

МБДОУ №48 "ПЧЕЛКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за _____ период

Летни-осенний период

Руководитель *М.В. Кривова*
 Утверждаю
 Кривова В.В.
 25.05.2025г.
 ОРН

День: Понедельник
 Недели: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прим пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 206	Макаронны отварные с сыром	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Сыр	13	12		0	0	0		0,24	
			Вермишель, макаронны	40	40		3,64	0,32	26,32	116,2		
				Итого			130					
	№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	8	8		0,03	0	0,11	1,19	1,4	
			Чай	0,6	0,6		0	0	0	0	0,05	
			Сахар	10	10		0	0	11,98	44,88		
				Итого			200					
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0		
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
				Итого			35					
	№ 120	Вафли	Вафли	40	40		0	0	0	0		
Итого					40							
		Икра кабачковая	Икра кабачковая	80	80		3,06	0,58	13,32	70,8		
		Итого				60						
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
		Итого				100						
Обед	№ 63	Борщ с фасолью и картофелем	Фасоль	8	8		1,86	0,14	4,36	24,72		
			Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95		
			Свекла	50	40		0,56	0	0,72	15,36	4	
			Морковь	15,75	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63	
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1	
			Картофель	33,25	25		0,35	0	3,45	14,53	5	
			Сахар	1,5	1,5		0	0	1,5	5,61		
	Томат	7,5	7,5		0,02	0	0,22	0,95	1,88			
			Итого				200					
	№ 281	Котлета рубленая, запечённая с молочным соусом	Масло сливочное	8	8		0,05	6,84	0,07	59,92		
			Сыр	3	2,6		0	0	0	0	0,05	
			Хлеб пшеничный	11	11		0,91	0,14	5,29	24,97		
			Мука пшеничная	5,5	5,5		0,58	0,07	4,03	18,1		
			Мако говядина	40	38		5,36	1,86	0	38,3		
	Молоко	38	38		0,76	1,14	1,52	20,14	0,38			
			Итого				80					
	№ 318	Картофель отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Картофель	200	150		2,1	0	20,7	87,15	30	
			Итого				150					
			Огурец свежий	Огурцы свежие	65	60		0,42	0	1,68	8,34	6
			Итого				60					
	№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	9	9		0	0	0	0	0,36	
Изюм			9	9		0	0	0	0			
Сахар			14	14		0	0	13,97	52,36			
Аскорбиновая кислота			0,1	0		0	0	0	0			
Итого					200							
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
		Итого				50						
		Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
		Итого				5						
Ужин	№ 94	Каша молочная манная	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Крупа манная	31,2	31,2		2,26	0,14	14,66	65,2		
			Сахар	4,8	4,8		0	0	4,99	18,7		
			Молоко	176	176		3,6	5,4	7,2	95,4	1,8	
			Итого				200					
	№ 397	Кавшо с молоком	Кавшо-порошок	2	2		0	0	0	0		
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88		
			Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3	
			Итого				200					
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30		4,15	0,65	24,05	113,5	
			Итого				50					
	№ 466	Сдоба обыкновенная	Яйцо	0,002	0,002		0,25	0,23	0,01	3,14		
Масло сливочное			3	3		0,02	2,57	0,03	22,47			
Мука пшеничная			44	44		4,66	0,57	32,21	144,76			
Сахар			4	4		0	0	3,99	14,96			
Дрожжи			1	1		0,13	0	0,08	0,85			
		Итого				70						
№ 506	Фарш Яблочный	Яблоки	28,7	25,3		0,08	0	2,58	10,47	2,53		
		Сахар	7,5	7,5		0	0	7,49	28,05			
		Итого				25						
Итого за 1 день							40,19	45,31	250,35	1528,74	56,62	

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 94	Суп молочный пшениный	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Пшено	20	20		1,44	0,35	7,6	40,08	
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48	
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5
				Итого		200					
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4	
			Молоко	90	90		2	3	4	53	1
				Итого		200					
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0	
Масло сливочное			5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Итого		35						
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10
						Итого		100			
Обед	№ 82	Суп картофельный с макаронными изделиями	Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Морковь	13	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1
			Картофель	100	85		1,19	0	11,73	49,39	17
			Зермишель, макароны	1,5	1,5		1,56	0,14	11,28	49,8	
						Итого		200			
	Перец фаршированный мясом и рисом	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
		Перец болгарский	140	105		0	0	0	0	97,55	
		Мука пшеничная	2	2		0,21	0,03	1,46	6,58		
		Мясо говядина	91	67		9,45	3,28	0	67,54		
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28	0,02	
		Лук репчатый	17	13		0,2	0	1,12	5,03	1,3	
		Рис	8	2,3		0,16	0,01	1,78	7,43		
		Томат	3	3		0,01	0	0,09	0,38	0,75	
				Итого		190					
	Помидор свежий	Помидоры свежие	63	60		0,18	0	1,74	7,62	15	
						Итого		60			
	№ 382	Кисель из сока	Сок фруктовый кг	54	54		0	0	0	0	
			Крахмал	9	9		0	0	0	0	
			Сахар	21	21		0	0	20,96	78,54	
			Итого		200						
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107			
					Итого		50				
		Соль	5	5		0	0	0	0		
			Итого		5						
Уплотненный полдник	№ 342	Рагу ов с цв кап	Капуста цветная	26	13		0,18	0	0,56	2,91	9,1
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Кабачки	23	16		0,06	0,03	0,64	3,02	2,4
			Морковь	30	24		0,24	0	1,34	6,34	1,2
			Лук репчатый	31	26		0,39	0	2,24	10,06	2,6
			Картофель	35	26		0,36	0	3,59	15,11	5,2
			Зеленый горошек	16	10		0,2	0	0,46	2,66	1
				Итого		130					
	№ 249	Рыба запеченная в сметане	Яйцо	0,02	0,02		2,54	2,3	0,14	31,4	
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47	
			Рыба Горбуша	70	65		13,65	4,55	0	95,55	
			Масло растительное	20	20		0	19,98	0	179,8	
			Молоко	8	8		0,16	0,24	0,32	4,24	0,08
				Итого		80					
	№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	8	8		0,03	0	0,11	1,19	1,4
			Чай	0,6	0,6		0	0	0	0	0,05
			Сахар	10	10		0	0	11,98	44,88	
						Итого		200			
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5		
						Итого		50			
№ 120	Вафли	Вафли	40	40		0	0	0	0		
					Итого		40				
Итого за 2						44,53	60,5	162,09	1342,65	168,66	

День: Среда
 Неделя: 1 неделя
 категория: сад 12 ч

Принем пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный гречневый	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Крупа гречневая	15	15		1,89	0,39	10,2	49,35		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
				Итого		200						
	№ 394	Чай с молоком или сливками	Чай	0,6	0,6		0	0	0	0	0,06	
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4		
			Молоко	92	90		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9	
				Итого		200						
	№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	Батон	30	30		0	0	0	0		
Масло сливочное			4	4		0,02	2,82	0,03	24,72			
Сыр			10	10		0	0	0	0	0,18		
			Итого		43,3							
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
				Итого		100						
Обед	№ 303	Суп Овощной на куб с цвет. кап	Капуста цветная	25	20		0,28	0	0,86	4,48	14	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Морковь	13	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5	
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1	
			Картофель	66	50		0,7	0	6,9	29,05	10	
			Зеленый горошек	12	8		0,16	0	0,37	2,13	0,8	
				Итого		200						
	№ 304	Плов из пшеницы	Масло сливочное	6	6		0,04	5,13	0,05	44,94		
			Курица	180	159		14,15	5,25	0	106,53		
			Морковь	12	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5	
			Лук репчатый	8	7		0,11	0	0,6	2,71	0,7	
			Рис	35	35		2,45	0,21	27,06	113,05		
			Томат	5	5		0,02	0	0,15	0,64	1,25	
		Итого		160								
		№ 372	Компот из свежих плодов	Огурцы свежие	45	40		0,28	0	1,12	5,56	4
				Итого		40						
		№ 372	Компот из свежих плодов	Яблоки	41	36		0,11	0	3,67	14,9	3,6
				Сахар	18	18		0	0	17,96	67,32	
				Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0	
				Итого		200						
	№ 372	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
			Итого		50							
	№ 372	Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
			Итого		5							
	№ 372	Укроп, Петрушка, Лук зеленый 23	Петрушка	4	4		0,12	0	0,27	1,51	6	
			Укроп	2	2		0,06	0	0,13	0,76	2	
			Лук зеленый	4	4		0,04	0	0,12	0,64	1,2	
			Итого		2							
Уплотненный подник	№ 401	Простокваша	Простокваша	180	180		18	18	18	0		
				Итого		180						
	№ 401	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	50		4,15	0,65	24,05	113,5		
				Итого		50						
	№ 401	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	20	20		1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	
				Итого		20						
№ 231	Сырники из творога	Яйцо	0,004	0,004		0,51	0,46	0,03	6,28			
		Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96			
		Творог	102	100		12,6	16,2	1,17	203,4	0,45		
		Мука пшеничная	13	13		1,38	0,17	9,52	42,77			
			Итого		100							
Итого за 3 дня						66,06	68,95	181,99	1280,41	48,84		

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 категория: сад 12 ч

Принем пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный рисовый	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Рис	12			0,84	0,07	9,28	38,76		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
				Итого		200						
	№ 397	Кавказ с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0		
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88		
			Молоко	110	110		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3	
				Итого		200						
№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0			
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
					Итого		35					
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10	
			Итого		100							
Обед	№ 57	Борщ с капустой и картофелем	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95		
			Капуста белокочанная	25	20		0,28	0	0,86	4,48	12	
			Свекла	50	40		0,56	0	0,72	15,36	4	
			Морковь	15,75	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63	
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1	
			Картофель	26,75	20		0,28	0	2,76	11,62	4	
			Сахар	2,5	2,5		0	0	2,5	9,35		
			Томат	7,5	7,5		0,02	0	0,22	0,95	1,88	
				Итого		200						
	№ 286	Тефтели мясная	Хлеб пшеничный	10	10		0,83	0,13	4,81	22,7		
			Мука пшеничная	4	4		0,42	0,05	2,93	13,16		
			Мясо говядина	60	57		8,04	2,79	0	57,46		
			Лук репчатый	20	16		0,24	0	1,38	6,19	1,6	
			Молоко	16	16		0,32	0,48	0,64	8,48	0,16	
				Итого		60						
	№ 165	Каша пшеничная рассыпчатая	Крупа Артек	45	45		3,78	0,78	20,4	98,7		
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
						Итого		130				
			Помидор свежий	Помидоры свежие	63	60		0,18	0	1,74	7,62	15
				Итого		60						
№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	9	9		0	0	0	0	0,36		
		Изюм	9	9		0	0	0	0			
		Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36			
		Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0			
					Итого		200					
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
			Итого		50							
		Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
			Итого		5							
Уплотненный полдник	№265	Зразы рыбные с яйцом	Яйцо	0,005	0,005		0,64	0,58	0,04	7,85		
			Рыба Горбуша	55	51		10,71	3,57	0	74,97		
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97		
			Хлеб пшеничный	13	13		1,08	0,17	6,25	29,51		
			Мука пшеничная	4	4		0,42	0,05	2,93	13,16		
			Лук репчатый	6	4		0,06	0	0,34	1,55	0,4	
			Молоко	15	15		0,3	0,45	0,6	7,95	0,15	
				Итого		80						
	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Картофель	148	112		1,57	0	15,46	65,07	22,4	
			Молоко	21	18		0,36	0,54	0,72	9,54	0,18	
				Итого		130						
№ 127	Капуста цветная тушеная	Капуста цветная	130	60		0,84	0	2,58	13,44	42		
			Итого		60							
№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	8	8		0,03	0	0,11	1,19	1,4		
		Чай	0,6	0,6		0	0	0	0	0,05		
		Сахар	10	10		0	0	11,98	44,88			
					Итого		200					
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5		
			Итого		50							
Итого за 4 дня						44,59	42,04	189,28	1289,13	120,01		

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 94	Суп молочный сливочный	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48	
			Хлопья овсяные	15	15		0	0	0	0	
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5
				Итого		200					
	№ 395	Кофейный напиток	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4	
			Молоко	70	70		2	3	4	53	1
				Итого		200					
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	Батон	30	30		0	0	0	0	
Масло сливочное			4	4		0,02	2,82	0,03	24,72		
Сыр			10	10		0	0	0	0	0,18	
			Итого		43,3						
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10
			Итого		100						
Обед	№ 76	Рассольник Ленинградский	Огурцы консервированные	17	15		0,09	0	0,17	1,05	
			Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	
			Морковь	12,5	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5
			Лук репчатый	6	5		0,08	0	0,43	1,94	0,5
			Картофель	100	75		1,05	0	10,35	43,58	15
			Рис	5	5		0,35	0,03	3,87	16,15	
			Итого		200						
	№ 291	Запеканка картофельная с мясом или	Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43	
			Мясо говядина	72	53		6,63	2,3	0	47,38	
			Лук репчатый	12	11		0,17	0	0,95	4,26	1,1
			Картофель	204	153		2,14	0	21,11	88,89	30,6
				Итого		160					
	№ 20	Салат из белокачанной	Кукуруза	30	30		0	0	0	0	
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Лук зеленый	8	6		0,05	0	0,19	0,96	1,8
			Капуста	60	48		0,67	0	2,06	10,75	28,8
			Морковь	8	6		0,06	0	0,34	1,58	0,3
Сахар			3	3		0	0	2,99	11,22		
			Итого		60						
№ 372	Компот из свежих плодов	Яблоки	41	36		0,11	0	3,67	14,9	3,6	
		Сахар	18	18		0	0	17,96	67,32		
		Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0		
		Итого		200							
			Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107	
			Итого		50						
			Соль	5	5		0	0	0	0	
			Итого		5						
Уплотненный полдник		Сметана	Сметана	7,5	7,5		0,53	5	0,75	51	0,08
			Итого		25						
		Йогурт питьевой фруктовый	Йогурт питьевой	180	180		9	2,7	6,3	84,6	
			Итого		180						
	1	Хлеб с повидлом	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Хлеб пшеничный	40	40		3,32	0,52	19,24	90,8	
			Повидло	15	15		0	0	0	0	0,08
				Итого		60					
	№ 237	Запеканка творожная	Яйцо	0,01	0,01		1,27	1,15	0,07	15,7	
			Масло сливочное	2,4	2,4		0,01	2,05	0,02	17,98	
Крупа манная			10	10		1,13	0,07	7,33	32,6		
Творог			105	102		10,92	14,04	1,01	176,28	0,39	
Сахар			4	4		0	0	3,99	14,96		
			Молоко	40	40		0,8	1,2	1,6	21,2	0,4
			Итого		130						
Итого за 5 приемов							46,24	60,14	162,2	1348,77	95,84

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 165	Каша рассыпчатая пшеничная	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Пшено	40	40		3,6	0,87	18,99	100,2	
			Итого			130					
	№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	8	8		0,03	0	0,11	1,19	1,4
			Чай	0,6	0,6		0	0	0	0	0,05
			Сахар	10	10		0	0	11,98	44,88	
		Итого			200						
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
		Итого			35						
Икра кабачковая		Икра кабачковая	80	80		3,06	0,58	13,32	70,8		
	Итого			60							
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0	
	Итого			100							
Обед	№ 81	Суп картофельный с горохом	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	
			Морковь	16	13		0,13	0	0,73	3,43	0,65
			Лук репчатый	12	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8
			Горох	18	18		4,14	0,29	10,39	58,14	
			Картофель	65	50		0,7	0	6,9	29,05	10
			Итого			200					
	№ 276	Жаркое по домашнему	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
			Мясо говядина	127	94		11,99	4,17	0	85,68	
			Лук репчатый	9	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8
			Картофель	127	95		1,33	0	13,11	55,2	19
			Томат	7	7		0,02	0	0,2	0,89	1,75
		Итого			160						
		Огурец свежий	Огурцы свежие	65	60		0,42	0	1,68	8,34	6
		Итого			60						
	№ 372	Компот из свежих плодов	Яблоки	41	36		0,11	0	3,67	14,9	3,6
			Сахар	18	18		0	0	17,96	67,32	
			Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0	
Итого				200							
Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
	Итого			50							
	Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
	Итого			5							
Уплотненный полдник	№ 229	Вареники ленивые	Яйцо	0,007	0,007		0,89	0,81	0,05	10,99	
			Творог	100	98		12,6	16,2	1,17	203,4	0,45
			Мука пшеничная	14	14		1,48	0,18	10,25	46,06	
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18	
		Итого			120						
		Сметана	Сметана	7,5	7,5		0,53	5	0,75	51	0,08
		Итого			25						
	№ 401	Простокваша	Простокваша	180	180		18	18	18	0	
			Итого			180					
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5
	Итого			50							
	Печенье	Печенье	40	40							
	Итого			40							
Итого за 6 дней						65,85	64,08	186,72	1254,16	44,58	

День: Вторник
 Неделя: 2 недели
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный картофельный	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Хлопья овсяные	12	12		0	0	0	0		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
				Итого		200						
	№ 395	Кофейный напиток	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01	
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4		
			Молоко	90	90		2	3	4	53	1	
				Итого		200						
	№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	Батон	30	30		0	0	0	0		
Масло сливочное			3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72			
Сыр			9	9		0	0	0	0	0,18		
			Итого		43,3							
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10	
			Итого		100							
Обед	№ 68	ПЦи зеленые	Яйцо	0,005	0,005		0,64	0,58	0,04	7,85		
			Щавель	100	98		0	0	0	0	42,14	
			Мука пшеничная	5	5		0,53	0,07	3,66	16,45		
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1	
			Картофель	35	30		0,42	0	4,14	17,43	6	
			Сахар	1,5	1,5		0	0	1,5	5,61		
						Итого		200				
	№ 277	1 улитка из картофельного супа	Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98		
			Лук зеленый	8	7							
			Мука пшеничная	2	2		0,21	0,03	1,46	6,58		
			Мясо говядина	60	57		8,04	2,79	0	57,46		
			Морковь	9	7		0,07	0	0,39	1,85	0,35	
			Томат	3	3		0,01	0	0,09	0,38	0,75	
				Итого		80						
	№ 165	Каша пшеничная молочная	Крупа Артек	45	45		3,78	0,78	20,4	98,7		
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
				Итого		130						
	№ 20	Салат из белокочанной капусты	Кукуруза	30	30		0	0	0	0		
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97		
			Лук зеленый капуста	8	6		0,05	0	0,19	0,96	1,8	
Морковь			60	48		0,67	0	2,06	10,75	28,8		
Морковь			8	6		0,06	0	0,34	1,58	0,3		
Сахар			3	3		0	0	2,99	11,22			
			Итого		60							
№ 382	Кисель из сока черной смородины	Сок фруктовый кг	54	54		0	0	0	0			
		Крахмал	9	9		0	0	0	0			
		Сахар	21	21		0	0	20,96	78,54			
			Итого		200							
			Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
			Итого		50							
			Соль	5	5		0	0	0	0		
			Итого		5							
Уплотненный полдник	№ 255	Котлета или биточки рыбные запеченные	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Рыба Горбуша	65	60		12,6	4,2	0	88,2		
			Хлеб пшеничный	14	14		1,16	0,18	6,73	31,78		
			Мука пшеничная	2	2		0,21	0,03	1,46	6,58		
			Сметана	5	5		0,11	1	0,15	10,2	0,02	
			Молоко	20	20		0,4	0,6	0,8	10,6	0,2	
				Итого		80						
	№ 318	Картофель запеченный	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Картофель	200	150		2,1	0	20,7	87,15	30	
				Итого		150						
				Помидор свежий	63	60		0,18	0	1,74	7,62	15
				Итого		60						
№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	8	8		0,03	0	0,11	1,19	1,4		
		Чай	0,6	0,6		0	0	0	0	0,05		
		Сахар	10	10		0	0	11,98	44,88			
					Итого		200					
			Хлеб пшеничный	20	20		4,15	0,65	24,05	113,5		
			Итого		50							
Итого за /						43,35	40,41	184,09	1236,97	140,5		

День: Среда
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	Масло сливочное	2	2		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Сахар	1,6	1,6		0	0	3,19	11,97	
			Вермишель	16	16		1,56	0,14	11,28	49,8	
			Молоко	140	140		3	4,5	6	79,5	1,5
				Итого			200				
	№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0	
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88	
			Молоко	110	110		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3
				Итого			200				
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0	
Масло сливочное			5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Итого			35					
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0	
						Итого			100		
Обед	№ 57	Борщ с капустой и картофелем	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	
			Капуста	25	20		0,28	0	0,86	4,48	12
			Свекла	50	40		0,56	0	0,72	15,36	4
			Морковь	15,75	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1
			Картофель	26,75	20		0,28	0	2,76	11,62	4
			Сахар	2,5	2,5		0	0	2,5	9,35	
			Томат	7,5	7,5		0,02	0	0,22	0,95	1,88
				Итого			200				
	№ 281	Котлета рубленая, запечённая с молочным соусом	Масло сливочное	8	8		0,05	6,84	0,07	59,92	
			Сыр	3	2,6		0	0	0	0	0,05
			Хлеб пшеничный	11	11		0,91	0,14	5,29	24,97	
			Мука пшеничная	5,5	5,5		0,58	0,07	4,03	18,1	
			Мясо говядина	57	42		5,36	1,86	0	38,3	
			Молоко	38	38		0,76	1,14	1,52	20,14	0,38
				Итого			80				
	№ 165	Каша рассыпчатая гречневая	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Крупа гречневая	45	45		4,41	0,91	23,8	115,15	
						Итого			130		
				Огурец свежий	65	60		0,42	0	1,68	8,34
			Итого			60					
№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	9	9		0	0	0	0	0,36	
		Изюм	9	9		0	0	0	0		
		Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36		
		Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0		
					Итого			200			
					Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9
			Итого			50					
			Соль	5	5		0	0	0	0	
			Итого			5					
Уплотненный полдник	№ 218	Омлет с картофелем	Яйцо	0,04	0,04		5,08	4,6	0,28	62,8	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
			Картофель	44	32		0,45	0	4,42	18,59	6,4
			Молоко	14	14		0,28	0,42	0,56	7,42	0,14
				Итого			80				
	№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88	
				Итого			200				
				Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5
				Итого			50				
	№ 473	Булочка Веснушка	Яйцо	0,001	0,001		0,13	0,12	0,01	1,57	
			Масло сливочное	0,4	0,4		0	0,34	0	3	
			Изюм	2	2		0	0	0	0	
Мука пшеничная			43	43		4,56	0,56	31,48	141,47		
Сахар			4	4		0	0	3,99	14,96		
Дрожжи			1	1		0,13	0	0,08	0,85		
			Итого			40					
Итого за 8 дней							38,33	45,66	198,65	1327,03	41,09

День: Четверг
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный маншый	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Крупа манная	15	15		1,36	0,08	8,8	39,12		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
				Итого		200						
	№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0		
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88		
			Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3	
				Итого		200						
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0		
Масло сливочное			5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
Итого			35									
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10	
			Итого		100							
Обед	№ 67	Щи из свежей капусты с картофелем	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95		
			Капуста	62,5	50		0,7	0	2,15	11,2	30	
			Морковь	15,7	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63	
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1	
			Картофель	33	25		0,35	0	3,45	14,53	5	
			Томат	2,5	2,5		0,01	0	0,07	0,32	0,63	
			Итого		200							
	№ 204	Макаронные изделия отварные	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Вермишель, макароны	40	40		3,64	0,32	26,32	116,2		
			Итого		120							
	№ 310	Суфле куриное	Яйцо	0,014	0,014		1,78	1,61	0,1	21,98		
			Филе Курицы	57	56		4,98	1,85	0	37,32		
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Мука пшеничная	3	3		0,32	0,04	2,2	9,87		
			Молоко	15	15		0,3	0,45	0,6	7,95	0,15	
			Итого		80							
			Сметана	Сметана	7,5	7,5		0,53	5	0,75	51	0,08
				Итого		25						
	№ 372	Компот из свежих плодов	Помидор свежий	Помидоры свежие	63	60		0,18	0	1,74	7,62	15
			Итого		60							
Яблоки			41	36		0,11	0	3,67	14,9	3,6		
Сахар			18	18		0	0	17,96	67,32			
			Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0			
			Итого		200							
Уплотненный полдник	№ 258	Пинцель рыбный натуральный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107	
			Итого		50							
			Соль	Соль	5	5		0	0	0	0	
			Итого		5							
Уплотненный полдник	№ 318	Картофель отварной	Яйцо	0,003	0,003		0,38	0,35	0,02	4,71		
			Рыба Горбуша	72	68		14,28	4,76	0	99,96		
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97		
			Лук репчатый	16	13		0,2	0	1,12	5,03	1,3	
			Молоко	6	6		0,12	0,18	0,24	3,18	0,06	
				Итого		80						
	№ 127	Капуста цветная отварная	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Картофель	200	150		2,1	0	20,7	87,15	30	
				Итого		150						
	№ 393	Чай с лимоном	Капуста цветная	130	60		0,84	0	2,58	13,44	42	
Итого			60									
Лимоны			8	8		0,03	0	0,11	1,19	1,4		
Чай			0,6	0,6		0	0	0	0	0,05		
			Сахар	10	10		0	0	11,98	44,88		
			Итого		200							
Итого за 9 лет			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5	
			Итого		50							
							45,01	48,73	190,64	1346,88	143,7	

День: Пятница
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Принем пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный гречневый	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Крупа гречневая	15	15		1,89	0,39	10,2	49,35		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
				Итого		200						
	№ 394	Чай с молоком или сливками	Чай	0,6	0,6		0	0	0	0	0,06	
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4		
			Молоко	92	90		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9	
				Итого		200						
	№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	Батон	30	30		0	0	0	0		
			Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72		
			Сыр	9	9		0	0	0	0	0,18	
			Итого		43,3							
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10	
			Итого		100							
Обед	№ 87	Суп с рыбными консервами	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Консервы рыбные	40	40		0	0	0	0		
			Морковь	20	16		0,16	0	0,9	4,22	0,8	
			Лук репчатый	9,5	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Картофель	94	70		0,98	0	9,66	40,67	14	
			Рис	5	5		0,35	0,03	3,87	16,15		
				Итого		200						
	№ 287	Тфтелея мясная с рисом	Масло сливочное	6	6		0,04	5,13	0,05	44,94		
			Мука пшеничная	7	7		0,74	0,09	5,12	23,03		
			Мясо говяжья	70	51		6,63	2,3	0	47,38		
			Сметана	5	5		0,11	1	0,15	10,2	0,02	
			Лук репчатый	18	15		0,23	0	1,29	5,81	1,5	
			Рис	7	7		0,49	0,04	5,41	22,61		
				Томат	4	4		0,01	0	0,12	0,51	1
				Итого		80						
	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Картофель	148	112		1,57	0	15,46	65,07	22,4	
			Молоко	21	18		0,36	0,54	0,72	9,54	0,18	
				Итого		130						
	№ 20	Салат из белокочанной капусты	Кукуруза	30	30		0	0	0	0		
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97		
			Лук зеленый	8	6		0,05	0	0,19	0,96	1,8	
			Капуста белокочанная	60	48		0,67	0	2,06	10,75	28,8	
			Морковь	8	6		0,06	0	0,34	1,58	0,3	
Сахар			3	3		0	0	2,99	11,22			
			Итого		60							
№ 372	Компот из свежих плодов	Яблоки	41	36		0,11	0	3,67	14,9	3,6		
		Сахар	18	18		0	0	17,96	67,32			
		Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0			
			Итого		200							
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107	
			Итого		50							
			Соль	Соль	5	5		0	0	0	0	
			Итого		5							
Уплотненный полдник	№ 240	Пудинг из творога с яблоками	Яйцо	0,013	0,013		1,65	1,5	0,09	20,41		
			Масло сливочное	5,2	5,2		0,03	4,45	0,05	38,95		
			Яблоки	49,4	29,9		0,09	0	3,05	12,38	2,99	
			Творог	89,5	88,4		12,38	15,91	1,15	199,78	0,44	
			Сметана	5,2	5,2		0,11	1,04	0,16	10,61	0,02	
			Сахар	10,4	10,4		0	0	10,38	38,9		
				Итого		130						
	№ 401	1 Хлеб с повидлом	Раженка	180	180		5,4	10,8	7,38	147,6	0,05	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Хлеб пшеничный	40	40		3,32	0,52	19,24	90,8		
Повидло			15	15		0	0	0	0	0,08		
			Итого		60							
			Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	20	20		1,44	1,7	11,2	65,8	0,2
			Итого		20							
Итого за 10 дней						46,56	72,93	190,42	1570,3	91,62		

МБДОУ №48 "ПЧЁЛКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

за _____ период

Утверждаю

Руководитель

Крепёва В.В.

Летний-осенний период *Трикол от 26.05.2023г. 1131. 177*

День: Понедельник
 Неделя: 3 неделя
 категория: сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 206	Макароньы отварные с сыром	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47	
			Сыр	13	12		0	0	0	0	0,24
			Вермишель, макароньы	35	35		3,64	0,32	26,32	116,2	
				Итого	130						
	№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88	
				Итого	200						
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
		Итого	35								
Икра кабачковая		Икра кабачковая	80	80		3,06	0,58	13,32	70,8		
	Итого	60									
Печенье	Печенье	40	40								
	Итого	40									
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0	
		Итого	100								
Обед	№ 76	Рассольник Ленинградский	Огурцы консервированные	17	15		0,09	0	0,17	1,05	
			Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	
			Морковь	12,5	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5
			Лук репчатый	6	5		0,08	0	0,43	1,94	0,5
			Картофель	100	75		1,05	0	10,35	43,58	15
			Рис	5	5		0,35	0,03	3,87	16,15	
		Итого	200								
	№ 274	Мясо тушеное с овощами	Масло сливочное	3,6	3,6		0,02	3,08	0,03	26,96	
			Мука пшеничная	2,9	2,9		0,31	0,04	2,12	9,54	
			Мясо говядина	80	76		10,72	3,72	0	76,61	
			Морковь	10,91	8,72		0,09	0	0,49	2,3	0,44
			Лук репчатый	8	5,8		0,09	0	0,5	2,24	0,58
			Картофель	64,72	48,72		0,68	0	6,72	28,31	9,74
			Зеленый горошек	6,5	4,3		0,09	0	0,2	1,14	0,43
			Томат	2,9	2,9		0,01	0	0,08	0,37	0,73
		Итого	160								
	Огурец свежий	Огурцы свежие	65	60		0,42	0	1,68	8,34	6	
	Итого	60									
№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	9	9		0	0	0	0	0,36	
		Изюм	9	9		0	0	0	0		
		Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36		
		Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0		
		Итого	200								
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107			
	Итого	50									
Соль	Соль	5	5		0	0	0	0			
	Итого	5									
Уплотненный полдник	Йогурт питьевой фруктовый	Йогурт питьевой	180	180		9	2,7	6,3	84,6		
		Итого	180								
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5		
		Итого	50								
	Молоко сгущенное	Молоко сгущенное	15	15		1,08	1,28	8,4	49,35	0,15	
Итого		15									
№ 231	Сырники из творога	Яйцо	0,5	0,5		0,51	0,46	0,03	6,28		
		Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
		Творог	90	90		12,6	16,2	1,17	203,4	0,45	
		Мука пшеничная	13	13		1,38	0,17	9,52	42,77		
	Итого	100									
Итого за 11 день						51,95	45,43	167,35	1254,33	36,57	

День: Вторник
 Неделя: 3 неделя
 Категория: сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 94	Суп молочный геркулесовый	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48	
			Хлопья овсяные	12	12		0	0	0	0	
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5
				Итого		200					
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4	
			Молоко	70	70		2	3	4	53	1
				Итого		200					
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0	
Масло сливочное			5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Итого		35						
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10
			Итого		100						
Обед	№ 85	Суп картофельный с	Яйцо	0,003	0,003		0,38	0,35	0,02	4,71	
			Масло сливочное	2	2		0,01	1,71	0,02	14,98	
			Масло растительное	2,27	2,27		0	2,27	0	20,41	
			Мука пшеничная	8	8		0,85	0,1	5,86	26,32	
			Морковь	11,3	9,1		0,91	0	5,1	24,02	4,55
			Лук репчатый	10,9	9,1		0,14	0	0,78	3,52	0,91
			Картофель	60,6	45,45		0,64	0	6,27	26,41	9,09
			Молоко	12	12		0,24	0,36	0,48	6,36	0,12
				Итого		200					
	№ 279	Суфле из отварного мяса с рисом	Яйцо	0,004	0,004		0,51	0,46	0,03	6,28	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
			Мясо говядина	70	64		9,02	3,14	0	64,51	
			Рис	5	23		1,61	0,14	17,78	74,29	
				Итого		80					
	№ 318	Картофель отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Картофель	200	150		2,1	0	20,7	87,15	30
			Итого		150						
		Помидор свежий	Помидоры свежие	63	60		0,18	0	1,74	7,62	15
		Итого		60							
№ 382	Кисель из сока натурального	Сок фруктовый кг	54	54		0	0	0	0		
		Крахмал	9	9		0	0	0	0		
		Сахар	21	21		0	0	20,96	78,54		
		Итого		200							
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
	Итого		50								
	Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
	Итого		5								
Уплотненный полдник	№ 249	Рыба запеченная в омлете	Яйцо	0,5	0,5		2,54	2,3	0,14	31,4	
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47	
			Рыба Горбуша	70	65		13,65	4,55	0	95,55	
			Масло растительное	20	20		0	19,98	0	179,8	
			Молоко	8	8		0,16	0,24	0,32	4,24	0,08
		Итого		80							
	№ 165	Каша рассыпчатая пшеничная	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Пшено	30	30		3,6	0,87	18,99	100,2	
		Итого		130							
	№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4
Чай			0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
Сахар			12	12		0	0	11,98	44,88		
	Итого		200								
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5		
	Итого		50								
№ 53	Икра кабачковая	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
		Кабачки	100	71		0,28	0,14	2,84	13,42	10,65	
		Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1	
		Томат	9	9		0,03	0	0,26	1,14	2,25	
	Итого		60								
Итого за 12 день						48,98	70,08	196,61	1579,56	87,61	

День: Среда
 Неделя: 3 неделя
 ая сад 12 ч
 категори

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Сахар	3,2	3,2		0	0	3,19	11,97	
			Вермишель, макароны	15	15		1,56	0,14	11,28	49,8	
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5
				Итого			200				
	№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0	
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88	
			Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3
				Итого			200				
	№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	Батон	30	30		0	0	0	0	
			Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72	
			Сыр	9	9		0	0	0	0	0,18
			Итого			43,3					
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0	
						Итого			100		
Обед	№ 63	Борщ с фасолью и	Фасоль	8	8		1,86	0,14	4,36	24,72	
			Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	
			Свекла	50	40		0,56	0	0,72	15,36	4
			Морковь	15,75	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1
			Соль	6	6						
			Картофель	33,25	25		0,35	0	3,45	14,53	5
			Сахар	1,5	1,5		0	0	1,5	5,61	
	Томат	7,5	7,5		0,02	0	0,22	0,95	1,88		
				Итого			200				
	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Картофель	148	112		1,57	0	15,46	65,07	22,4
			Молоко	21	18		0,36	0,54	0,72	9,54	0,18
				Итого			130				
	Огурец свежий	Огурцы свежие		65	60		0,42	0	1,68	8,34	6
						Итого			60		
	№ 372	Компот из свежих плодов	Яблоки	41	36		0,11	0	3,67	14,9	3,6
			Сахар	18	18		0	0	17,96	67,32	
			Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0	
				Итого			200				
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		42	42		2,35	0,35	24,9	107		
					Итого			50			
№ 307	Котлета рубленая из кур	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
		Курица	72	42		3,74	1,39	0	28,14		
		Сыр	4,3	4		0	0	0	0	0,08	
		Хлеб пшеничный	11	11		0,91	0,14	5,29	24,97		
		Молоко	15	15		0,3	0,45	0,6	7,95	0,15	
			Итого			80					
Соль	Соль	5	5		0	0	0	0			
			Итого			5					
Уплотненный полдник	№ 336	Капуста тушенная	Масло растительное	4,55	4,55		0	4,55	0	40,9	
			Капуста белокочанная	186,29	148,98		2,09	0	6,41	33,37	89,39
			Мука пшеничная	1,56	1,56		0,17	0,02	1,14	5,13	
			Морковь	3,25	2,6		0,03	0	0,15	0,69	0,13
			Лук репчатый	6,24	5,2		0,08	0	0,45	2,01	0,52
			Сахар	3,9	3,9		0	0	3,89	14,59	
	Томат	7,8	7,8		0,02	0	0,23	0,99	1,95		
				Итого			130				
	№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88	
				Итого			200				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		38	38		4,15	0,65	24,05	113,5		
					Итого			50			
№ 466	Сдоба обыкновенная	Яйцо	0,002	0,002		0,25	0,23	0,01	3,14		
		Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
		Мука пшеничная	44	44		4,66	0,57	32,21	144,76		
		Сахар	4	4		0	0	3,99	14,96		
		Дрожжи	1	1		0,13	0	0,08	0,85		
			Итого			70					
Итого за 13 день							31,72	38,66	204,62	1263,35	141,34

День: Четверг
 Неделя: 3 неделя
 ая сад 12 ч
 категори

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ккал	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 94	Суп молочный манный	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Крупа манная	12	12		1,36	0,08	8,8	39,12	
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48	
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5
				Итого		200					
	№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0	
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88	
			Молоко	110	110		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3
				Итого		200					
№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0		
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Итого		35						
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10
			Итого	100							
Обед	№ 57	Борщ с капустой и	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	
			Капуста белокочанная	25	20		0,28	0	0,86	4,48	12
			Свекла	50	40		0,56	0	0,72	15,36	4
			Морковь	15,75	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1
			Картофель	26,75	20		0,28	0	2,76	11,62	4
			Сахар	2,5	2,5		0	0	2,5	9,35	
			Томат	7,5	7,5		0,02	0	0,22	0,95	1,88
				Итого	200						
	Перец фаршированный мясом и рисом	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
		Перец болгарский	140	105		0	0	0	0	97,55	
		Мука пшеничная	2	2		0,21	0,03	1,46	6,58		
		Мясо говядина	91	67		9,45	3,28	0	67,54		
		Сметана	7	7		0,15	1,4	0,21	14,28	0,02	
		Лук репчатый	17	13		0,2	0	1,12	5,03	1,3	
		Рис	8	2,3		0,16	0,01	1,78	7,43		
		Томат	3	3		0,01	0	0,09	0,38	0,75	
				Итого	190						
	Помидор свежий	Помидоры свежие	63	60		0,18	0	1,74	7,62	15	
		Итого	60								
№ 372	Компот из свежих плодов	Яблоки	41	36		0,11	0	3,67	14,9	3,6	
		Сахар	18	18		0	0	17,96	67,32		
		Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0		
			Итого	200							
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107			
	Итого	50									
	Соль	5	5		0	0	0	0			
			Итого	5							
Уплотненный полдник	№ 342	Рагу ов с цв кап	Капуста цветная	26	13		0,18	0	0,56	2,91	9,1
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Кабачки	23	16		0,06	0,03	0,64	3,02	2,4
			Морковь	30	24		0,24	0	1,34	6,34	1,2
			Лук репчатый	31	26		0,39	0	2,24	10,06	2,6
			Картофель	35	26		0,36	0	3,59	15,11	5,2
			Зеленый горошек	16	10		0,2	0	0,46	2,66	1
				Итого	130						
	№ 261	Тсфтелея рыбная	Рыба Минтай	60	54		8,59	0,38	0	37,26	
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Хлеб пшеничный	13	13		1,08	0,17	6,25	29,51	
			Мука пшеничная	5	5		0,53	0,07	3,66	16,45	
				Молоко	16	16		0,32	0,48	0,64	8,48
			Итого	80							
№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4	
		Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
		Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88		
		Итого	200								
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5			
	Итого	50									
Пряник	Пряники	40	40		0	0	0	0			
	Итого	40									
Итого за 14 день						37,73	37,45	161,41	1115,17	177,64	

День: Пятница
 Неделя: 3 неделя
 ая
 категори сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный пшеничный	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Пшеница	12	12		1,44	0,35	7,6	40,08		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
				Итого			200					
	№ 394	Чай с молоком или	Чай	0,6	0,6		0	0	0	0	0,06	
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4		
			Молоко	92	90		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9	
				Итого			200					
	№ 3	Бутерброд с маслом с	Батон	30	30		0	0	0	0		
Масло сливочное			3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72			
Сыр			9	9		0	0	0	0	0,18		
			Итого			43,3						
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10	
			Итого			100						
Обед	№ 81	Суп картофельный с	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95		
			Морковь	16	13		0,13	0	0,73	3,43	0,65	
			Лук репчатый	12	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Горох	18	18		4,14	0,29	10,39	58,14		
			Картофель	65	50		0,7	0	6,9	29,05	10	
				Итого			200					
	№ 291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	Масло сливочное	7	7		0,04	5,99	0,06	52,43		
			Мясо говядина	50	47		6,63	2,3	0	47,38		
			Лук репчатый	12	11		0,17	0	0,95	4,26	1,1	
			Картофель	204	153		2,14	0	21,11	88,89	30,6	
				Итого			160					
	№ 20	Салат из белокочанной	Кукуруза	30	30		0	0	0	0		
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97		
			Лук зеленый	8	6		0,05	0	0,19	0,96	1,8	
			Капуста белокочанная	60	48		0,67	0	2,06	10,75	28,8	
			Морковь	8	6		0,06	0	0,34	1,58	0,3	
			Сахар	3	3		0	0	2,99	11,22		
				Итого			60					
№ 372	Компот из свежих	Яблоки	41	36		0,11	0	3,67	14,9	3,6		
		Сахар	18	18		0	0	17,96	67,32			
		Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0			
			Итого			200						
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
			Итого			50						
		Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
			Итого			5						
Уплотненный полдник	№ 236	Пудинг из творога с рисом	Яйцо	0,007	0,007		0,89	0,81	0,05	10,99		
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Творог	80	80		11,2	14,4	1,04	180,8	0,4	
			Сметана	4	4		0,08	0,8	0,12	8,16	0,01	
			Рис	14	14		0,98	0,08	10,82	45,22		
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18		
				Итого			120					
			Сметана	Сметана	25	25		0,53	5	0,75	51	0,08
				Итого			25					
			Йогурт питьевой фруктовый	Йогурт питьевой	180	180		9	2,7	6,3	84,6	
			Итого			180						
1	Хлеб с повидлом	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
		Хлеб пшеничный	40	40		3,32	0,52	19,24	90,8			
		Повидло	15	15		0	0	0	0	0,08		
			Итого			60						
Итого за 15 день							49,94	60,6	177,76	1427,01	90,86	

День: Понедельник
 Неделя: 4 неделя
 ая сад 12 ч
 категори

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 167	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
			Яблоки	25,8	18		0,05	0	1,84	7,45	1,8
			Изюм	3,18	3		0	0	0	0	
			Пшено	30	30		3,6	0,87	18,99	100,2	
			Сахар	3	3		0	0	2,99	11,22	
				Итого		120					
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4	
			Молоко	70	70		2	3	4	53	1
				Итого		200					
№ 3	Бутерброд с маслом с	Батон	30	30		0	0	0	0		
		Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72		
		Сыр	9	9		0	0	0	0	0,18	
			Итого		43,3						
№ 120	Вафли	Вафли	40	40		0	0	0	0		
		Итого		40							
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0	
			Итого		100						
Обед	№ 87	Суп с рыбными	Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
			Консервы рыбные	40	40		0	0	0	0	
			Морковь	20	16		0,16	0	0,9	4,22	0,8
			Лук репчатый	9,5	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8
			Картофель	94	70		0,98	0	9,66	40,67	14
			Рис	5	5		0,35	0,03	3,87	16,15	
				Итого		200					
	№ 286	Тефтеля мясная	Хлеб пшеничный	10	10		0,83	0,13	4,81	22,7	
			Мука пшеничная	4	4		0,42	0,05	2,93	13,16	
			Мясо говядина	60	57		8,04	2,79	0	57,46	
			Лук репчатый	20	16		0,24	0	1,38	6,19	1,6
			Молоко	16	16		0,32	0,48	0,64	8,48	0,16
				Итого		60					
	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Картофель	148	112		1,57	0	15,46	65,07	22,4
			Молоко	21	18		0,36	0,54	0,72	9,54	0,18
				Итого		130					
		Огурец свежий	Огурцы свежие	65	60		0,42	0	1,68	8,34	6
		Итого		60							
№ 372	Компот из свежих	Яблоки	41	36		0,11	0	3,67	14,9	3,6	
		Сахар	18	18		0	0	17,96	67,32		
		Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0		
		Итого		200							
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107	
		Итого		50							
		Соль	Соль	5	5		0	0	0	0	
		Итого		5							
Уплотненный полдник	№ 241	Зразы из творога с изюмом	Яйцо	0,5	0,5		63,5	57,5	3,5	785	
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Изюм	1,9	1,4		0	0	0	0	
			Творог	90	87		12,18	15,66	1,13	196,62	0,44
			Мука пшеничная	14	1,4		0,15	0,02	1,02	4,61	
			Сметана	2	2		0,04	0,4	0,06	4,08	0,01
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18	
			Итого		130						
			Йогурт питьевой фруктовый	Йогурт питьевой	180	180		9	2,7	6,3	84,6
			Итого		180						
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5	
		Итого		50							
Итого за 16 день							111,03	102,11	170,28	2017,22	52,98

День: Вторник
 Неделя: 4 неделя
 категория сад 12 ч

Примечание	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая калорийность	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 94	Суп молочный	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48	
			Хлопья овсяные	12	12		0	0	0	0	
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5
				Итого		200					
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4	
			Молоко	100	100		2	3	4	53	1
				Итого		200					
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0	
Масло сливочное			5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Итого		35						
Второй завтрак	№ 368	Банан	Бананы	167	100		1,5	0,5	21	96	10
						Итого		100			
Обед	№ 81	Суп картофельный с	Фасоль	18	18		4,19	0,31	9,81	55,62	
			Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	
			Морковь	16	13		0,13	0	0,73	3,43	0,65
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1
			Картофель	65	50		0,7	0	6,9	29,05	10
						Итого		200			
	№ 290	Пудинг из говядины	Яйцо	0,01	0,01		1,27	1,15	0,07	15,7	
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Крупа манная	15	15		1,7	0,11	11	48,9	
			Мясо говядины	100	94		13,25	4,61	0	94,75	
			Сметана	5	5		0,11	1	0,15	10,2	0,02
			Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9	0,3
				Итого		70					
	№ 315	Рис отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Рис	30	30		2,1	0,18	23,19	96,9	
				Итого							
	№ 20	Салат из белокочанной	Кукуруза	30	30		0	0	0	0	
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Лук зеленый	8	6		0,05	0	0,19	0,96	1,8
			Капуста белокочанная	60	48		0,67	0	2,06	10,75	28,8
Морковь			8	6		0,06	0	0,34	1,58	0,3	
Сахар			3	3		0	0	2,99	11,22		
			Итого		60						
№ 382	Кисель из сока	Сок фруктовый кг	54	54		0	0	0	0		
		Крахмал	9	9		0	0	0	0		
		Сахар	21	21		0	0	20,96	78,54		
					Итого		200				
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107	
			Итого		50						
		Соль	Соль	5	5		0	0	0	0	
			Итого		5						
Уплотненный полдник	№ 258	Шницель рыбный	Яйцо	0,003	0,003		0,38	0,35	0,02	4,71	
			Рыба Горбуша	72	68		14,28	4,76	0	99,96	
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Лук репчатый	16	13		0,2	0	1,12	5,03	1,3
			Молоко	6	6		0,12	0,18	0,24	3,18	0,06
				Итого		80					
	№ 318	Картофель отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Картофель	200	150		2,1	0	20,7	87,15	30
				Итого		150					
	№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4
Чай			0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
Сахар			12	12		0	0	11,98	44,88		
			Итого		200						
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5	
			Итого		50						
№ 53	Икра кабачковая	Масло растительное	4	4		0	4	0	35,96		
		Кабачки	100	71		0,28	0,14	2,84	13,42	10,65	
		Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1	
		Томат	9	9		0,03	0	0,26	1,14	2,25	
			Итого		60						
Итого за 17 день						55,69	56,95	210,73	1539,16	102,09	

День: Среда
 Неделя: 4 неделя
 ая сад 12 ч
 категори

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская плотность	Витам ин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный манный	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Крупа манная	12	12		1,36	0,08	8,8	39,12		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
				Итого		200						
	№ 397	Какао с молоком	Какао-порошок	2	2		0	0	0	0		
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88		
			Молоко	110	110		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3	
				Итого		200						
№ 3	Бутерброд с маслом с	Батон	30	30		0	0	0	0			
		Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72			
		Сыр	9	9		0	0	0	0	0,18		
			Итого		43,3							
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
			Итого		100							
Обед	№ 67	Щи из свежей капусты с картофелем	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95		
			Капуста белокочанная	62,5	50		0,7	0	2,15	11,2	30	
			Морковь	15,7	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63	
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1	
			Картофель	33	25		0,35	0	3,45	14,53	5	
			Томат	2,5	2,5		0,01	0	0,07	0,32	0,63	
				Итого		200						
	№ 310	Суфле куриное	Яйцо	0,014	0,014		1,78	1,61	0,1	21,98		
			Индейка	57	56							
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Мука пшеничная	3	3		0,32	0,04	2,2	9,87		
			Молоко	15	15		0,3	0,45	0,6	7,95	0,15	
				Итого		80						
	№ 165	Каша рассыпчатая	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Крупа гречневая	35	35		4,41	0,91	23,8	115,15		
						Итого		130				
			Помидор свежий	Помидоры свежие	63	60		0,18	0	1,74	7,62	15
				Итого		60						
	№ 372	Компот из свежих	Яблоки	41	36		0,11	0	3,67	14,9	3,6	
Сахар			18	18		0	0	17,96	67,32			
Аскорбиновая кислота			0,1	0		0	0	0	0			
			Итого		200							
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
			Итого		50							
		Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
			Итого		5							
Уплотнен- ный полдник	№ 215	Омлет натуральный	Яйцо	1,25	1,25		158,75	143,75	8,75	1962,5		
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Молоко	30	30		0,6	0,9	1,2	15,9	0,3	
				Итого		80						
	№ 45	Винегрет овощной	Огурцы консервированные	15	12		0,07	0	0,13	0,84		
			Масло растительное	10	9		0	8,99	0	80,91		
			Свекла	15	12		0,17	0	0,22	4,61	1,2	
			Морковь	11	9		0,09	0	0,5	2,38	0,45	
			Лук репчатый	11	9		0,14	0	0,77	3,48	0,9	
			Картофель	21	15		0,21	0	2,07	8,72	3	
				Итого		60						
	№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4	
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
Сахар			12	12		0	0	11,98	44,88			
			Итого		200							
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5		
			Итого		50							
Итого за 18 день							182,07	186,36	166,13	3042,08	66,29	

День: Четверг
 Неделя: 4 неделя
 категория сад 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Сахар	3,2	3,2		0	0	3,19	11,97	
			Вермишель, макароны	15	15		1,56	0,14	11,28	49,8	
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5
				Итого		200					
	№ 395	Кофейный напиток с	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4	
			Молоко	70	70		2	3	4	53	1
				Итого		200					
	№ 1	Бутерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0	
Масло сливочное			5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Итого		35						
Второй завтрак	№ 368	Яблоки свежие	Яблоки	114	100		0,3	0	10,2	41,4	10
			Итого		100						
Обед	№ 58	Борщ с картофелем	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95	
			Свекла	52	40		0,56	0	0,72	15,36	4
			Морковь	15,75	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63
			Лук репчатый	12	1		0,02	0	0,09	0,39	0,1
			Картофель	67	50		0,7	0	6,9	29,05	10
			Сахар	1,5	1,5		0	0	1,5	5,61	
			Томат	7,5	7,5		0,02	0	0,22	0,95	1,88
				Итого		200					
	№ 298	Голубцы с капустой	Яйцо	0,005	0,005		0,64	0,58	0,04	7,85	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
			Капуста белокочанная	120	96		1,34	0	4,13	21,5	57,6
			Мука пшеничная	2,5	2,5		0,27	0,03	1,83	8,23	
			Мясо говядина	80	60		8,46	2,94	0	60,48	
			Сметана	8,3	8,3		0,17	1,66	0,25	16,93	0,02
			Лук репчатый	16	13		0,2	0	1,12	5,03	1,3
			Рис	8	23		1,61	0,14	17,78	74,29	
			Томат	3,3	3,3		0,01	0	0,1	0,42	0,83
						Итого		160			
		Огурец свежий	Огурцы свежие	65	60		0,42	0	1,68	8,34	6
				Итого		60					
№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	9	9		0	0	0	0	0,36	
		Изюм	9	9		0	0	0	0		
		Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36		
		Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0		
		Итого		200							
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
			Итого		50						
	Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
			Итого		5						
Уплотненный полдник	№ 268	Суфле из рыбы	Яйцо	0,01	0,01		1,27	1,15	0,07	15,7	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
			Рыба Горбуша	76	69		14,49	4,83	0	101,43	
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Мука пшеничная	4	4		0,42	0,05	2,93	13,16	
			Молоко	20	20		0,4	0,6	0,8	10,6	0,2
				Итого		80					
	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
			Картофель	148	112		1,57	0	15,46	65,07	22,4
			Молоко	21	18		0,36	0,54	0,72	9,54	0,18
				Итого		130					
		Помидор свежий	Помидоры свежие	63	60		0,18	0	1,74	7,62	15
				Итого		60					
№ 393	Чай с лимоном	Лимоны	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4	
		Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
		Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88		
		Итого		200							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5		
			Итого		50						
Итого за 19 день						46,75	46,7	178,64	1298,32	134,46	

День: Пятница
 Неделя: 4 неделя
 ая категори сал 12 ч

Прим. ппш	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская плотность	Витами- н С, мг
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У		
Завтрак	№ 94	Суп молочный	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73	
			Крупа гречневая	15	15		1,89	0,39	10,2	49,35	
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48	
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5
				Итого	200						
	№ 394	Чай с молоком или	Чай	0,6	0,6		0	0	0	0	0,06
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4	
			Молоко	92	90		1,8	2,7	3,6	47,7	0,9
			Итого	200							
	№ 3	Бутерброд с маслом с	Батон	30	30		0	0	0	0	
Масло сливочное			3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72		
Сыр			9	9		0	0	0	0	0,18	
			Итого	43,3							
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0	
			Итого	100							
Обед	№ 80	Суп картофельный с	Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47	
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Пшено	10	10		1,2	0,29	6,33	33,4	
			Морковь	12	10		0,1	0	0,56	2,64	0,5
			Лук репчатый	10	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8
			Картофель	100	85		1,19	0	11,73	49,39	17
			Итого	200							
	№ 292	Макаронник с мясом	Яйцо	0,01	0,01		1,27	1,15	0,07	15,7	
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96	
			Мясо говядина	50	45		6,35	2,21	0	45,36	
			Лук репчатый	17	14		0,21	0	1,2	5,42	1,4
			Вермишель, макароны	35	115		11,96	1,04	86,48	381,8	
			Молоко	9	9		0,18	0,27	0,36	4,77	0,09
			Итого	160							
	№ 20	Салат из белокочанной	Кукуруза	30	30		0	0	0	0	
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97	
			Лук зеленый	8	6		0,05	0	0,19	0,96	1,8
			Капуста белокочанная	60	48		0,67	0	2,06	10,75	28,8
			Морковь	8	6		0,06	0	0,34	1,58	0,3
			Сахар	3	3		0	0	2,99	11,22	
Вода			6	6							
Итого	60										
№ 372	Компот из свежих	Яблоки	41	36		0,11	0	3,67	14,9	3,6	
		Сахар	18	18		0	0	17,96	67,32		
		Аскорбиновая кислота	0,1	0		0	0	0	0		
		Итого	200								
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		42	42		2,35	0,35	24,9	107		
		Итого	50								
		Соль	5	5		0	0	0	0		
			Итого	5							
Уплотнен- ный полдник	№ 240	Пудинг из творога с яблоками	Яйцо	0,013	0,013		1,65	1,5	0,09	20,41	
			Масло сливочное	5,2	5,2		0,03	4,45	0,05	38,95	
			Яблоки	49,4	29,9		0,09	0	3,05	12,38	2,99
			Творог	89,5	88,4		12,38	15,91	1,15	199,78	0,44
			Сметана	5,2	5,2		0,11	1,04	0,16	10,61	0,02
			Сахар	10,4	10,4		0	0	10,38	38,9	
	Итого	130									
	№ 401	Ряженка	Ряженка	180	180		5,4	10,8	7,38	147,6	0,05
			Итого	180							
			1 Хлеб с повидлом	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45
Хлеб пшеничный				40	40		3,32	0,52	19,24	90,8	
Повидло	15	15			0	0	0	0	0,08		
			Итого	60							
Итого за 20 день						55,6	68,35	232,98	1723,44	60,51	

Итого за весь						671,46	712,69	1866,51	16259,64	950,35
Среднее значение за период содержан- ия						67,146	71,269	186,651	1625,964	95,035
не белков, жиров, углеводов в меню за						4,13	4,38	11,48		