сливочное	**3**	**3**	0,16		0,43	2,43	**2**	**2**	0,13		0,34	1,94
Масса припущенного лука		**12**						**9**				
Мука пшеничная	**5**	**5**					**4**	**4**				
Масса полуфабриката		**95**						**71**				
Масло сливочное	**3**	**3**					**2**	**2**				
Выход	**80**		20,36	13,1	29,14	321,89	**60**		16,45	10,5	23,28	256,93
Макароны отварные с маслом № 413 стр.179												
Макароны	**52**	**52**	5,6	0,52	35,4	174,2	**42**	**42**	4,5	0,42	28,6	140,7
Масло сливочное	**5**	**5**	0,03	4,52	0,04	41,2	**4**	**4**	0,02	3,71	0,04	33,7
Выход	**150**		5,63	5,04	35,44	215,4	**120**		4,52	4,13	28,64	174,4
Соус красный основной №759 стр.336												
Вода	**30**	**30**					**30**	**30**				
Масло сливочное	**0,6**	**0,6**	0,07	0,5	0,01	4,49	**0,6**	**0,6**	0,07	0,5	0,01	4,49
Мука пшеничная	**1,5**	**1,5**			1,2	4,45	**1,5**	**1,5**			1,2	4,45
Томатное пюре	**3**	**3**	0,05		0,21	0,99	**3**	**3**	0,05		0,21	0,99
Морковь	**3**	**2,4**	0,04		0,16	0,79	**3**	**2,4**	0,04		0,16	0,79
Лук репчатый	**0,7**	**0,6**	0,01		0,06	0,2	**0,7**	**0,6**	0,01		0,06	0,2
Сахар	**0,5**	**0,5**			0,5	1,86	**0,5**	**0,5**			0,5	1,86
Выход	**30**		0,16	0,5	2,13	12,77	**30**		0,16	0,5	2,13	12,77
Овощи свежие (помидоры или огурцы)												
Огурцы	**44**	**40**	0,54		1,88	10,8	**33**	**30**	0,45		1,41	8,1
Помидоры	**44**	**40**	0,54		1,88	10,8	**33**	**30**	0,45		1,41	8,1
Кисель из смеси сухофруктов № 868 стр. 372												
Сухофрукты	**12**	**12**	0,4		12,6	52	**10**	**10**	0,3		9,4	39
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53
Крахмал картофельный	**9**	**9**					**6,7**	**6,7**				
Вода	**203**	**200**					**153**	**150**				
Выход	**200**		0,4		28,6	112,64	**150**		0,3		23,4	92,06
Хлеб ржаной	**50**	**50**	3,35	0,5	17	90,5	**40**	**40**	2,64	0,4	13,6	72,4
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,9	15	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	10	52,4
П О Л Д Н И К	**Рыба тушеная в томате с овощами № 486 стр.213**											
Минтай24%	**80**	**61**	16,5	0,38		71,4	**48**	**35**	13,2	0,3		57
Морковь	**23**	**18**					**15,8**	**10,8**				
Лук репчатый	**13**	**10**					**7,8**	**6**				
Паста томатная	**4**	**4**					**2,4**	**2,4**				
Масло растительное	**5,3**	**5,3**					**3,2**	**3,2**				
Сахар	**1,6**	**1,6**					**1**	**1**				
Вода	**18**	**18**					**10,8**	**10,8**				
Масса тушеной рыбы		**50**						**30**				
Масса овощей тушеных		**50**						**30**				
Выход	**50/50**		16,54	0,38	0,094	71,94	**30/30**		13,23	0,3	0,075	57,43

Пюре картофельное № 694 стр.319												
Картофель	**171**	**128**	2,56	5,12	22,1	102,7	**137**	**102,5**	2,05	4,1	17,73	82
Масло сливочное	**5**	**5**	0,025	4,13	0,04	37,4	**4**	**4**	0,02	3,3	0,032	30
Молоко	**24**	**22**	0,62	0,55	1	11,44	**16**	**15**	0,42	0,37	0,71	7,8
Выход	**150**		3,12	9,8	23,14	151,2	**120**		2,5	7,8	18,14	119,8
Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,31	0,09	1,5	78,6	**20**	**20**	1,54	0,6	1	52,4
Кофейный напиток № 956 стр.403												
Кофейный напиток	**3**	**3**					**2**	**2**				
Сахар	**15**	**15**			16	60,64	**13**	**13**			14	53,06
Молоко 2,5 %	**55**	**50**	1,4	1,25	23,5	26	**47**	**42**	1,2	1,1	1,97	21,84
Вода	**150**	**145**					**108**	**103**				
Выход	**200**		1,4	1,25	39	86,64	**150**		1,2	1,1	15,97	74,9
Итого за день			67	51,2	377,7	2273,3			52,13	41,3	298	1741,12