

**МЕНЮ РАСКЛАДКА на 1-2 кв 2024 г САД 12 -ч. режим работы**

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюд, а, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		
<b>1 ДЕНЬ</b>										
<i>Завтрак</i>										
209сб2005	<b>Яйцо вареное</b>	1шт	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0	8,6
50 сб1982	<b>Икра кабачковая (консерв)</b>	60	63,6	60	0,9	2,74	3,7	43,02	1,77	11,37
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
14 сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	1,42
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак</b>				<b>9,07</b>	<b>12,02</b>	<b>29,45</b>	<b>263,52</b>	<b>2,77</b>	<b>26,79</b>
<i>2-ой завтрак</i>										
359сб2002	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	180	180	180	1	0	21,2	88	2	15,76
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>21,2</b>	<b>88</b>	<b>2</b>	<b>15,76</b>
<i>Обед</i>										
96сб2005	<b>Рассольник ленинградский</b>	200			1,76	4,1	16,4	110	0,4	8,5
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	крупа рисовая		4	4						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		4,8	4						
	огурцы соленые		13,4	12						
	масло растительное		4	4						
	вода		150	150						
	соль		2	2						
341сб2021	<b>Котлета "Пермская"</b>	80			12,8	12,4	9,6	202,4	0	46,66
	говядина без кости		61,7	59,2						
	молоко или вода		10,4	10,4						
	Хлеб пшеничный		9,6	9,6						
	Яйцо		1/5 шт.	8						
	сухари		8	8						
	лук репчатый		7,1	6						
	масло растительное		1,6	1,6						
	чеснок		0,96	0,8						
	соль		0,3	0,3						
125сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	150/5			2,85	6,6	22,2	159	5,6	13,54
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		207	154,5						
	с 01.11. по 31.12.		220	154,5						
	с 01.01. по 28-29.02.		237,7	154,5						
	с 01.03. по 30.06.		257,5	154,5						
	масса вареного картофеля			150						
	соль		0,9	0,9						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,1
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	180			0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	3,76
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	<b>Итого обед</b>				<b>22,85</b>	<b>23,99</b>	<b>91,49</b>	<b>674,2</b>	<b>6,18</b>	<b>74,57</b>
<i>Уплотненный полдник</i>										
240сб2012	<b>Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным</b>	100/10			13,63	10,68	19,63	209	1,33	43,01
	творог		68,9	68						
	яблоки свежие		38	23						
	сахар		8	8						
	яйцо		1/4шт.	10						
	масло сливочное		4	4						
	ванилин		0,02	0,02						
	сухари панировочные		4	4						
	сметана		4	4						
	масса готового пудинга			100						
	соль		1	1						
	молоко сгущенное		10	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
388 сб 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200			0,2	0	20	136	10	5,54
	шиповник		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	<b>Итого уплотненный полдник :</b>				<b>15,87</b>	<b>11,04</b>	<b>51,57</b>	<b>405</b>	<b>11,33</b>	<b>49,78</b>
<i>Ужин</i>										
385сб2005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	14,21
	<b>Печенье сдобное</b>	40	40	40	0,39	0,28	32,3	234,6	0	6,97
	<b>Итого ужин</b>				<b>6,15</b>	<b>6,28</b>	<b>42,98</b>	<b>328,2</b>	<b>2,76</b>	<b>21,18</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>54,94</b>	<b>53,33</b>	<b>236,69</b>	<b>1758,9</b>	<b>25,04</b>	<b>188,08</b>
<b>2 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
174сб2005 г	<b>Каша вязкая молочная рисовая</b>	200/5			6	6,7	50,9	333	0	15,99

	крупа рисовая		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
15 с62005	<b>Сыр российский</b>	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	12,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
14с62005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457с62021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай вс		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>13,45</b>	<b>15,4</b>	<b>77,05</b>	<b>546</b>	<b>0,08</b>	<b>34,58</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338с62005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,88</b>	<b>30,42</b>	<b>5,63</b>	<b>7</b>
	<i>Обед</i>									
103с62005	<b>Суп картофельный с лапшой домашней</b>	200			2,1	4,4	19,36	132	0	5,78
	лапша домашняя:		8	8						
	мука пшеничная		6,4	6,4						
	мука на подпыл		0,5	0,5						
	яйцо		1/20шт	2						
	вода		1,4	1,4						
	соль		0,2	0,2						
	масса вареной лапши			20						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	лук репчатый		9,6	8						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	масло растительное		2	2						
	соль		2	2						
	бульон или вода		150	150						
294с62005	<b>Биточки из птицы</b>	80			13,6	14,88	15,36	254,4	0	25,84
	куры потрошенные		99,2	59,2						
	хлеб		14,4	14,4						
	молоко или вода		20,8	20,8						
	внутренний жир		3,2	3,2						
	сухари панировочные		8	8						
	масло растительное		4,8	4,8						
	соль		0,8	0,8						
137с62012	<b>Рагу из овощей</b>	150			2,29	11	14,44	166	8,67	11,54
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		70,7	53						
	с 01.11. по 31.12.		75,7	53						
	с 01.01. по 28-29.02.		81,5	53						
	с 01.03. по 30.06.		88,3	53						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		32,5	26						
	с 01.01. до 30.06.		34,7	26						
	лук репчатый		24	20						
	капуста свежая		24,7	20						
	масло растительное		6	6						
	Соус томатный №348 :			45						
	вода		45	45						
	Масло сливочное		2	2						
	мука пшеничная		2	2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3,4	2,7						
	с 01.01. до 30.06.		3,6	2,7						
	лук репчатый		1,5	0,9						
	томат пюре		6,75	6,75						
	Масло сливочное		0,7	0,7						
	сахар		0,45	0,45						
	соль		0,45	0,45						
	соль		1	1						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
476с62021	<b>Кисель из яблок свежих</b>	180			0,18	0,18	21,42	88,2	0,72	5,39
	яблоки свежие		30,6	27						
	сахар		13,5	13,5						
	крахмал картофельный		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	вода		178	178						
	<b>Итого обед:</b>				<b>22,66</b>	<b>31,22</b>	<b>94,72</b>	<b>764,2</b>	<b>9,39</b>	<b>50,83</b>
	<i>Уплотненный Полдник</i>									
229с62005	<b>Рыба тушеная с овощами в томате</b>	80\50			9,1	4,8	4,8	99	0,7	47,87
	рыба потрошен. обезгл.		129,6	99						
	вода		30	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		22,5	18						
	с 01.01. до 30.06.		24	18						
	петрушка (корень)		6	4						
	лук репчатый		10	8						
	масло растительное		5	5						
	томат		10	10						
	лимонная кислота		0,2	0,2						
	соль		0,5	0,5						
	сахар		2	2						
	лист лавровый		0,03	0,03						

	соль		1,5	1,5							
	масса готовой рыбы с овощами			130							
310сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	150/5			3,75	4,17	24,08	146	21,98	13,54	
	картофель										
	с 01.07. по 31.10.		200	150							
	с 01.11. по 31.12.		214,3	150							
	с 01.01. по 28-29.02.		230,8	150							
	с 01.03. по 30.06.		250	150							
	Масса вареного картофеля			145,5							
	масло сливочное		5	5							
	соль		1,5	1,5							
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,23	
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10 /7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,67	
	чай		1	1							
	вода		216	200							
	сахар		10	10							
	лимон		8	7							
	<b>Итого уплотненный подник :</b>				<b>15,13</b>	<b>9,43</b>	<b>48,4</b>	<b>337,2</b>	<b>23,68</b>	<b>65,31</b>	
	<i>Ужин</i>										
460сб2021	<b>Чай с молоком</b>	200			1,4	1,6	10,7	91	0	5,16	
	чай		1	1							
	сахар		10	10							
	вода		150	150							
	молоко		50	50							
424сб2005	<b>Булочка домашняя</b>	50			3,75	6,6	30,4	196	0	4,6	
	мука пшеничная		32	32							
	мука на подпыл		1,7	1,7							
	сахар		5,5	5,5							
	сахар для отделки		1,6	1,6							
	дрожжи прессованные		0,85	0,85							
	соль		0,3	0,3							
	маргарин		7,4	7,4							
	яйца, шт		1/42 шт	0,95							
	вода		14,2	14,2							
	<b>Итого ужин</b>				<b>5,15</b>	<b>8,2</b>	<b>41,1</b>	<b>287</b>	<b>0</b>	<b>9,76</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>56,62</b>	<b>64,25</b>	<b>269,15</b>	<b>1964,8</b>	<b>38,78</b>	<b>167,48</b>	
<b>3 день</b>											
	<i>Завтрак</i>										
223сб2005	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	120/10			24,048	10,08	39,6	348	0	57,8	
	творог		112,8	110,4							
	крупа манная		7,2	7,2							
	или мука пшеничная		9,6	9,6							
	сахар		9,6	9,6							
	яйца		1/8 шт	4,8							
	Масло сливочное		4,8	4,8							
	сухари панировочные		4,8	4,8							
	сметана		4,8	4,8							
	соль		1,5	1,5							
	молоко сгущенное		10	10							
462сб2021	<b>Какао с молоком</b>	180			2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	8,65	
	какао		2,2	2,2							
	сахар		9	9							
	молоко		90	90							
	вода		94,5	94,5							
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63	
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77	
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>29,79</b>	<b>17,27</b>	<b>67,97</b>	<b>550,1</b>	<b>0,63</b>	<b>71,85</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>										
359сб2002	<b>Напиток овощной в ассортименте</b>	180	180	180	0,6	0	31	82	12	14,61	
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>82</b>	<b>12</b>	<b>14,61</b>	
	<i>Обед</i>										
84сб2005	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	200/5			2,88	4,08	16,16	113,2	9,6	8,33	
	свекла										
	с 01.07. до 31.12.		40	32							
	с 01.01. до 30.06.		42,7	32							
	картофель										
	с 01.07. по 31.10.		26,7	20							
	с 01.11. по 31.12.		28,6	20							
	с 01.01. по 28-29.02.		30,8	20							
	с 01.03. по 30.06.		33,3	20							
	фасоль		8	8							
	морковь										
	с 01.07. до 31.12.		10	8							
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8							
	петрушка( корень)		2,6	2,4							
	лук репчатый		9,6	8							
	томат-пюре		6	6							
	масло растительное		4	4							
	чеснок		0,8	0,6							
	сахар		1,2	1,2							
	кислота лимонная		0,1	0,1							
	вода		160	160							
	соль		2	2							
	сметана		5	5							
268сб2005	<b>Котлеты из говядины</b>	80			15,82	17,77	18,08	265,43	0	45,15	
	говядина без кости		62	59,2							
	хлеб пшеничный		14,4	14,4							
	молоко или вода		19,2	19,2							
	сухари		8	8							
	масса п\ф			99,3							
	масло растительное		4,8	4,8							

	соль		1,2	1,2						
203сб2005	<b>Макаронные отварные с маслом</b>	130			3,8	4,6	31,7	195	0	8,4
	макаронные изделия		45,5	45,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		2,5	2,5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,11
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	180			0,18	0	32,22	122,4	4,86	5,43
	яблоки свежие		40,8	36						
	сахар		21,6	21,6						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	вода		155	155						
	<b>Итого обед:</b>				<b>27,58</b>	<b>27,25</b>	<b>123,36</b>	<b>823,23</b>	<b>14,46</b>	<b>69,42</b>
	<i>Уплотненный Полдник</i>									
211сб2005	<b>Омлет с сыром</b>	110/5			13,8	24	11,4	316	0	38,25
	яйца		2 шт	80						
	молоко		30	30						
	сыр		16	15						
	масло сливочное		4	4						
	масса готового омлета			110						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,05
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого уплотненный полдник:</b>				<b>16,37</b>	<b>24,4</b>	<b>35,19</b>	<b>424,5</b>	<b>0</b>	<b>40,72</b>
	<i>Ужин</i>									
388 сб 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180			0,18	0	27	122,4	9	4,98
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	<b>Булочка "Умница" йод</b>	50	50	50	1,75	2,8	14,7	91	0	8,27
	<b>Итого ужин</b>				<b>1,93</b>	<b>2,8</b>	<b>41,7</b>	<b>213,4</b>	<b>9</b>	<b>13,25</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>76,27</b>	<b>71,72</b>	<b>299,22</b>	<b>2093,23</b>	<b>36,09</b>	<b>209,85</b>
<b>4 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
181сб2005	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	200/5			9,1	11,3	43,4	410	0	13,45
	крупа манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10 17			0,3	0,1	9,5	40	1	2,67
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>12,75</b>	<b>16</b>	<b>69,75</b>	<b>572,1</b>	<b>1</b>	<b>21,29</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,88</b>	<b>30,42</b>	<b>5,63</b>	<b>7</b>
	<i>Обед</i>									
102сб2005	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	200			6,4	4,4	18,56	137	0,8	6,94
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		53,3	40						
	с 01.11. по 31.12.		57,1	40						
	с 01.01. по 28-29.02.		61,5	40						
	с 01.03. по 30.06.		66,7	40						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	горох		16,2	16						
	лук репчатый		9,6	8						
	петрушка		2,6	2,4						
	масло растительное		4	4						
	бульон или вода		140	140						
	соль		2	2						
239сб2005	<b>Тефтели рыбные с соусом</b>	80/50			11,4	9,4	14,6	184	0,7	30,99
	рыба потрошен. обезгл.		72	53						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко или вода		16	16						
	лук репчатый		14,4	12						
	мука пшеничная		6,4	6,4						
	масса п'ф			95						
	масло растительное		8	8						
	масса тушеных тефтелей			80						
	соус № 331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода		37,5	37,5						
	томатное пюре		5	5						
	соль		2	2						
305сб2005	<b>Рис припущенный</b>	150			3,64	4,3	32	200	0	8,94
	крупа рисовая		52,5	52,5						

	вода		110,5	110,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,5	1,5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,11
388 сб 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180			0,18	0	27	122,4	9	4,98
	шиповник		18	18						
	сахар		18	18						
	вода		180	180						
	<b>Итого обед:</b>				<b>26,52</b>	<b>18,9</b>	<b>117,36</b>	<b>770,6</b>	<b>10,5</b>	<b>53,96</b>
	<i>Уплотнённый Полдник</i>									
259сб2005	<b>Жаркое по-домашнему</b>	50/125			18,1	7,8	21	223	5,61	65,42
	говядина		82,3	79						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		133,3	100						
	с 01.11. по 31.12.		143	100						
	с 01.01. по 28-29.02.		154	100						
	с 01.03. по 30.06.		166,7	100						
	лук репчатый		12	10						
	томатное пюре		6	6						
	масло растительное		6	6						
	соль		1,5	1,5						
	масса тушеного мяса			50						
	масса готовых овощей			125						
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого уплотненный полдник:</b>				<b>20,34</b>	<b>8,26</b>	<b>42,24</b>	<b>321</b>	<b>5,61</b>	<b>68,07</b>
	<i>Ужин</i>									
385сб2005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	14,21
581сб2021	<b>Пирожки в ассортименте</b>	40	40	40	2,36	1,88	24	146,4	0	7,59
	<b>Итого ужин</b>				<b>8,12</b>	<b>7,88</b>	<b>34,68</b>	<b>240</b>	<b>2,76</b>	<b>21,8</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>67,96</b>	<b>51,04</b>	<b>271,91</b>	<b>1934,1</b>	<b>25,5</b>	<b>172,12</b>
	<b>День</b>									
	<i>Завтрак</i>									
219сб2005	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b>	100/10			15,26	9,8	23,2	179	4,8	48,5
	творог		102	100						
	мука пшеничная		14	14						
	яйца		1\10штг	4						
	сахар		10	10						
	соль		1	1						
	масло растительное		6	6						
	молоко сгущенное		10	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>18,23</b>	<b>14,48</b>	<b>48,45</b>	<b>334,5</b>	<b>4,8</b>	<b>55,32</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,88</b>	<b>30,42</b>	<b>5,63</b>	<b>7</b>
	<i>Обед</i>									
82сб2012	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	200			2,15	2,26	13,71	83,8	6,6	5,82
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	вермишель		8	8						
	масло растительное		2	2						
	вода или бульон		140	140						
	соль		2	2						
291сб2012	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	200/5			15	12,8	32	296	4,8	72,92
	говядина (котлетное мясо)		69	66,2						
	масло сливочное		3,75	3,75						
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.		286,7	215						
	с 01.11. по 21.12.		307	215						
	с 01.01. по 28-29.02.		331	215						
	с 01.03. по 31.08.		358	215						
	лук репчатый		16,2	13,7						
	масло сливочное		5	5						
	сухари панировочные		3,75	3,75						
	соль		2	2						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	180			0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	3,76

	сухофрукты		18	45							
	вода		183	180							
	сахар		9	9							
	кислота лимонная		0,18	0,18							
	<b>Итого обед:</b>				<b>22,18</b>	<b>15,91</b>	<b>87,94</b>	<b>579</b>	<b>11,58</b>	<b>84,78</b>	
	<i>Уплотненный Полдник</i>										
289сб2005	<b>Рагу из птицы</b>	50/125			13,4	16,2	18,3	273	8,4	28,0	
	бройлер-цыпленок		82	68							
	масло растительное		2	2							
	масса жареной птицы			50							
	картофель										
	с 01.07. по 31.10.		106,7	80							
	с 01.11. по 31.12.		114,3	80							
	с 01.01. по 28-29.02.		123	80							
	с 01.03. по 30.06.		133,3	80							
	морковь										
	с 01.07. до 31.12.		21,3	17							
	с 01.01. до 30.06.		22,7	17							
	томат-пюре		6	6							
	лук репчатый		12	10							
	масло растительное		4	4							
	мука пшеничная		1	1							
	масса гарнира и соуса			125							
	соль		2	2							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05	
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10 /7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,67	
	чай		1	1							
	вода		216	200							
	сахар		10	10							
	лимон		8	7							
	<b>Итого уплотненный полдник:</b>				<b>16,15</b>	<b>16,7</b>	<b>40</b>	<b>376,6</b>	<b>9,4</b>	<b>31,72</b>	
	<i>Ужин</i>										
386сб2005	<b>Кефир</b>	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	18,26	
415сб2005	<b>Крендель сахарный</b>	50			3,5	5,6	29,4	182	0	5,67	
	мука пшеничная		28	28							
	сахар		8	8							
	маргарин		7	7							
	яйцо		1/12 шт.	3,4							
	соль		0,15	0,15							
	дрожжи прессованные		2	2							
	вода для замеса теста		10	10							
	масса теста			54							
	сахар для посыпки		3	3							
	масло раст. для смазки листов		0,25	0,25							
	яйца для смазки кренделя		1/11	0,36							
	<b>Итого ужин</b>				<b>8,5</b>	<b>11,4</b>	<b>36,8</b>	<b>283,7</b>	<b>1,26</b>	<b>23,93</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>65,29</b>	<b>58,49</b>	<b>221,07</b>	<b>1604,2</b>	<b>32,67</b>	<b>202,75</b>	
<b>6 день</b>											
	<i>Завтрак</i>										
210сб2005	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b>	106/5			10,6	21,2	16,4	279,9	0	26,25	
	яйца		2 шт	80							
	молоко		30	30							
	масса омлетной смеси			110							
	масло сливочное		4	4							
	масса готового омлета			106							
	масло сливочное		5	5							
	соль		1,5	1,5							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40	
14 сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77	
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10 /7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,67	
	чай		1	1							
	вода		216	200							
	сахар		10	10							
	лимон		8	7							
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>14,25</b>	<b>25,9</b>	<b>42,75</b>	<b>442</b>	<b>2,28</b>	<b>34,09</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>										
359сб2002	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	180	180	180	1	0	21,2	88	2	15,76	
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>21,2</b>	<b>88</b>	<b>2</b>	<b>15,76</b>	
	<i>Обед</i>										
82 сб 2005	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	200/5			1,39	3,91	6,78	67,8	14,77	7,09	
	капуста белокочанная		50	40							
	картофель										
	с 01.07. по 31.10.		32	24							
	с 01.11. по 31.12.		34,3	24							
	с 01.01. по 28-29.02.		37	24							
	с 01.03. по 30.06.		40	24							
	морковь										
	с 01.07. до 31.12.		12,5	10							
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10							
	лук репчатый		9,6	8							
	томатное пюре		2	2							
	масло растительное		4	4							
	вода или бульон		160	160							
	соль		2	2							
	сметана		5	5							

279сб2005	<b>Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом</b>	80/50			10,91	12,53	13,79	212	0,61	44,5
	говядина мякоть		53	50,5						
	крупа рисовая		6,7	6,7						
	вода или бульон		8	8						
	лук репчатый		28	24						
	масло растительное		4	4						
	мука пшеничная		5,3	5,3						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
171сб2005	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150/5			6,7	10,6	49,8	312	0	9,12
	крупа гречневая		71	71						
	соль		2,5	2,5						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,11
476сб2021	<b>Кисель из яблок свежих</b>	180			0,18	0,18	21,42	88,2	0,72	5,39
	яблоки свежие		30,6	27						
	сахар		13,5	13,5						
	крахмал картофельный		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	вода		178	178						
	<b>Итого обед:</b>				<b>24,08</b>	<b>28,02</b>	<b>116,99</b>	<b>807,2</b>	<b>16,1</b>	<b>68,21</b>
	<i>Уплотненный Полдник</i>									
139сб2012	<b>Котлеты картофельные со</b>	150/5			4,86	7,76	31,73	216	16	14,65
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		213,3	160						
	с 01.11. по 31.12.		228,6	160						
	с 01.01. по 28-29.02.		246,2	160						
	с 01.03. по 30.06.		266,7	160						
	яйца		1/7шт.	6						
	сухари панировочные или мука		10	10						
	масса п/ф			170						
	масло растительное		3	3						
	соль		1,2	1,2						
	масса запеченных котлет			150						
	сметана		5	5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
464сб2021	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200			2,8	2,5	13,6	88	0,7	5,28
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	сахар		10	10						
	молоко		50	50						
	вода		160	160						
	<b>Итого уплотненный полдник:</b>				<b>9,7</b>	<b>10,62</b>	<b>57,27</b>	<b>364</b>	<b>16,7</b>	<b>21,16</b>
	<i>Ужин</i>									
460сб2021	<b>Чай с молоком</b>	200			1,4	1,6	10,7	91	0	5,16
	чай		1	1						
	сахар		10	10						
	вода		150	150						
	молоко		50	50						
	<b>Печенье сдобное</b>	40	40	40	0,39	0,28	32,3	234,6	0	6,97
	<b>Итого ужин</b>				<b>1,79</b>	<b>1,88</b>	<b>43</b>	<b>325,6</b>	<b>0</b>	<b>12,13</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>50,82</b>	<b>66,42</b>	<b>281,21</b>	<b>2026,8</b>	<b>37,08</b>	<b>151,35</b>
	<b>7 день</b>									
	<i>Завтрак</i>									
93сб2012	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	200/3			3,4	3,82	16,56	114,2	2,28	14,84
	молоко		140	140						
	вода		60	60						
	вермишель, макаронные изделия, лапша, лапша домашняя		16	16						
	сахар		7	7						
	соль		1	1						
	масло сливочное		3	3						
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
463сб2021	<b>Какао с молоком сгущенным</b>	180			2,88	3,24	17,28	109,8	0,18	13,79
	какао-порошок		2,2	2,2						
	молоко сгущенное		34,2	34,2						
	вода		158,4	158,4						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,05</b>	<b>11,64</b>	<b>49,79</b>	<b>341,5</b>	<b>2,46</b>	<b>34,03</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,88</b>	<b>30,42</b>	<b>5,63</b>	<b>7</b>
	<i>Обед</i>									
82сб 2005	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	200/5			1,36	3,92	11,68	88	0	7,93
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		40	32						
	с 01.01. до 30.06.		42,7	32						
	капуста белокочанная		20	16						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		21,3	16						
	с 01.11. по 31.12.		22,9	16						

	с 01.01. по 28-29.02.		24,6	16							
	с 01.03. по 30.06.		26,7	16							
	морковь										
	с 01.07. до 31.12.		10	8							
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8							
	лук репчатый		9,6	8							
	томат		6	6							
	масло растительное		4	4							
	сахар		2	2							
	соль		2	2							
	вода или бульон		160	160							
	сметана		5	5							
237сб2005	<b>Зразы рыбные рубленые с яйцом</b>	80			12,2	14,93	8,8	204	2,43	24,67	
	рыба потрошен. обезгл.		60	44							
	хлеб пшеничный		12	12							
	вода		17,3	17,3							
	масса рыбная котлетная			70,7							
	Фарш:										
	лук репчатый		17,3	14,7							
	масло растительное		2,7	2,7							
	крупа рисовая		2,7	2,7							
	яйца		1/6 шт.	6,7							
	Масса фарша:			21,3							
	сухари панировочные		4	4							
	масло растительное		5	5							
	соль		1,5	1,5							
125сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	150/5			2,85	6,6	22,2	159	5,6	13,54	
	картофель										
	с 01.07. по 31.10.		207	154,5							
	с 01.11. по 31.12.		220	154,5							
	с 01.01. по 28-29.02.		237,7	154,5							
	с 01.03. по 30.06.		257,5	154,5							
	масса вареного картофеля			150							
	соль		0,9	0,9							
	масло сливочное		5	5							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23	
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	180			0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	3,76	
	сухофрукты		18	45							
	вода		183	180							
	сахар		9	9							
	кислота лимонная		0,18	0,18							
	<b>Итого обед:</b>				<b>21,44</b>	<b>26,3</b>	<b>84,91</b>	<b>650,2</b>	<b>8,21</b>	<b>52,18</b>	
	<i>Уплотненный Полдник</i>										
229сб2021	<b>Каша "Дружба"</b>	200/5			5,2	6,6	27,6	190,6	1,32	13,81	
	молоко		102	102							
	вода		70	70							
	крупа рисовая		15	15							
	пшено		11	11							
	сахар		5	5							
	соль		0,3	0,3							
	масло сливочное		5	5							
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23	
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10			0,3	0,1	9,5	40	1	2,67	
	чай		1	1							
	вода		216	200							
	сахар		10	10							
	лимон		8	7							
	<b>Итого уплотненный полдник:</b>				<b>7,54</b>	<b>7,06</b>	<b>49,04</b>	<b>290,6</b>	<b>2,32</b>	<b>17,71</b>	
	<i>Ужин</i>										
385сб2005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	14,21	
421сб2005	<b>Сдоба обыкновенная</b>	50	50	50	4	2,6	24	148	0	3,22	
	мука пшеничная		35,5	35,5							
	мука на подпыл		1,48	1,48							
	сахар		3,7	3,7							
	Масло сливочное		1,1	1,1							
	масло слив для разделки теста		1,48	1,48							
	яйца, шт		1/30	1,3							
	соль		0,55	0,55							
	дрожжи прессованные		0,56	0,56							
	вода для замеса теста		15,6	15,6							
	<b>Итого ужин</b>				<b>9,76</b>	<b>8,6</b>	<b>34,68</b>	<b>241,6</b>	<b>2,76</b>	<b>17,43</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>48,02</b>	<b>53,6</b>	<b>226,3</b>	<b>1554,3</b>	<b>21,38</b>	<b>128,35</b>	
	<b>8 день</b>										
	<i>Завтрак</i>										
218сб2005	<b>Вареники ленивые отварные с маслом</b>	120/5			16,7	8,4	17,4	193,2	0,2	47,87	
	творог		100,4	98,4							
	мука пшеничная		14	14							
	сахар		7,2	7,2							
	яйцо		1/5 шт	7,2							
	соль		1	1							
	масса п\ф			114							
	масса вареных вареников			120							



	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>20,25</b>	<b>13,1</b>	<b>43,55</b>	<b>353,3</b>	<b>0,2</b>	<b>54,46</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	<b>Напиток овощной в ассортименте</b>	180	180	180	0,6	0	31	82	12	14,61
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>82</b>	<b>12</b>	<b>14,61</b>
	<i>Обед</i>									
83сб2012	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	200/28			9,5	6,6	23,28	108	0	30,04
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		106,7	80						
	с 01.11. по 31.12.		114,3	80						
	с 01.01. по 28-29.02.		123	80						
	с 01.03. по 30.06.		133,3	80						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	томат		2	2						
	соль		2	2						
	масло растительное		2	2						
	вода или бульон		140	140						
	Фрикадельки мясные:			25						
	говядина		33	31,9						
	лук репчатый		3,3	2,8						
	вода или бульон		2,8	2,8						
	яйца		1/18 шт	2,2						
	соль		0,5	0,5						
291сб2005	<b>Плов из птицы</b>	80/160			21,9	24,35	45,85	459	0,06	41,2
	цыпленок-бройлер		132	108,8						
	масло растительное		11,2	11,2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		16	12,8						
	с 01.01. до 30.06.		17	12,8						
	лук репчатый		12,8	11,2						
	томатное пюре		8	8						
	крупа рисовая		56	56						
	соль		2	2						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,76
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	180			0,18	0	32,22	122,4	4,86	5,43
	яблоки свежие		40,8	36						
	сахар		21,6	21,6						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	вода		155	155						
	<b>Итого обед:</b>				<b>35,68</b>	<b>31,65</b>	<b>122,35</b>	<b>795,4</b>	<b>4,92</b>	<b>78,43</b>
	<i>Уплотненный Полдник</i>									
298сб2012	<b>Голубцы ленивые</b>	80/15			7,06	4,52	10,13	109,5	10,02	35,01
	капуста белокочанная		60,5	48						
	говядина		40,5	30						
	крупа рисовая		4	4						
	лук репчатый		8	6,5						
	масло сливочное		2	2						
	яйца		1/16шт.	2,5						
	соль		1	1						
	Соус №355:			15						
	сметана		3,75	3,75						
	мука пшеничная		1,13	1,13						
	вода		11,3	11,3						
	томатное пюре		1,5	1,5						
	соль		0,12	0,12						
173сб2005	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150/5			6,7	10,6	49,8	312	0	9,12
	крупа гречневая		71	71						
	соль		2,5	2,5						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23
460сб2021	<b>Чай с молоком</b>	200			1,4	1,6	10,7	91	0	5,16
	чай		1	1						
	сахар		10	10						
	вода		150	150						
	молоко		50	50						
	<b>Итого уплотненный полдник:</b>				<b>17,2</b>	<b>17,08</b>	<b>82,57</b>	<b>572,5</b>	<b>10,02</b>	<b>50,52</b>
	<i>Ужин</i>									
386сб2005	<b>Кефир</b>	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	18,26
406сб2005	<b>Пирожок печеный с повидлом</b>	50			3,53	4,8	48,67	81,3	0	6,58
	тесто дрожжевое № 405:			38,7						

	мука		24,5	24,5							
	сахар		1,7	1,7							
	маргарин		0,7	0,7							
	соль		0,4	0,4							
	дрожжи прессованные		0,74	0,74							
	вода		11,6	11,6							
	мука на подпыл		0,7	0,7							
	повидло		16,8	16,7							
	масло раст. для смазки		0,17	0,17							
	яйца для смазки поверхности		1/40 шт	1							
	<b>Итого ужин</b>				8,53	10,6	56,07	183	1,26	24,84	
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>82,26</b>	<b>72,43</b>	<b>335,54</b>	<b>1986,2</b>	<b>28,4</b>	<b>222,86</b>	
<b>9 день</b>											
	<i>Завтрак</i>										
183 сб 2005 г	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b>	200/5			8,6	11,4	47,1	325	0	14,71	
	крупа пшеничная		50	50							
	вода		60	60							
	молоко		100	100							
	сахар		6	6							
	соль		2	2							
	масло сливочное		5	5							
	масса каши			200							
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63	
15 сб2005	<b>Сыр российский</b>	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	12,00	
465сб2021	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180			2,52	2,5	13,6	79,2	0,63	8,14	
	кофейный напиток		2,2	2,2							
	сахар		9	9							
	молоко		90	90							
	вода		99	99							
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>17,74</b>	<b>18,38</b>	<b>76,6</b>	<b>537,1</b>	<b>0,71</b>	<b>36,48</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>										
338сб2005	<b>Бананы свежие</b>	75	75	75	0,26	0	10,6	54,2	5,3	10,98	
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>10,6</b>	<b>54,2</b>	<b>5,3</b>	<b>10,98</b>	
	<i>Обед</i>										
108,109 сб 2005	<b>Суп картофельный с клецками</b>	200			3	3,28	13,52	95,76	4,6	6,86	
	картофель										
	с 01.07. по 31.10.		53,3	40							
	с 01.11. по 31.12.		57,1	40							
	с 01.01. по 28-29.02.		61,5	40							
	с 01.03. по 30.06.		66,7	40							
	морковь										
	с 01.07. до 31.12.		10	8							
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8							
	петрушка(корень) или морковь		2,6	2							
	лук репчатый		9,6	8							
	масло сливочное		2	2							
	клецки:	52		52							
	мука пшеничная		16	16							
	масло сливочное		1,8	1,8							
	яйца		1/8шт.	5							
	вода		25	25							
	соль		0,5	0,5							
	вода или бульон		150	150							
	соль		2	2							
268сб2005	<b>Котлеты из говядины</b>	80			15,82	17,77	18,08	265,43	0	45,15	
	говядина без кости		62	59,2							
	хлеб пшеничный		14,4	14,4							
	молоко или вода		19,2	19,2							
	сухари		8	8							
	масса п\ф			99,3							
	масло растительное		4,8	4,8							
	соль		1,2	1,2							
336сб2012	<b>Капуста тушеная</b>	150			3,13	5,56	14,38	120	24,99	12,50	
	капуста белокочанная		215	172							
	масло растительное		5,25	5,25							
	морковь										
	с 01.07. до 31.12.		3,7	3							
	с 01.01. до 30.06.		4	3							
	лук репчатый		7,2	6							
	томатное пюре		9	9							
	мука пшеничная		1,8	1,8							
	сахар		4,5	4,5							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05	
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,23	
388 сб 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180			0,18	0	27	122,4	9	4,98	
	шиповник		18	18							
	сахар		18	18							
	вода		180	180							
	<b>Итого обед:</b>				<b>26,62</b>	<b>27,37</b>	<b>97,12</b>	<b>727,19</b>	<b>38,59</b>	<b>71,77</b>	

<i>Уплотненный Полдник</i>										
150сб2012	<b>Картофельные оладьи с сыром и картофель</b>	100/15			8,96	11,73	20,99	225,33	3,31	19,73
	с 01.07. по 31.10.		103	77						
	с 01.11. по 31.12.		110	77						
	с 01.01. по 28-29.02.		118,5	77						
	с 01.03. по 30.06.		128,3	77						
	яйца		1/4 шт.	10						
	сухари панировочные или мука		7	7						
	сыр		7,5	7						
	масло сливочное		2	2						
	молоко		15	14						
	масло сливочное		3	3						
	соль		1	1						
	масса п/ф			113						
	масса готовых оладий			100						
	Соус №354:			15						
	сметана		3,75	3,75						
	мука пшеничная		1,2	1,2						
	вода		11,3	11,3						
	соль		0,12	0,12						
70сб2005	<b>Овощи натуральные соленые</b>	30			0,36	0,06	1,74	9	0,47	7,78
	Помидор соленый		33	30						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,05
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай вс		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого уплотненный полдник</b>				<b>11,97</b>	<b>12,29</b>	<b>44,23</b>	<b>335,93</b>	<b>3,78</b>	<b>29,98</b>
	<i>Ужин</i>									
38сб2005	<b>Ряженка</b>	180	185	180	5	5,8	6,8	99	0,6	20,6
456сб2012	<b>Коржики молочные</b>	50			3,26	5,62	27	187,33	0,03	4,9
	мука пшеничная		27	27						
	мука на подпыл		1,5	1,5						
	сахар-песок		14	14						
	маргарин		6,4	6,4						
	яйца		1\30шт	1,5						
	яйца для смазки		1\40	1						
	молоко		5,5	5,5						
	сода		0,4	0,4						
	ванилин		0,01	0,01						
	масса полуфабриката			56,1						
	<b>Итого ужин</b>				<b>8,26</b>	<b>11,42</b>	<b>33,8</b>	<b>286,33</b>	<b>0,63</b>	<b>25,5</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>64,85</b>	<b>69,46</b>	<b>262,35</b>	<b>1940,8</b>	<b>49,01</b>	<b>174,71</b>
	<b>10 день</b>									
	<i>Завтрак</i>									
448,449сб2012	<b>Оладьи с повидлом</b>	120/10			9,06	8,1	65	350	0,5	8,6
	мука пшеничная		67,8	67,8						
	яйца		1/8 шт.	5						
	вода		67,8	67,8						
	дрожжи прессованные		2	2						
	сахар		2,4	2,4						
	соль		1,3	1,3						
	масло растительное		6	6						
	джем или повидло, или варенье		10	10						
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	3,77
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,40
377сб2005	<b>Чай с лимоном</b>	200/7			0,13	0,02	11,3	45,6	3,14	2,64
	чай		0,5	0,5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>12,54</b>	<b>12,72</b>	<b>93,15</b>	<b>517,7</b>	<b>3,64</b>	<b>16,41</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Яблоки свежие</b>	75	75	75	0,23	0	7,88	30,42	5,63	7,0
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,88</b>	<b>30,42</b>	<b>5,63</b>	<b>7</b>
	<i>Обед</i>									
101сб2005	<b>Суп картофельный с крупой</b>	200			1,76	2,26	16,46	93,2	6,6	5,23
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	масло растительное		2	2						
	пшено		4	4						
	бульон или вода		150	150						
	соль		2	2						
234сб2005	<b>Котлеты рыбные</b>	80			11,84	15,04	9,28	219,2	0	26,68
	рыба потрош.обезглавленная		72	52,8						
	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	вода		21	21						

	сухари панировочные		8	8						
	соль		1,2	1,2						
	масса полуфабриката			92,8						
	масло растительное		8	8						
125сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	150/5			2,85	6,6	22,2	159	5,6	13,54
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		207	154,5						
	с 01.11. по 31.12.		220	154,5						
	с 01.01. по 28-29.02.		237,7	154,5						
	с 01.03. по 30.06.		257,5	154,5						
	масса вареного картофеля			150						
	соль		0,9	0,9						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	1,76
495сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	180			0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	3,76
	сухофрукты		18	45						
	вода		183	180						
	сахар		9	9						
	кислота лимонная		0,18	0,18						
	<b>Итого обед:</b>				<b>21,09</b>	<b>24,69</b>	<b>87,03</b>	<b>653</b>	<b>12,38</b>	<b>50,97</b>
	<i>Уплотненный Полдник</i>									
272сб2005	<b>Биточки, запеченные под</b>	50/125			10,3	12,2	30,4	273	0,06	45,7
	говядина (котлетное мясо)		50	37						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко или вода		12	12						
	сухари панировочные		5	5						
	масса п/ф			62						
	масло растительное		3	3						
	масса готовых биточков			50						
	гарнир №305:			70						
	крупа рисовая		24,5	24,5						
	масло сливочное		2,45	2,45						
	соус №330:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода		37,5	37,5						
	сыр		2,2	2						
	масса п/ф			172						
	соль		2	2						
75сб2005	<b>Свекла, тушенная в соусе</b>	40			0,92	2,72	6,16	52,8	0,4	3,28
	свекла до 01 января		42							
	с 1 января		44,8							
	лук репчатый		9,6	8						
	масло растительное		1,6	1,6						
	соус 330			8						
	сметана		2	2						
	мука пшеничная		0,6	0,6						
	вода		6	6						
	соль		0,5							
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,63
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42
	чай вс		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого уплотненный полдник:</b>				<b>14,14</b>	<b>15,5</b>	<b>61,76</b>	<b>443,8</b>	<b>0,46</b>	<b>52,03</b>
	<i>Ужин</i>									
386сб2005	<b>Кефир</b>	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	18,26
581сб2021	<b>Пряники в ассортименте</b>	40	40	40	2,36	1,88	24	146,4	0	7,59
	<b>Итого ужин</b>				<b>7,36</b>	<b>7,68</b>	<b>31,4</b>	<b>248,1</b>	<b>1,26</b>	<b>25,85</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>55,36</b>	<b>60,59</b>	<b>281,22</b>	<b>1893</b>	<b>23,37</b>	<b>152,26</b>
	<b>Итого за 10 дней :</b>				<b>62,2</b>	<b>62,1</b>	<b>268,5</b>	<b>1875,6</b>	<b>31,7</b>	<b>177,0</b>

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад), стоимость рационов питания ясли - 112 руб, сад - 134 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд ( компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья

Ю.С. Кузнецова