

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

20-ти дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: пребывание 10.5 ч в ДОУ



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	Бутерброд с маслом и сыром	77	7,71	13,64	25,84	258,37	806
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Сыр Российский 6%	17/17	3,98	5,1	0	63,07	
	Чай с молоком или сливками	180	4,72	5,04	24,57	159,53	394
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Чай	3/3	0,01	0	0,32	1,25	
	Вода питьевая	146,6/143	0	0	0	0	
	Молоко	158,99/157,1	4,72	5,03	6,29	86,46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	19,17	25,9	83,17	639,26	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	55	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	12,83	3,67	30,94	200,66	10
	Сахар	1,2/1,2	0	0	1,2	4,79	
	Горошек зеленый консервированный	79,7/55,8	12,83	0,67	29,74	168,91	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	225/25	5,2	10,57	9,88	157,52	67
	Картофель	55,74/27	0,54	0,11	4,4	20,79	

ОБЕД	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Морковь	16/11,3	0,15	0,01	0,78	3,95	
	Капуста белокочанная	56,3/45	0,81	0,04	2,12	12,6	
	Сметана	10/10	0,25	2	0,3	20,01	
	Соль пищевая йодированная	12,38/12,38	0	0	0	0	
	Курица (филе)	74,79/25	3,68	3,94	3,48	65,74	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	118,22/118,2	0	0	0	0	
	Каша вязкая (гарнир)	150/5	0,04	3,63	0,08	33,1	314
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Крупа гречневая	45/45	0	0	0	0	
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80/5	8,58	15,4	16,06	239,14	305
	Батон	10/10	0,75	0,29	5,14	26,2	
	Сухари панировочные	5,33/5,33	0,45	0,57	3,8	21,17	
	Курица (филе)	80/47,2	6,95	7,43	6,57	124,14	
	Масло растительное	6,67/6,67	0	6,66	0	59,93	
	Молоко	14/14	0,42	0,45	0,56	7,7	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,34	0	22,07	89,78	376
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Урюк (курага)	18/45	0,4	0	4,72	20,7	
	Аскорбиновая кислота	0,05/0,05	0	0	0,04	0,17	
	Вода питьевая	186,3/124,2	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	745	30,29	33,87	96,13	802,9	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	150	5,19	5,96	31,98	202,07	204
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Макаронные изделия	45,94/45,94	5,19	0,96	31,98	157,12	
	Масло растительное	5/5	0	4,99	0	44,95	
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	
	Цыплята, тушеные с морковью и репой	80	9,84	10,56	2,67	146,84	303
	Лук	9,14/7,71	0,11	0,02	0,63	3,16	
	Морковь	27,43/20,57	0,27	0,02	1,42	7,2	
	Масло сливочное	1,43/1,43	0,01	1,04	0,02	9,48	
	Мука пшеничная	1,43/1,43	0,15	0,02	0,99	4,78	
	Цыпленок-бройлер	124,5/92	16,74	16,93	0	221,72	
	Вода питьевая	15,14/10	0	0	0	0	
	Йогурт	180	5,04	4,5	18	135	810
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	460	23,82	22,47	78,35	614,91	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1762	73,69	82,32	270,75	2112,07	
День 2							
	Омлет натуральный	150/5	13,65	19,24	1,64	236,36	215

ЗАВТРАК	Масло сливочное	9,38/9,38	0,09	6,8	0,13	62,06	
	Яйцо	112,5/112,5	14,29	12,94	0	176,62	
	Молоко	37,5/37,5	1,12	1,2	1,5	20,62	
	Бутерброды с маслом	60	3,85	8,7	25,84	197,21	
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Какао с молоком	180	3,65	3,78	22,41	137,9397	
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59	
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	21,15	31,72	49,89	571,46	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55400	
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	55	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,67	4,04	3,94	54,7933	
	Свекла	99,55/56	0,84	0,06	4,93	23,52	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,98	
	Рассольник домашний	225/25	5,54	10,78	15,79	184,3775	
	Картофель	120/67,5	1,35	0,27	11	51,98	
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Морковь	12,8/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Огурцы соленые	15,07/13,5	0,11	0,01	0,23	1,76	
	Рис	4,5/4,5	0,34	0,12	2,8	13,64	
	Сметана	10/10	0,25	2	0,3	20	
	Соль пищевая йодированная	3,76/3,76	0	0	0	0	
	Курица (филе)	74,79/25	3,68	3,94	3,48	65,74	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	111,5/111,5	0	0	0	0	
	Капуста тушеная	150	2,06	6,12	10,23	105,48132	
	Лук	13/11	0,15	0,02	0,9	4,51	
	Морковь	21,33/11	0,14	0,01	0,76	3,85	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	
	Капуста белокочанная	206/118	2,12	0,12	5,55	33,04	
	Томат-паста	2,3/2,3	0,11	0	0,44	2,28	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80/5	8,58	15,4	16,06	239,14305	
	Батон	10/10	0,75	0,29	5,14	26,2	
	Сушари панировочные	5,33/5,33	0,45	0,57	3,8	21,17	
	Курица (филе)	80/47,2	6,95	7,43	6,57	124,14	
	Масло растительное	6,67/6,67	0	6,66	0	59,93	
	Молоко	14/14	0,42	0,45	0,56	7,7	
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	21,08	86,71372	
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Яблоки	37,8/36	0,14	0,14	3,53	16,92	

	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	20,28	37,07	84,2	753,19	
ПОЛДНИК	Каша жидкая	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,76	7,2	99	400
	Молоко	189/180	5,4	5,76	7,2	99	
	Сдоба обыкновенная	60	5,03	1,04	49,88	228,1	466
	Сахар	4,44/4,44	0	0	4,43	17,72	
	Соль пищевая йодированная	2,1/2,1	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	44,47/44,47	4,58	0,48	30,69	148,54	
	Джем	19,98/19,98	0,08	0	14,39	53,95	
	Дрожжи хлебопекарные	0,67/0,67	0,09	0,02	0	0,5	
	Масло растительное	0,24/0,24	0	0,24	0	2,16	
	Молоко	9,76/9,52	0,29	0,3	0,38	5,23	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		490	20,92	15,47	115,54	679,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	62,76	84,34	262,73	2059,11	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	Бутерброд с маслом и сыром	77	7,71	13,64	25,84	258,37	806
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Сыр Российский 6%	17/17	3,98	5,1	0	63,07	
	Какао с молоком	180	3,65	3,78	22,41	137,9	397
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59	
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,3	3,52	4,4	60,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	18,1	24,64	81,01	617,63	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0,59	0,15	5,55	28,12	371

	Мандарины	120/100	0,8	0,2	7,5	38	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0,23	18,65	83,12	
ОБЕД	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0,43	4,05	1,33	43,38	13
	Огурцы	71,3/57	0,46	0,06	1,42	7,98	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	<u>Суп молочный рисовый протертый</u>	220	5,74	6,75	18,44	154,92	90
	Масло сливочное	2,2/2,2	0,02	1,6	0,03	14,56	
	Сахар	1,76/1,76	0	0	1,76	7,02	
	Рис	17,6/17,6	1,32	0,46	10,96	53,33	
	Соль пищевая йодированная	13,2/13,2	0	0	0	0	
	Вода питьевая	66/51,04	0	0	0	0	
	Молоко	165/147,4	4,42	4,72	5,9	81,07	
	<u>Пюре картофельное</u>	150/5	2,75	6,42	15,43	130,04	321
	Картофель	197,55/120	2,4	0,48	19,56	92,4	
	Соль пищевая йодированная	0,11/0,11	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	4,99	0	44,95	
	Молоко	35,55/33,75	1,01	1,08	1,35	18,56	
	<u>Котлеты рыбные любительские</u>	80/5	6,2	6,76	6,35	110,54	256
	Лук	9/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Батон	6/6	0,45	0,17	3,08	15,72	
	Соль пищевая йодированная	0,07/0,07	0	0	0	0	
	Треска	98,75/54	8,64	0,32	0	37,26	
	Сухари панировочные	4/4	0,34	0,42	2,85	15,88	
	Яйцо	10/10	1,27	1,15	0	15,7	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<u>Напиток из плодов шиповника</u>	180	0,34	0,14	22,84	100,39	398
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Шиповник сухой	10/10	0,34	0,14	4,83	28,4	
	Аскорбиновая кислота	0,05/0,05	0	0	0,04	0,17	
	Вода питьевая	133,2/133,2	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	18,76	24,72	81,49	621,97	
ПОЛДНИК	<u>Запеканка из творога</u>	150	20,04	11,39	19,88	260,17	237
	Масло сливочное	4/4	0,04	2,9	0,06	26,47	
	Сахар	8/8	0	0	7,98	31,92	
	Творог	102,2/100,4	16,06	5,02	3,01	120,48	
	Крупа манная	6/6	0,62	0,06	4,24	19,98	
	Сухари панировочные	4/4	0,34	0,42	2,85	15,88	
	Молоко сгущенное	12,6/12,6	0,88	1	1,2	17,01	
	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0	23,55	
	Молоко	15/15	0,45	0,48	0,6	8,25	
	<u>Йогурт</u>	180	5,04	4,5	18	135	810
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135	
	<u>Зефир</u>	50	0,4	0	36,7	149,5	702
	Зефир	50/50	0,4	0	36,7	149,5	

	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	29,23	17,34	100,28	675,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1827	67,09	66,93	281,43	1998,39	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "пребывание 10.5 ч в ДОУ"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Аскорбиновая кислота	г	0,098	0,098
2	Батон	кг	0,326	0,326
3	Вермишель	кг	0,092	0,092
4	Вода питьевая	л	1,456	1,37
5	Горошек зеленый консервированный	кг	0,08	0,056
6	Джем	кг	0,02	0,02
7	Дрожжи хлебопекарные	г	0,672	0,672
8	Зефир	кг	0,05	0,05
9	Йогурт	кг	0,36	0,36
10	Какао (порошок)	кг	0,003	0,003
11	Капуста белокочанная	кг	0,262	0,163
12	Картофель	кг	0,37	0,214
13	Крупа гречневая	кг	0,045	0,045
14	Крупа манная	кг	0,006	0,006
15	Курица (филе)	кг	0,31	0,144
16	Лук	кг	0,053	0,043
17	Макаронные изделия	кг	0,046	0,046
18	Мандарины	кг	0,12	0,1
19	Масло растительное	л	0,055	0,055
20	Масло сливочное	кг	0,072	0,072
21	Молоко	л	1,159	1,128
22	Молоко сгущенное	кг	0,013	0,013
23	Морковь	кг	0,08	0,052
24	Мука пшеничная	кг	0,046	0,046
25	Огурцы	кг	0,071	0,057
26	Огурцы соленые	кг	0,015	0,014
27	Ржаной хлеб	кг	0,15	0,15
28	Рис	кг	0,022	0,022
29	Сахар	кг	0,148	0,148
30	Свекла	кг	0,1	0,056
31	Сметана	кг	0,02	0,02
32	Сок фруктовый	л	0,3	0,3
33	Соль пищевая йодированная	кг	0,032	0,032
34	Сухари панировочные	кг	0,019	0,019
35	Сыр Российский 6%	кг	0,034	0,034
36	Творог	кг	0,102	0,1
37	Томат-паста	кг	0,002	0,002
38	Треска	кг	0,099	0,054
39	Урюк (курага)	кг	0,018	0,045

40	Цыпленок-бройлер	кг	0,124	0,092
41	Чай	кг	0,003	0,003
42	Шиповник сухой	кг	0,01	0,01
43	Яблоки	кг	0,038	0,036
44	Яйцо	шт (яйца)	3,354	3,354

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	<u>Каша жидкая</u>	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	3,85	8,7	25,84	197,21	
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	<u>Чай с молоком или сливками</u>	180	4,72	5,04	24,57	159,53	394
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Чай	3/3	0,01	0	0,32	1,25	
	Вода питьевая	146,6/143	0	0	0	0	
	Молоко	158,99/157,1	4,72	5,03	6,29	86,46	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15,31	20,96	83,17	578,09	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	55	
ОБЕД	<u>Салат из свежих помидоров с луком</u>	60	2,21	2,99	9,68	72,61	14
	Томат	56,2/46,1	2,21	0	9,68	45,64	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	225/25	6,23	7,81	20,11	177,48	82
	Картофель	154,9/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	14,19/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10	
	Соль пищевая йодированная	6,48/6,48	0	0	0	0	
	Вермишель	9/9	1,08	0,12	6,34	30,78	
	Курица (филе)	74,79/25	3,68	3,94	3,48	65,74	
	Укроп	2,25/2,25	0,06	0,01	0,14	0,9	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,47	
	Вода питьевая	107,48/107,4	0	0	0	0	
	<u>Жаркое по-домашнему</u>	220	16,43	20,39	26,8	363,62	276
	Картофель	243,46/96,2	1,92	0,38	15,68	74,07	
	Лук	13/11	0,15	0,02	0,9	4,51	

	Морковь	17,07/13,6	0,18	0,01	0,94	4,76
	Масло сливочное	6/6	0,06	4,35	0,08	39,72
	Курица (филе)	120,01/99,99	14,73	15,75	13,91	262,97
	Вода питьевая	22/12,34	0	0	0	0
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	21,08	86,71 372
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82
	Яблоки	37,8/36	0,14	0,14	3,53	16,92
	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7 700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	735	28,3	31,92	94,77	783,12
ПОЛДНИК	Блинчики	150	13,5	15,96	53,94	414,73 447
	Сахар	3,75/3,75	0	0	3,74	14,96
	Сметана	30/30	0,75	6	0,9	60
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0	0	0	0
	Мука пшеничная	62,4/62,4	6,43	0,67	43,06	208,42
	Дрожжи хлебопекарные	2,1/2,1	0,27	0,06	0	1,58
	Яйцо	12,45/12,45	1,58	1,43	0	19,55
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97
	Молоко	156/156	4,68	4,99	6,24	85,8
	Йогурт	180	5,04	4,5	18	135 810
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131 701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	22,29	21,91	97,64	680,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	66,31	74,87	288,68	2096,94
День 5						
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	200/5	7,48	9,58	44	290,42 168
	Сахар	10/10	0	0	9,98	39,9
	Рис	22,2/22,2	1,66	0,58	13,83	67,27
	Пшено	25/25	2,88	0,82	16,62	85,5
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95
	Вода питьевая	142,8/142,8	0	0	0	0
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55
	Бутерброды с маслом	60	3,85	8,7	25,84	197,2 1
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131
	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	3,31	22,01	128,75 395
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82
	Кофейный напиток	3/3	0,42	0,43	0,45	7,43
	Вода питьевая	67/67	0	0	0	0
	Молоко	90/90	2,7	2,88	3,6	49,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	14,44	21,59	91,85	616,37
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55 400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55

ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0,59	0,15	5,55	28,12	371
	Мандарины	120/100	0,8	0,2	7,5	38	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0,23	18,65	83,12	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,6	3,62	6,67	64,53	15
	Томат	35,28/28,2	1,35	0	5,92	27,92	
	Огурцы	35,28/28,2	0,23	0,03	0,7	3,95	
	Лук зеленый	5,4/3,6	0,05	0	0,12	0,72	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Суп картофельный с бобовыми	225/25	8,66	8,8	19,55	191,68	81
	Картофель	85,67/45	0,9	0,18	7,34	34,65	
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Морковь	16/11,3	0,15	0,01	0,78	3,95	
	Соль пищевая йодированная	4,86/4,86	0	0	0	0	
	Горох (очищенный)	18,3/18	4,14	0,22	9,59	54,54	
	Курица (филе)	74,25/25	3,68	3,94	3,48	65,75	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	132,2/132,2	0	0	0	0	
	Голубцы ленивые	120	14,76	17,09	24,44	316,84	298
	Лук	12/9,75	0,14	0,02	0,8	4	
	Капуста белокочанная	90,75/41,25	0,74	0,04	1,94	11,55	
	Рис	6/17,25	1,29	0,45	10,75	52,27	
	Курица (филе)	118,5/84	12,37	13,23	11,68	220,92	
	Яйцо	3,75/3,75	0,48	0,43	0	5,89	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Соус томатный	30	0,38	1,82	2,25	27,17	348
	Лук	1,02/0,6	0,01	0	0,05	0,25	
	Морковь	2,4/1,8	0,02	0	0,12	0,63	
	Сахар	0,3/0,3	0	0	0,3	1,2	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,35/1,35	0,14	0,01	0,93	4,51	
	Петрушка (корень)	0,39/0,3	0	0	0,03	0,15	
	Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,46	
	Масло растительное	1,35/1,35	0	1,35	0	12,14	
	Масло растительное	0,45/0,45	0	0,45	0	4,05	
	Вода питьевая	30/30	0	0	0	0	
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	21,08	86,71	372
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Яблоки	37,8/36	0,14	0,14	3,53	16,92	
	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	28,83	32,06	91,09	769,63	
	Запеканка из творога	150	20,04	11,39	19,88	260,17	237
	Масло сливочное	4/4	0,04	2,9	0,06	26,47	

ПОЛДНИК	Сахар	8/8	0	0	7,98	31,92	
	Творог	102,2/100,4	16,06	5,02	3,01	120,48	
	Крупа манная	6/6	0,62	0,06	4,24	19,98	
	Сухари панировочные	4/4	0,34	0,42	2,85	15,88	
	Молоко сгущенное	12,6/12,6	0,88	1	1,2	17,01	
	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0	23,55	
	Молоко	15/15	0,45	0,48	0,6	8,25	
	Йогурт	180	5,04	4,5	18	135	810
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135	
	Печенье	40	3,12	6,16	26,32	174,4	711
	Печенье	40/40	3,12	6,16	26,32	174,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	701
Батон		50/50	3,75	1,45	25,7	131	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	31,95	23,5	89,9	700,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	76,22	77,38	291,49	2169,69	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	Бутерброд с маслом и сыром	77	7,71	13,64	25,84	258,37	806
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Сыр Российский 6%	17/17	3,98	5,1	0	63,07	
	Какао с молоком	180	3,65	3,78	22,41	137,9	397
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59	
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,3	3,52	4,4	60,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	18,1	24,64	81,01	617,63	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	55	
	Салат из свеклы	60	0,67	4,04	3,94	54,79	33
	Свекла	99,55/56	0,84	0,06	4,93	23,52	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,98	
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	225/25	5,2	10,57	9,88	157,52	67
	Картофель	55,74/27	0,54	0,11	4,4	20,79	
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Морковь	16/11,3	0,15	0,01	0,78	3,95	
	Капуста белокочанная	56,3/45	0,81	0,04	2,12	12,6	
	Сметана	10/10	0,25	2	0,3	20,01	
	Соль пищевая йодированная	12,38/12,38	0	0	0	0	

ОБЕД	Курица (филе)	74,79/25	3,68	3,94	3,48	65,74	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	118,22/118,2	0	0	0	0	
	Капуста тушеная	150	2,06	6,12	10,23	105,48	132
	Лук	13/11	0,15	0,02	0,9	4,51	
	Морковь	21,33/11	0,14	0,01	0,76	3,85	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	
	Капуста белокочанная	206/118	2,12	0,12	5,55	33,04	
	Томат-паста	2,3/2,3	0,11	0	0,44	2,28	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Суфле куриное	80	9,81	12,45	8,42	188,54	310
	Масло сливочное	3/3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	Курица (филе)	80/55,6	8,19	8,76	7,73	146,23	
	Яйцо	13/10	1,27	1,15	0	15,7	
	Молоко	16/16	0,48	0,51	0,64	8,8	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,34	0	22,07	89,78	376
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Урюк (курага)	18/45	0,4	0	4,72	20,7	
	Аскорбиновая кислота	0,05/0,05	0	0	0,04	0,17	
	Вода питьевая	186,3/124,2	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	21,38	33,78	71,64	678,81	
ПОЛДНИК	Каша рисовая	200/5	5,32	7,6	29,86	207,48	415
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Рис	30,8/30,8	2,31	0,8	19,19	93,32	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	Чай с молоком или сливками	180	4,72	5,04	24,57	159,53	394
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Чай	3/3	0,01	0	0,32	1,25	
	Вода питьевая	146,6/143	0	0	0	0	
	Молоко	158,99/157,1	4,72	5,03	6,29	86,46	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	13,79	14,09	80,13	498,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1732	53,68	72,59	245,88	1849,45	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "пребывание 10.5 ч в ДОУ"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Аскорбиновая кислота	г	0,05	0,05
2	Батон	кг	0,3	0,3
3	Вермишель	кг	0,071	0,071
4	Вода питьевая	л	1,602	1,523

5	Горох (очищенный)	кг	0,018	0,018
6	Дрожжи хлебопекарные	г	2,1	2,1
7	Йогурт	кг	0,36	0,36
8	Какао (порошок)	кг	0,001	0,001
9	Капуста белокочанная	кг	0,353	0,204
10	Картофель	кг	0,54	0,243
11	Кофейный напиток	г	2,995	2,995
12	Крупа манная	кг	0,006	0,006
13	Курица (филе)	кг	0,542	0,315
14	Лук	кг	0,073	0,06
15	Лук зеленый	кг	0,005	0,004
16	Мандарины	кг	0,12	0,1
17	Масло растительное	л	0,041	0,041
18	Масло сливочное	кг	0,058	0,058
19	Молоко	л	1,105	1,101
20	Молоко сгущенное	кг	0,013	0,013
21	Морковь	кг	0,09	0,059
22	Мука пшеничная	кг	0,064	0,064
23	Огурцы	кг	0,035	0,028
24	Петрушка (корень)	кг	0	0
25	Печенье	кг	0,04	0,04
26	Пшено	кг	0,025	0,025
27	Ржаной хлеб	кг	0,15	0,15
28	Рис	кг	0,059	0,07
29	Сахар	кг	0,173	0,173
30	Свекла	кг	0,1	0,056
31	Сметана	кг	0,045	0,045
32	Сок фруктовый	л	0,3	0,3
33	Соль пищевая йодированная	кг	0,025	0,025
34	Сухари панировочные	кг	0,004	0,004
35	Сыр Российский 6%	кг	0,017	0,017
36	Творог	кг	0,102	0,1
37	Томат	кг	0,091	0,074
38	Томат-паста	кг	0,007	0,007
39	Укроп	г	2,25	2,25
40	Урюк (курага)	кг	0,018	0,045
41	Чай	кг	0,006	0,006
42	Яблоки	кг	0,076	0,072
43	Яйцо	шт (яйца)	1,078	1,005

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Каша вязкая пшенная	200	7,1	9,68	36,76	261,36	172
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,95	
	Пшено	44/44	5,06	1,45	29,26	150,48	

ЗАВТРАК	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Вода питьевая	117,9/75	0	0	0	0	
	Молоко	70/70	2,1	2,24	2,8	38,5	
	Бутерброды с маслом	60	3,85	8,7	25,84	197,21	
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,52	2,83	3,38	48,4396	
	Молоко сгущенное	34/34	2,38	2,69	3,23	45,9	
	Кофейный напиток	1,01/1,01	0,14	0,15	0,15	2,5	
	Вода питьевая	144,99/144,9	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13,47	21,21	65,98	506,96	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55400	
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
	Груши свежие	100	0,36	0,27	9,27	42,3368a	
	Груши	111/100	0,4	0,3	10,3	47	
	Яблоки свежие	150	0,52	0,52	12,93	62,04368	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		350	1,29	0,87	35,3	159,34	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	60	2,21	2,99	9,68	72,6114	
	Томат	56,2/46,1	2,21	0	9,68	45,64	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Суп молочный рисовый протертый	220	5,74	6,75	18,44	154,9290	
	Масло сливочное	2,2/2,2	0,02	1,6	0,03	14,56	
	Сахар	1,76/1,76	0	0	1,76	7,02	
	Рис	17,6/17,6	1,32	0,46	10,96	53,33	
	Соль пищевая йодированная	13,2/13,2	0	0	0	0	
	Вода питьевая	66/51,04	0	0	0	0	
	Молоко	165/147,4	4,42	4,72	5,9	81,07	
	Макароны отварные с сыром	180	10,35	9,29	38,43	279,79206	
	Масло сливочное	4/4	0,04	2,9	0,06	26,48	
	Макаронные изделия	55,13/55,13	6,23	1,16	38,37	188,54	
	Сыр Российский 6%	20/18	4,21	5,4	0	66,78	
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,16	0,02	18,5	78,03374	
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Лимон	30,42/30,42	0,27	0,03	0,91	10,34	
	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	126/122,58	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7700	
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	21,76	19,65	102,15	668,05	
	Каша жидкая	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36185	
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	

ПОЛДНИК	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,76	7,2	99 400
	Молоко	189/180	5,4	5,76	7,2	99
	Печенье	40	3,12	6,16	26,32	174,4 711
	Печенье	40/40	3,12	6,16	26,32	174,4
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131 701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	19,01	20,59	91,98	625,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	55,53	62,32	295,41	1960,11
День 8						
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36 185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55
	Бутерброд с маслом и сыром	77	7,71	13,64	25,84	258,37 806
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131
	Сыр Российский 6%	17/17	3,98	5,1	0	63,07
	Какао с молоком	180	3,65	3,78	22,41	137,9 397
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0
	Молоко	110/110	3,3	3,52	4,4	60,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	18,1	24,64	81,01	617,63
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	100	0,36	0,27	9,27	42,3 368a
	Груши	111/100	0,4	0,3	10,3	47
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55 400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,77	0,35	22,37	97,3
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,43	4,05	1,33	43,38 13
	Огурцы	71,3/57	0,46	0,06	1,42	7,98
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96
	Суп картофельный	225	5,36	9,65	6,39	86,53 77
	Картофель	85,67/45	0,9	0,18	7,34	34,65
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69
	Морковь	17,04/9	0,12	0,01	0,62	3,15
	Соль пищевая йодированная	5/5	0	0	0	0
	Скумбрия	74,79/25	4,5	6,5	0	29
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,96
	Вода питьевая	157,5/157,5	0	0	0	0
	Вода питьевая	109/109	0	0	0	0
	Плов из птицы	200	36,62	39,32	87,22	863,14 304
	Лук	10,48/8,57	0,12	0,02	0,7	3,51

	Морковь	17,27/12,38	0,16	0,01	0,85	4,33	
	Масло сливочное	7,62/7,62	0,08	5,52	0,11	50,44	
	Рис	43,8/95,24	7,14	2,48	59,33	288,57	
	Курица (филе)	224,76/199,0	29,32	31,35	27,69	523,48	
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,16	0,02	18,5	78,03	374
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Лимон	30,42/30,42	0,27	0,03	0,91	10,34	
	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	126/122,58	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	715	45,87	53,64	130,54	1153,78	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	20,04	11,39	19,88	260,17	237
	Масло сливочное	4/4	0,04	2,9	0,06	26,47	
	Сахар	8/8	0	0	7,98	31,92	
	Творог	102,2/100,4	16,06	5,02	3,01	120,48	
	Крупа манная	6/6	0,62	0,06	4,24	19,98	
	Сухари панировочные	4/4	0,34	0,42	2,85	15,88	
	Молоко сгущенное	12,6/12,6	0,88	1	1,2	17,01	
	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0	23,55	
	Молоко	15/15	0,45	0,48	0,6	8,25	
	Йогурт	180	5,04	4,5	18	135	810
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135	
	Зефир	50	0,4	0	36,7	149,5	702
	Зефир	50/50	0,4	0	36,7	149,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	29,23	17,34	100,28	675,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1802	93,97	95,97	334,2	2544,38	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшенная	200	7,1	9,68	36,76	261,36	172
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,95	
	Пшено	44/44	5,06	1,45	29,26	150,48	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Вода питьевая	117,9/75	0	0	0	0	
	Молоко	70/70	2,1	2,24	2,8	38,5	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,52	2,83	3,38	48,4	396
	Молоко сгущенное	34/34	2,38	2,69	3,23	45,9	
	Кофейный напиток	1,01/1,01	0,14	0,15	0,15	2,5	
	Вода питьевая	144,99/144,9	0	0	0	0	
	Бутерброды с маслом	60	3,85	8,7	25,84	197,2	1
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13,47	21,21	65,98	506,96	

ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
	<u>Груши свежие</u>	100	0,36	0,27	9,27	42,3	368a
	Груши	111/100	0,4	0,3	10,3	47	
	<u>Яблоки свежие</u>	150	0,52	0,52	12,93	62,04	368
Яблоки		171/150	0,6	0,6	14,7	70,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		350	1,29	0,87	35,3	159,34	
ОБЕД	<u>Салат из свежих помидоров с луком</u>	60	2,21	2,99	9,68	72,61	14
	Томат	56,2/46,1	2,21	0	9,68	45,64	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	<u>Суп молочный рисовый протертый</u>	220	5,74	6,75	18,44	154,92	90
	Масло сливочное	2,2/2,2	0,02	1,6	0,03	14,56	
	Сахар	1,76/1,76	0	0	1,76	7,02	
	Рис	17,6/17,6	1,32	0,46	10,96	53,33	
	Соль пищевая йодированная	13,2/13,2	0	0	0	0	
	Вода питьевая	66/51,04	0	0	0	0	
	Молоко	165/147,4	4,42	4,72	5,9	81,07	
	<u>Макаронны отварные с сыром</u>	180	10,35	9,29	38,43	279,79	206
	Масло сливочное	4/4	0,04	2,9	0,06	26,48	
	Макаронные изделия	55,13/55,13	6,23	1,16	38,37	188,54	
	Сыр Российский 6%	20/18	4,21	5,4	0	66,78	
	<u>Компот из апельсинов или мандаринов</u>	180	0,16	0,02	18,5	78,03	374
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Лимон	30,42/30,42	0,27	0,03	0,91	10,34	
	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	126/122,58	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	21,76	19,65	102,15	668,05	
ПОЛДНИК	<u>Каша жидкая</u>	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	<u>Молоко кипяченое</u>	180	5,4	5,76	7,2	99	400
	Молоко	189/180	5,4	5,76	7,2	99	
	<u>Печенье</u>	40	3,12	6,16	26,32	174,4	711
	Печенье	40/40	3,12	6,16	26,32	174,4	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3,75	1,45	25,7	131	701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	19,01	20,59	91,98	625,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	55,53	62,32	295,41	1960,11	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "пребывание 10.5 ч в ДОУ"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Аскорбиновая кислота	г	0,001	0,001
2	Батон	кг	0,3	0,3
3	Вермишель	кг	0,092	0,092
4	Вода питьевая	л	1,553	1,427
5	Груши	кг	0,333	0,3
6	Зефир	кг	0,05	0,05
7	Йогурт	кг	0,18	0,18
8	Какао (порошок)	кг	0,001	0,001
9	Картофель	кг	0,09	0,045
10	Кофейный напиток	г	2,016	2,016
11	Крупа манная	кг	0,006	0,006
12	Курица (филе)	кг	0,225	0,199
13	Лимон	кг	0,091	0,091
14	Лук	кг	0,021	0,018
15	Макаронные изделия	кг	0,11	0,11
16	Масло растительное	л	0,025	0,025
17	Масло сливочное	кг	0,069	0,069
18	Молоко	л	1,273	1,22
19	Молоко сгущенное	кг	0,081	0,081
20	Морковь	кг	0,03	0,021
21	Огурцы	кг	0,071	0,057
22	Печенье	кг	0,08	0,08
23	Пшено	кг	0,088	0,088
24	Ржаной хлеб	кг	0,15	0,15
25	Рис	кг	0,079	0,13
26	Сахар	кг	0,115	0,115
27	Скумбрия	кг	0,075	0,025
28	Сок фруктовый	л	0,3	0,3
29	Соль пищевая йодированная	кг	0,031	0,031
30	Сухари панировочные	кг	0,004	0,004
31	Сыр Российский 6%	кг	0,057	0,053
32	Творог	кг	0,102	0,1
33	Томат	кг	0,112	0,092
34	Яблоки	кг	0,342	0,3
35	Яйцо	шт (яйца)	0,366	0,366

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Каша жидкая	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	

ЗАВТРАК	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	Бутерброды с маслом	60	3,85	8,7	25,84	197,21	
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Какао с молоком	180	3,65	3,78	22,41	137,9397	
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59	
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,3	3,52	4,4	60,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	14,24	19,7	81,01	556,46	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55400	
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	55	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,6	3,62	6,67	64,5315	
	Томат	35,28/28,2	1,35	0	5,92	27,92	
	Огурцы	35,28/28,2	0,23	0,03	0,7	3,95	
	Лук зеленый	5,4/3,6	0,05	0	0,12	0,72	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Суп картофельный с бобовыми	225/25	8,66	8,8	19,55	191,6881	
	Картофель	85,67/45	0,9	0,18	7,34	34,65	
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Морковь	16/11,3	0,15	0,01	0,78	3,95	
	Соль пищевая йодированная	4,86/4,86	0	0	0	0	
	Горох (очищенный)	18,3/18	4,14	0,22	9,59	54,54	
	Курица (филе)	74,25/25	3,68	3,94	3,48	65,75	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	132,2/132,2	0	0	0	0	
	Жаркое по-домашнему	220	16,43	20,39	26,8	363,62276	
	Картофель	243,46/96,2	1,92	0,38	15,68	74,07	
	Лук	13/11	0,15	0,02	0,9	4,51	
	Морковь	17,07/13,6	0,18	0,01	0,94	4,76	
	Масло сливочное	6/6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	Курица (филе)	120,01/99,99	14,73	15,75	13,91	262,97	
	Вода питьевая	22/12,34	0	0	0	0	
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,16	0,02	18,5	78,03374	
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Лимон	30,42/30,42	0,27	0,03	0,91	10,34	
	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	126/122,58	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7700	
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	30,15	33,43	88,62	780,56	
Запеканка из творога		150	20,04	11,39	19,88	260,17237	

ПОЛДНИК	Масло сливочное	4/4	0,04	2,9	0,06	26,47	
	Сахар	8/8	0	0	7,98	31,92	
	Творог	102,2/100,4	16,06	5,02	3,01	120,48	
	Крупа манная	6/6	0,62	0,06	4,24	19,98	
	Сухари панировочные	4/4	0,34	0,42	2,85	15,88	
	Молоко сгущенное	12,6/12,6	0,88	1	1,2	17,01	
	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0	23,55	
	Молоко	15/15	0,45	0,48	0,6	8,25	
	Сметана с сахаром	150/9	0,38	3	7,93	59,93	357a
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	
	Сметана	15/15	0,38	3	0,45	30	
	Йогурт	180	5,04	4,5	18	135	810
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135	
	Печенье	40	3,12	6,16	26,32	174,4	711
	Печенье	40/40	3,12	6,16	26,32	174,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		570	32,33	26,5	97,83	760,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1845	77,13	79,71	280,56	2152,52	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	Бутерброды с маслом	60	3,85	8,7	25,84	197,2	1
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Какао с молоком	180	3,65	3,78	22,41	137,9	397
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59	
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,3	3,52	4,4	60,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	14,24	19,7	81,01	556,46	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	55	
	Салат из свеклы	60	0,67	4,04	3,94	54,79	33
	Свекла	99,55/56	0,84	0,06	4,93	23,52	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,98	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	225/25	6,23	7,81	20,11	177,48	82
	Картофель	154,9/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	14,19/10	0,13	0,01	0,69	3,5	

ОБЕД	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10
	Соль пищевая йодированная	6,48/6,48	0	0	0	0
	Вермишель	9/9	1,08	0,12	6,34	30,78
	Курица (филе)	74,79/25	3,68	3,94	3,48	65,74
	Укроп	2,25/2,25	0,06	0,01	0,14	0,9
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,47
	Вода питьевая	107,48/107,4	0	0	0	0
	Каша вязкая (гарнир)	150/5	0,04	3,63	0,08	33,1 314
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1
	Крупа гречневая	45/45	0	0	0	0
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0
	Гуляш из отварного мяса	80	10,65	9,27	3,14	138,94 277
	Лук	6,4/5	0,07	0,01	0,41	2,05
	Морковь	6,83/5	0,06	0	0,34	1,75
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1
	Мука пшеничная	3/3	0,31	0,03	2,07	10,02
	Томат-паста	2/2	0,1	0	0,38	1,98
	Печень цыпленка	70/56	10,08	5,6	0	90,72
	Вода питьевая	20/10	0	0	0	0
	Компот из сушеных фруктов	180	0,34	0	22,07	89,78 376
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82
	Урюк (курага)	18/45	0,4	0	4,72	20,7
	Аскорбиновая кислота	0,05/0,05	0	0	0,04	0,17
	Вода питьевая	186,3/124,2	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7 700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	21,23	25,35	66,44	576,79
ПОЛДНИК	Жаркое по-домашнему	220	16,43	20,39	26,8	363,62 276
	Картофель	243,46/96,2	1,92	0,38	15,68	74,07
	Лук	13/11	0,15	0,02	0,9	4,51
	Морковь	17,07/13,6	0,18	0,01	0,94	4,76
	Масло сливочное	6/6	0,06	4,35	0,08	39,72
	Курица (филе)	120,01/99,99	14,73	15,75	13,91	262,97
	Вода питьевая	22/12,34	0	0	0	0
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,76	7,2	99 400
	Молоко	189/180	5,4	5,76	7,2	99
	Йогурт	180	5,04	4,5	18	135 810
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131 701
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		630	30,62	32,1	77,7	728,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	66,5	77,23	238,25	1916,87
День 12						
	Омлет натуральный	150/5	13,65	19,24	1,64	236,36 215
	Масло сливочное	9,38/9,38	0,09	6,8	0,13	62,06
	Яйцо	112,5/112,5	14,29	12,94	0	176,62

ЗАВТРАК	Молоко	37,5/37,5	1,12	1,2	1,5	20,62	
	Бутерброды с маслом	60	3,85	8,7	25,84	197,21	
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Какао с молоком	180	3,65	3,78	22,41	137,9397	
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59	
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,3	3,52	4,4	60,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	21,15	31,72	49,89	571,46	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55400	
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	55	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	60	12,83	3,67	30,94	200,6610	
	Сахар	1,2/1,2	0	0	1,2	4,79	
	Горошек зеленый консервированный	79,7/55,8	12,83	0,67	29,74	168,91	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Борщ с капустой и картофелем	225/25	5,6	10,57	14,96	179,4857	
	Картофель	43,38/22,5	0,45	0,09	3,67	17,32	
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Морковь	19,41/11,8	0,15	0,01	0,81	4,13	
	Свекла	51,1/38,32	0,57	0,04	3,37	16,09	
	Сахар	2,5/2,5	0	0	2,49	9,97	
	Капуста белокочанная	22,5/18	0,32	0,02	0,85	5,04	
	Сметана	10/10	0,25	2	0,3	20	
	Соль пищевая йодированная	6,5/6,5	0	0	0	0	
	Петрушка	2,25/2,25	0,08	0,01	0,17	1,1	
	Томат-паста	6,7/6,7	0,32	0	1,27	6,63	
	Курица (филе)	74,79/25	3,68	3,94	3,48	65,75	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	103,38/96,68	0	0	0	0	
	Рис отварной	150/5	4,46	5,16	36,7	211,26315	
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Рис	60/60	4,5	1,56	37,38	181,8	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	8,15	10,06	13,3	179,7286	
	Лук	19/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло сливочное	3/3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	Батон	11/6	0,45	0,17	3,08	15,72	
	Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	
	Курица (филе)	83/47	6,92	7,4	6,54	123,61	
	Молоко	16/8	0,24	0,26	0,32	4,4	
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	21,08	86,71372	
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Яблоки	37,8/36	0,14	0,14	3,53	16,92	

	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7 700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	34,47	30,19	134,08	940,51
ПОЛДНИК	Капуста тушеная	150	2,06	6,12	10,23	105,48 132
	Лук	13/11	0,15	0,02	0,9	4,51
	Морковь	21,33/11	0,14	0,01	0,76	3,85
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96
	Капуста белокочанная	206/118	2,12	0,12	5,55	33,04
	Томат-паста	2,3/2,3	0,11	0	0,44	2,28
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80/5	8,58	15,4	16,06	239,14 305
	Батон	10/10	0,75	0,29	5,14	26,2
	Сухари панировочные	5,33/5,33	0,45	0,57	3,8	21,17
	Курица (филе)	80/47,2	6,95	7,43	6,57	124,14
	Масло растительное	6,67/6,67	0	6,66	0	59,93
	Молоко	14/14	0,42	0,45	0,56	7,7
	Чай с молоком или сливками	180	4,72	5,04	24,57	159,53 394
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82
	Чай	3/3	0,01	0	0,32	1,25
	Вода питьевая	146,6/143	0	0	0	0
	Молоко	158,99/157,1	4,72	5,03	6,29	86,46
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131 701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	19,11	28,01	76,56	635,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	75,14	90	273,63	2202,12

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "пребывание 10.5 ч в ДОУ"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Аскорбиновая кислота	г	0,05	0,05
2	Батон	кг	0,321	0,316
3	Вермишель	кг	0,071	0,071
4	Вода питьевая	л	1,494	1,389
5	Горох (очищенный)	кг	0,018	0,018
6	Горошек зеленый консервированный	кг	0,08	0,056
7	Йогурт	кг	0,36	0,36
8	Какао (порошок)	кг	0,004	0,004
9	Капуста белокочанная	кг	0,228	0,136
10	Картофель	кг	0,77	0,335
11	Крупа гречневая	кг	0,045	0,045
12	Крупа манная	кг	0,006	0,006
13	Курица (филе)	кг	0,627	0,369
14	Лимон	кг	0,03	0,03

15	Лук	кг	0,098	0,074
16	Лук зеленый	кг	0,005	0,004
17	Масло растительное	л	0,035	0,035
18	Масло сливочное	кг	0,083	0,083
19	Молоко	л	0,96	0,942
20	Молоко сгущенное	кг	0,013	0,013
21	Морковь	кг	0,11	0,076
22	Мука пшеничная	кг	0,007	0,007
23	Огурцы	кг	0,035	0,028
24	Петрушка	кг	0,002	0,002
25	Печень цыпленка	кг	0,07	0,056
26	Печенье	кг	0,04	0,04
27	Ржаной хлеб	кг	0,15	0,15
28	Рис	кг	0,06	0,06
29	Сахар	кг	0,163	0,163
30	Свекла	кг	0,15	0,094
31	Сметана	кг	0,03	0,03
32	Сок фруктовый	л	0,3	0,3
33	Соль пищевая йодированная	кг	0,018	0,018
34	Сухари панировочные	кг	0,009	0,009
35	Творог	кг	0,102	0,1
36	Томат	кг	0,035	0,028
37	Томат-паста	кг	0,011	0,011
38	Укроп	г	2,25	2,25
39	Урюк (курага)	кг	0,018	0,045
40	Чай	кг	0,003	0,003
41	Яблоки	кг	0,038	0,036
42	Яйцо	шт (яйца)	3,11	3,11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 13							
ЗАВТРАК	<u>Каша жидкая</u>	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	3,85	8,7	25,84	197,2	1
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	3,11	3,31	22,01	128,75	395
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Кофейный напиток	3/3	0,42	0,43	0,45	7,43	
	Вода питьевая	67/67	0	0	0	0	

	Молоко	90/90	2,7	2,88	3,6	49,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13,7	19,23	80,61	547,31	
ЗАВТРАК 2	<u>Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром</u>	100	0,59	0,15	5,55	28,12	371
	Мандарины	120/100	0,8	0,2	7,5	38	
	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0,23	18,65	83,12	
ОБЕД	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0,43	4,05	1,33	43,38	13
	Огурцы	71,3/57	0,46	0,06	1,42	7,98	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	<u>Щи из свежей капусты с картофелем</u>	225/25	4,54	7,65	6,62	113,08	67
	Картофель	55,74/27	0,54	0,11	4,4	20,79	
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Морковь	16/11,3	0,15	0,01	0,78	3,95	
	Капуста белокочанная	56,3/45	0,81	0,04	2,12	12,6	
	Сметана	10/10	0,25	2	0,3	20,01	
	Соль пищевая йодированная	4,86/4,86	0	0	0	0	
	Горбуша	74,79/25	5,25	1,75	0,35	36,75	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	118,22/118,2	0	0	0	0	
	<u>Пюре картофельное</u>	150/5	2,75	6,42	15,43	130,04	321
	Картофель	197,55/120	2,4	0,48	19,56	92,4	
	Соль пищевая йодированная	0,11/0,11	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	4,99	0	44,95	
	Молоко	35,55/33,75	1,01	1,08	1,35	18,56	
	<u>Котлеты рыбные любительские</u>	80/5	6,2	6,76	6,35	110,54	256
	Лук	9/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Батон	6/6	0,45	0,17	3,08	15,72	
	Соль пищевая йодированная	0,07/0,07	0	0	0	0	
	Треска	98,75/54	8,64	0,32	0	37,26	
	Сухари панировочные	4/4	0,34	0,42	2,85	15,88	
	Яйцо	10/10	1,27	1,15	0	15,7	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<u>Компот из свежих плодов (1 вариант)</u>	180	0,13	0,13	21,08	86,71	372
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Яблоки	37,8/36	0,14	0,14	3,53	16,92	
	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	17,35	25,61	67,91	566,45	
	<u>Запеканка из творога</u>	150	20,04	11,39	19,88	260,17	237
	Масло сливочное	4/4	0,04	2,9	0,06	26,47	
	Сахар	8/8	0	0	7,98	31,92	
	Творог	102,2/100,4	16,06	5,02	3,01	120,48	

ПОЛДНИК	Крупа манная	6/6	0,62	0,06	4,24	19,98
	Сухари панировочные	4/4	0,34	0,42	2,85	15,88
	Молоко сгущенное	12,6/12,6	0,88	1	1,2	17,01
	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0	23,55
	Молоко	15/15	0,45	0,48	0,6	8,25
	Йогурт	180	5,04	4,5	18	135
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135
	Сдоба обыкновенная	60	5,03	1,04	49,88	228,1
	Сахар	4,44/4,44	0	0	4,43	17,72
	Соль пищевая йодированная	2,1/2,1	0	0	0	0
	Мука пшеничная	44,47/44,47	4,58	0,48	30,69	148,54
	Джем	19,98/19,98	0,08	0	14,39	53,95
	Дрожжи хлебопекарные	0,67/0,67	0,09	0,02	0	0,5
	Масло растительное	0,24/0,24	0	0,24	0	2,16
	Молоко	9,76/9,52	0,29	0,3	0,38	5,23
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	33,86	18,38	113,46	754,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1825	65,91	63,45	280,63	1951,15
День 14						
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55
	Бутерброд с маслом и сыром	77	7,71	13,64	25,84	258,37
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131
	Сыр Российский 6%	17/17	3,98	5,1	0	63,07
	Чай с молоком или сливками	180	4,72	5,04	24,57	159,53
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82
	Чай	3/3	0,01	0	0,32	1,25
	Вода питьевая	146,6/143	0	0	0	0
	Молоко	158,99/157,1	4,72	5,03	6,29	86,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	19,17	25,9	83,17	639,26
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	55
	Салат из свежих помидоров с луком	60	2,21	2,99	9,68	72,61
	Томат	56,2/46,1	2,21	0	9,68	45,64
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97
	Суп картофельный с бобовыми	225/25	8,66	8,8	19,55	191,68
	Картофель	85,67/45	0,9	0,18	7,34	34,65
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69
	Морковь	16/11,3	0,15	0,01	0,78	3,95

ОБЕД	Соль пищевая йодированная	4,86/4,86	0	0	0	0
	Горох (очищенный)	18,3/18	4,14	0,22	9,59	54,54
	Курица (филе)	74,25/25	3,68	3,94	3,48	65,75
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46
	Вода питьевая	132,2/132,2	0	0	0	0
	Голубцы ленивые	120	14,76	17,09	24,44	316,84
	Лук	12/9,75	0,14	0,02	0,8	4
	Капуста белокочанная	90,75/41,25	0,74	0,04	1,94	11,55
	Рис	6/17,25	1,29	0,45	10,75	52,27
	Курица (филе)	118,5/84	12,37	13,23	11,68	220,92
	Яйцо	3,75/3,75	0,48	0,43	0	5,89
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97
	Соус томатный	30	0,38	1,82	2,25	27,17
	Лук	1,02/0,6	0,01	0	0,05	0,25
	Морковь	2,4/1,8	0,02	0	0,12	0,63
	Сахар	0,3/0,3	0	0	0,3	1,2
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0
	Мука пшеничная	1,35/1,35	0,14	0,01	0,93	4,51
	Петрушка (корень)	0,39/0,3	0	0	0,03	0,15
	Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,46
	Масло растительное	1,35/1,35	0	1,35	0	12,14
	Масло растительное	0,45/0,45	0	0,45	0	4,05
	Вода питьевая	30/30	0	0	0	0
	Компот из свежих ягод	180	0,07	0	18,56	75,82
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82
	Клюква	15,3/15	0,07	0	0,57	3,9
	Аскорбиновая кислота	0,05/0,05	0	0	0,04	0,17
	Вода питьевая	155,7/135	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	29,38	31,3	91,58	766,82
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	10,35	9,29	38,43	279,79
	Масло сливочное	4/4	0,04	2,9	0,06	26,48
	Макаронные изделия	55,13/55,13	6,23	1,16	38,37	188,54
	Сыр Российский 6%	20/18	4,21	5,4	0	66,78
	Йогурт	180	5,04	4,5	18	135
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	410	19,14	15,24	82,13	545,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	68,1	72,52	269,98	2006,87
День 15						
	Каша жидкая	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34

ЗАВТРАК	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	Бутерброд с маслом и сыром	77	7,71	13,64	25,84	258,37	806
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Сыр Российский 6%	17/17	3,98	5,1	0	63,07	
	Какао с молоком	180	3,65	3,78	22,41	137,9	397
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59	
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,3	3,52	4,4	60,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	18,1	24,64	81,01	617,63	
ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0,59	0,15	5,55	28,12	371
	Мандарины	120/100	0,8	0,2	7,5	38	
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0,23	18,65	83,12	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	53
	Икра кабачковая	60/60	1,2	5,4	5,16	73,2	
	Суп молочный рисовый протертый	220	5,74	6,75	18,44	154,92	90
	Масло сливочное	2,2/2,2	0,02	1,6	0,03	14,56	
	Сахар	1,76/1,76	0	0	1,76	7,02	
	Рис	17,6/17,6	1,32	0,46	10,96	53,33	
	Соль пищевая йодированная	13,2/13,2	0	0	0	0	
	Вода питьевая	66/51,04	0	0	0	0	
	Молоко	165/147,4	4,42	4,72	5,9	81,07	
	Каша вязкая (гарнир)	150/5	0,04	3,63	0,08	33,1	314
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Крупа гречневая	45/45	0	0	0	0	
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	
	Рыба отварная	80	8,86	2,94	1,1	63,95	242
	Лук	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Морковь	4,27/3	0,04	0	0,21	1,05	
	Горбуша	106/72	15,12	5,04	1,01	105,84	
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	21,08	86,71	372
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Яблоки	37,8/36	0,14	0,14	3,53	16,92	
	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	19,27	19,45	62,96	494,58	
	Запеканка из творога	150	20,04	11,39	19,88	260,17	237
	Масло сливочное	4/4	0,04	2,9	0,06	26,47	
	Сахар	8/8	0	0	7,98	31,92	

ПОЛДНИК	Творог	102,2/100,4	16,06	5,02	3,01	120,48
	Крупа манная	6/6	0,62	0,06	4,24	19,98
	Сухари панировочные	4/4	0,34	0,42	2,85	15,88
	Молоко сгущенное	12,6/12,6	0,88	1	1,2	17,01
	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0	23,55
	Молоко	15/15	0,45	0,48	0,6	8,25
	Йогурт	180	5,04	4,5	18	135,810
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,76	7,2	99,400
	Молоко	189/180	5,4	5,76	7,2	99
	Печенье	40	3,12	6,16	26,32	174,4711
	Печенье	40/40	3,12	6,16	26,32	174,4
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131,701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		600	37,35	29,26	97,1	799,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1997	75,72	73,58	259,72	1994,9

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "пребывание 10.5 ч в ДОУ"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Аскорбиновая кислота	г	0,05	0,05
2	Батон	кг	0,306	0,306
3	Вермишель	кг	0,092	0,092
4	Вода питьевая	л	1,324	1,284
5	Горбуша	кг	0,181	0,097
6	Горох (очищенный)	кг	0,018	0,018
7	Джем	кг	0,02	0,02
8	Дрожжи хлебопекарные	г	0,672	0,672
9	Икра кабачковая	кг	0,06	0,06
10	Йогурт	кг	0,54	0,54
11	Какао (порошок)	кг	0,001	0,001
12	Капуста белокочанная	кг	0,147	0,086
13	Картофель	кг	0,34	0,192
14	Клюква	кг	0,015	0,015
15	Кофейный напиток	г	2,995	2,995
16	Крупа гречневая	кг	0,045	0,045
17	Крупа манная	кг	0,012	0,012
18	Курица (филе)	кг	0,193	0,109
19	Лук	кг	0,05	0,039
20	Макаронные изделия	кг	0,055	0,055
21	Мандарины	кг	0,24	0,2
22	Масло растительное	л	0,031	0,031
23	Масло сливочное	кг	0,064	0,064
24	Молоко	л	1,088	1,058
25	Молоко сгущенное	кг	0,025	0,025
26	Морковь	кг	0,04	0,027

27	Мука пшеничная	кг	0,046	0,046
28	Огурцы	кг	0,071	0,057
29	Петрушка (корень)	кг	0	0
30	Печенье	кг	0,04	0,04
31	Ржаной хлеб	кг	0,15	0,15
32	Рис	кг	0,024	0,035
33	Сахар	кг	0,151	0,151
34	Сметана	кг	0,01	0,01
35	Сок фруктовый	л	0,3	0,3
36	Соль пищевая йодированная	кг	0,026	0,026
37	Сухари панировочные	кг	0,012	0,012
38	Сыр Российский 6%	кг	0,054	0,052
39	Творог	кг	0,204	0,201
40	Томат	кг	0,056	0,046
41	Томат-паста	кг	0,004	0,004
42	Треска	кг	0,099	0,054
43	Чай	кг	0,003	0,003
44	Яблоки	кг	0,076	0,072
45	Яйцо	шт (яйца)	1,067	1,067

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 16							
ЗАВТРАК	<u>Каша жидкая</u>	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	77	7,71	13,64	25,84	258,37	806
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Сыр Российский 6%	17/17	3,98	5,1	0	63,07	
	<u>Какао с молоком</u>	180	3,65	3,78	22,41	137,9	397
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59	
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,3	3,52	4,4	60,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	18,1	24,64	81,01	617,63	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	55	
	<u>Салат из свеклы с зеленым горошком</u>	60	3,88	4,23	11	95,78	34
	Лук	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	
	Свекла	40,96/30	0,45	0,03	2,64	12,6	

ОБЕД	Яблоки	10/8	0,03	0,03	0,78	3,76
	Горошек зеленый консервированный	23,1/15	3,45	0,18	8	45,41
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96
	<u>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом</u>	225/25	5,2	10,57	9,88	157,52 67
	Картофель	55,74/27	0,54	0,11	4,4	20,79
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69
	Морковь	16/11,3	0,15	0,01	0,78	3,95
	Капуста белокочанная	56,3/45	0,81	0,04	2,12	12,6
	Сметана	10/10	0,25	2	0,3	20,01
	Соль пищевая йодированная	12,38/12,38	0	0	0	0
	Курица (филе)	74,79/25	3,68	3,94	3,48	65,74
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46
	Вода питьевая	118,22/118,2	0	0	0	0
	<u>Жаркое по-домашнему</u>	220	16,43	20,39	26,8	363,62 276
	Картофель	243,46/96,2	1,92	0,38	15,68	74,07
	Лук	13/11	0,15	0,02	0,9	4,51
	Морковь	17,07/13,6	0,18	0,01	0,94	4,76
	Масло сливочное	6/6	0,06	4,35	0,08	39,72
	Курица (филе)	120,01/99,99	14,73	15,75	13,91	262,97
	Вода питьевая	22/12,34	0	0	0	0
	<u>Компот из сушеных фруктов</u>	180	0,34	0	22,07	89,78 376
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82
	Урюк (курага)	18/45	0,4	0	4,72	20,7
	Аскорбиновая кислота	0,05/0,05	0	0	0,04	0,17
	Вода питьевая	186,3/124,2	0	0	0	0
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	17,1	82,7 700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7
	ИТОГО ЗА ОБЕД	735	29,15	35,79	86,85	789,4
ПОЛДНИК	<u>Гуляш из отварного мяса</u>	80	10,65	9,27	3,14	138,94 277
	Лук	6,4/5	0,07	0,01	0,41	2,05
	Морковь	6,83/5	0,06	0	0,34	1,75
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1
	Мука пшеничная	3/3	0,31	0,03	2,07	10,02
	Томат-паста	2/2	0,1	0	0,38	1,98
	Печень цыпленка	70/56	10,08	5,6	0	90,72
	Вода питьевая	20/10	0	0	0	0
	<u>Рис отварной</u>	150/5	4,46	5,16	36,7	211,26 315
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1
	Рис	60/60	4,5	1,56	37,38	181,8
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0
	<u>Молоко кипяченое</u>	180	5,4	5,76	7,2	99 400
	Молоко	189/180	5,4	5,76	7,2	99
	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3,75	1,45	25,7	131 701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	460	24,26	21,64	72,74	580,2

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1752	71,92	82,15	253,7	2042,23	
День 17							
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	150/5	13,65	19,24	1,64	236,36	215
	Масло сливочное	9,38/9,38	0,09	6,8	0,13	62,06	
	Яйцо	112,5/112,5	14,29	12,94	0	176,62	
	Молоко	37,5/37,5	1,12	1,2	1,5	20,62	
	<u>Бутерброды с маслом</u>	60	3,85	8,7	25,84	197,21	
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	3,11	3,31	22,01	128,75	395
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Кофейный напиток	3/3	0,42	0,43	0,45	7,43	
	Вода питьевая	67/67	0	0	0	0	
	Молоко	90/90	2,7	2,88	3,6	49,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	20,61	31,25	49,49	562,31	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	55	
ОБЕД	<u>Икра кабачковая</u>	60	1,2	5,4	5,16	73,2	53
	Икра кабачковая	60/60	1,2	5,4	5,16	73,2	
	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	225/25	6,23	7,81	20,11	177,48	82
	Картофель	154,9/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Лук	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	14,19/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10	
	Соль пищевая йодированная	6,48/6,48	0	0	0	0	
	Вермишель	9/9	1,08	0,12	6,34	30,78	
	Курица (филе)	74,79/25	3,68	3,94	3,48	65,74	
	Укроп	2,25/2,25	0,06	0,01	0,14	0,9	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,47	
	Вода питьевая	107,48/107,4	0	0	0	0	
	<u>Плов из птицы</u>	200	36,62	39,32	87,22	863,14	304
	Лук	10,48/8,57	0,12	0,02	0,7	3,51	
	Морковь	17,27/12,38	0,16	0,01	0,85	4,33	
	Масло сливочное	7,62/7,62	0,08	5,52	0,11	50,44	
	Рис	43,8/95,24	7,14	2,48	59,33	288,57	
	Курица (филе)	224,76/199,0	29,32	31,35	27,69	523,48	
	<u>Компот из свежих плодов (1 вариант)</u>	180	0,13	0,13	21,08	86,71	372
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Яблоки	37,8/36	0,14	0,14	3,53	16,92	
	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	47,48	53,26	150,67	1283,23	

ПОЛДНИК	<u>Каша вязкая (гарнир)</u>	150/5	0,04	3,63	0,08	33,1	314
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Крупа гречневая	45/45	0	0	0	0	
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	
	<u>Котлеты, биточки, шницели рубленые</u>	80/5	9,06	14,05	19,62	243,01	282
	Батон	14/14	1,05	0,41	7,2	36,68	
	Сухари панировочные	8/8	0,68	0,85	5,7	31,76	
	Курица (филе)	80/47,2	6,95	7,43	6,57	124,14	
	Яйцо	2,4/2,4	0,3	0,28	0	3,77	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Молоко	18,98/4	0,12	0,13	0,16	2,2	
	<u>Чай с молоком или сливками</u>	180	4,72	5,04	24,57	159,53	394
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Чай	3/3	0,01	0	0,32	1,25	
	Вода питьевая	146,6/143	0	0	0	0	
	Молоко	158,99/157,1	4,72	5,03	6,29	86,46	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	50	3,75	1,45	25,7	131	701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	460	17,57	24,17	69,97	566,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1665	86,07	108,76	283,23	2467,18	
День 18							
ЗАВТРАК	<u>Каша жидкая</u>	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	<u>Какао с молоком</u>	180	3,65	3,78	22,41	137,9	397
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59	
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,3	3,52	4,4	60,5	
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	77	7,71	13,64	25,84	258,37	806
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Сыр Российский 6%	17/17	3,98	5,1	0	63,07	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	457	18,1	24,64	81,01	617,63	
ЗАВТРАК 2	<u>Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром</u>	100	0,59	0,15	5,55	28,12	371
	Мандарины	120/100	0,8	0,2	7,5	38	
	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	1	0,23	18,65	83,12	
	<u>Салат из свежих огурцов</u>	60	0,43	4,05	1,33	43,38	13
	Огурцы	71,3/57	0,46	0,06	1,42	7,98	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	

ОБЕД	Суп молочный рисовый протертый	220	5,74	6,75	18,44	154,92	90
	Масло сливочное	2,2/2,2	0,02	1,6	0,03	14,56	
	Сахар	1,76/1,76	0	0	1,76	7,02	
	Рис	17,6/17,6	1,32	0,46	10,96	53,33	
	Соль пищевая йодированная	13,2/13,2	0	0	0	0	
	Вода питьевая	66/51,04	0	0	0	0	
	Молоко	165/147,4	4,42	4,72	5,9	81,07	
	Макаронные изделия отварные	150	5,19	5,96	31,98	202,07	204
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Макаронные изделия	45,94/45,94	5,19	0,96	31,98	157,12	
	Масло растительное	5/5	0	4,99	0	44,95	
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	
	Рыба отварная	80	8,86	2,94	1,1	63,95	242
	Лук	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Морковь	4,27/3	0,04	0	0,21	1,05	
	Горбуша	106/72	15,12	5,04	1,01	105,84	
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,16	0,02	18,5	78,03	374
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Лимон	30,42/30,42	0,27	0,03	0,91	10,34	
	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	126/122,58	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	23,68	20,32	88,45	625,05	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	20,04	11,39	19,88	260,17	237
	Масло сливочное	4/4	0,04	2,9	0,06	26,47	
	Сахар	8/8	0	0	7,98	31,92	
	Творог	102,2/100,4	16,06	5,02	3,01	120,48	
	Крупа манная	6/6	0,62	0,06	4,24	19,98	
	Сухари панировочные	4/4	0,34	0,42	2,85	15,88	
	Молоко сгущенное	12,6/12,6	0,88	1	1,2	17,01	
	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0	23,55	
	Молоко	15/15	0,45	0,48	0,6	8,25	
	Йогурт	180	5,04	4,5	18	135	810
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135	
	Печенье	40	3,12	6,16	26,32	174,4	711
	Печенье	40/40	3,12	6,16	26,32	174,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	31,95	23,5	89,9	700,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1817	74,73	68,69	278,01	2026,37	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "пребывание 10.5 ч в ДООУ"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
-------	--	---------	-----------------	----------------

1	Аскорбиновая кислота	г	0,05	0,05
2	Батон	кг	0,314	0,314
3	Вермишель	кг	0,071	0,071
4	Вода питьевая	л	1,591	1,487
5	Горбуша	кг	0,106	0,072
6	Горошек зеленый консервированный	кг	0,023	0,015
7	Икра кабачковая	кг	0,06	0,06
8	Йогурт	кг	0,18	0,18
9	Какао (порошок)	кг	0,003	0,003
10	Капуста белокочанная	кг	0,056	0,045
11	Картофель	кг	0,45	0,198
12	Кофейный напиток	г	2,995	2,995
13	Крупа гречневая	кг	0,045	0,045
14	Крупа манная	кг	0,006	0,006
15	Курица (филе)	кг	0,574	0,396
16	Лимон	кг	0,03	0,03
17	Лук	кг	0,062	0,052
18	Макаронные изделия	кг	0,046	0,046
19	Мандарины	кг	0,12	0,1
20	Масло растительное	л	0,025	0,025
21	Масло сливочное	кг	0,089	0,089
22	Молоко	л	1,094	1,051
23	Молоко сгущенное	кг	0,013	0,013
24	Морковь	кг	0,08	0,055
25	Мука пшеничная	кг	0,003	0,003
26	Огурцы	кг	0,071	0,057
27	Печень цыпленка	кг	0,07	0,056
28	Печенье	кг	0,04	0,04
29	Ржаной хлеб	кг	0,15	0,15
30	Рис	кг	0,121	0,173
31	Сахар	кг	0,15	0,15
32	Свекла	кг	0,04	0,03
33	Сметана	кг	0,015	0,015
34	Сок фруктовый	л	0,3	0,3
35	Соль пищевая йодированная	кг	0,032	0,032
36	Сухари панировочные	кг	0,012	0,012
37	Сыр Российский 6%	кг	0,034	0,034
38	Творог	кг	0,102	0,1
39	Томат-паста	кг	0,002	0,002
40	Укроп	г	2,25	2,25
41	Урюк (курага)	кг	0,018	0,045
42	Чай	кг	0,003	0,003
43	Яблоки	кг	0,048	0,044
44	Яйцо	шт (яйца)	3,168	3,168

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------	-------------

			Б	Ж	У		
День 19							
ЗАВТРАК	<u>Каша жидкая</u>	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	<u>Какао с молоком</u>	180	3,65	3,78	22,41	137,9	397
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59	
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,3	3,52	4,4	60,5	
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	77	7,71	13,64	25,84	258,37	806
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
Сыр Российский 6%	17/17	3,98	5,1	0	63,07		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	18,1	24,64	81,01	617,63	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,1	55	
ОБЕД	<u>Салат из свежих помидоров с луком</u>	60	2,21	2,99	9,68	72,61	14
	Томат	56,2/46,1	2,21	0	9,68	45,64	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	225/25	8,66	8,8	19,55	191,68	81
	Картофель	85,67/45	0,9	0,18	7,34	34,65	
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Морковь	16/11,3	0,15	0,01	0,78	3,95	
	Соль пищевая йодированная	4,86/4,86	0	0	0	0	
	Горох (очищенный)	18,3/18	4,14	0,22	9,59	54,54	
	Курица (филе)	74,25/25	3,68	3,94	3,48	65,75	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	132,2/132,2	0	0	0	0	
	<u>Жаркое по-домашнему</u>	220	16,43	20,39	26,8	363,62	276
	Картофель	243,46/96,2	1,92	0,38	15,68	74,07	
	Лук	13/11	0,15	0,02	0,9	4,51	
	Морковь	17,07/13,6	0,18	0,01	0,94	4,76	
	Масло сливочное	6/6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	Курица (филе)	120,01/99,99	14,73	15,75	13,91	262,97	
	Вода питьевая	22/12,34	0	0	0	0	
	<u>Компот из свежих плодов (1 вариант)</u>	180	0,13	0,13	21,08	86,71	372
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Яблоки	37,8/36	0,14	0,14	3,53	16,92	
	Аскорбиновая кислота	0/0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700

	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	30,73	32,91	94,21	797,32	
ПОЛДНИК	Каша манная	200/5	6,12	8,5	32,4	228,9	416
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Крупа манная	30,8/30,8	3,17	0,31	21,74	102,56	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Вода питьевая	62,2/62,2	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,76	7,2	99	400
	Молоко	189/180	5,4	5,76	7,2	99	
	Зефир	50	0,4	0	36,7	149,5	702
	Зефир	50/50	0,4	0	36,7	149,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	701
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,67	15,71	102	608,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1772	64,91	73,34	290,32	2078,35	
День 20							
ЗАВТРАК	Каша жидкая	200/5	6,74	7,22	32,76	221,36	185
	Масло сливочное	5/5	0,05	3,62	0,07	33,1	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	
	Вермишель	30,8/30,8	3,7	0,4	21,71	105,34	
	Вода питьевая	68/68	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	3	3,2	4	55	
	Бутерброд с маслом и сыром	77	7,71	13,64	25,84	258,37	806
	Масло сливочное	10/10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Батон	50/50	3,75	1,45	25,7	131	
	Сыр Российский 6%	17/17	3,98	5,1	0	63,07	
	Какао с молоком	180	3,65	3,78	22,41	137,9	397
	Сахар	18/18	0	0	17,96	71,82	
	Какао (порошок)	1,5/1,5	0,36	0,26	0,05	5,59	
	Вода питьевая	47/47	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,3	3,52	4,4	60,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	18,1	24,64	81,01	617,63	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	400
	Сок фруктовый	100/100	0,41	0,08	13,1	55	
	Виноград свежий	100	0,52	0,17	13,05	56,55	368д
	Виноград	120/100	0,6	0,2	15	65	
	Яблоки свежие	150	0,52	0,52	12,93	62,04	368
	Яблоки	171/150	0,6	0,6	14,7	70,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		350	1,45	0,77	39,08	173,59	
	Салат из свежих помидоров с луком	60	2,21	2,99	9,68	72,61	14
	Томат	56,2/46,1	2,21	0	9,68	45,64	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	
	Рассольник домашний	225/25	5,54	10,78	15,79	184,37	75
	Картофель	120/67,5	1,35	0,27	11	51,98	
	Лук	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	

ОБЕД	Морковь	12,8/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Огурцы соленые	15,07/13,5	0,11	0,01	0,23	1,76	
	Рис	4,5/4,5	0,34	0,12	2,8	13,64	
	Сметана	10/10	0,25	2	0,3	20	
	Соль пищевая йодированная	3,76/3,76	0	0	0	0	
	Курица (филе)	74,79/25	3,68	3,94	3,48	65,74	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	
	Вода питьевая	111,5/111,5	0	0	0	0	
	Капуста тушеная	150	2,06	6,12	10,23	105,48	132
	Лук	13/11	0,15	0,02	0,9	4,51	
	Морковь	21,33/11	0,14	0,01	0,76	3,85	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	
	Капуста белокочанная	206/118	2,12	0,12	5,55	33,04	
	Томат-паста	2,3/2,3	0,11	0	0,44	2,28	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Рыба, тушенная с овощами	80	5,54	5,78	1,6	79,31	247
	Лук	11/8,58	0,12	0,02	0,7	3,52	
	Морковь	6,83/5	0,06	0	0,34	1,75	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	
	Томат-паста	2/2	0,1	0	0,38	1,98	
	Горбуша	76,22/43,42	9,12	3,04	0,61	63,82	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	
	Вода питьевая	8,82/8,82	0	0	0	0	
	Кисель плодово-ягодный (брикеты)	180	0	0	23,11	92,56	379a
	Кисель плодово-ягодный	26,4/26,4	0	0	23,07	92,4	
	Аскорбиновая кислота	0,05/0,05	0	0	0,04	0,17	
	Вода питьевая	153,6/153,6	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Ржаной хлеб	50/50	3,3	0,6	17,1	82,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	18,65	26,27	77,51	617,03	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	20,04	11,39	19,88	260,17	237
	Масло сливочное	4/4	0,04	2,9	0,06	26,47	
	Сахар	8/8	0	0	7,98	31,92	
	Творог	102,2/100,4	16,06	5,02	3,01	120,48	
	Крупа манная	6/6	0,62	0,06	4,24	19,98	
	Сухари панировочные	4/4	0,34	0,42	2,85	15,88	
	Молоко сгущенное	12,6/12,6	0,88	1	1,2	17,01	
	Яйцо	15/15	1,9	1,72	0	23,55	
	Молоко	15/15	0,45	0,48	0,6	8,25	
	Зефир	50	0,4	0	36,7	149,5	702
	Зефир	50/50	0,4	0	36,7	149,5	
	Йогурт	180	5,04	4,5	18	135	810
	Йогурт	180/180	5,04	4,5	18	135	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	701
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	29,23	17,34	100,28	675,67	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1982	67,43	69,02	297,88	2083,92	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	36025	1398,34	1537,49	5571,89	41672,73	
Среднее значение за период	1801	69,92	76,87	278,59	2083,64	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "пребывание 10.5 ч в ДОУ"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Аскорбиновая кислота	г	0,347	0,347
2	Батон	кг	2,067	2,062
3	Вермишель	кг	0,551	0,551
4	Виноград	кг	0,12	0,1
5	Вода питьевая	л	9,866	9,317
6	Горбуша	кг	0,363	0,212
7	Горох (очищенный)	кг	0,073	0,072
8	Горошек зеленый консервированный	кг	0,183	0,127
9	Груши	кг	0,333	0,3
10	Джем	кг	0,04	0,04
11	Дрожжи хлебопекарные	г	3,444	3,444
12	Зефир	кг	0,2	0,2
13	Икра кабачковая	кг	0,12	0,12
14	Йогурт	кг	2,16	2,16
15	Какао (порошок)	кг	0,018	0,018
16	Капуста белокочанная	кг	1,253	0,752
17	Картофель	кг	3,01	1,436
18	Кисель плодово-ягодный	г	26,399	26,399
19	Клюква	кг	0,015	0,015
20	Кофейный напиток	г	11,002	11,002
21	Крупа гречневая	кг	0,18	0,18
22	Крупа манная	кг	0,079	0,079
23	Курица (филе)	кг	2,74	1,682
24	Лимон	кг	0,152	0,152
25	Лук	кг	0,415	0,334
26	Лук зеленый	кг	0,011	0,007
27	Макаронные изделия	кг	0,257	0,257
28	Мандарины	кг	0,6	0,5
29	Масло растительное	л	0,241	0,241
30	Масло сливочное	кг	0,476	0,476
31	Молоко	л	7,404	7,215
32	Молоко сгущенное	кг	0,169	0,169
33	Морковь	кг	0,5	0,341
34	Мука пшеничная	кг	0,165	0,165
35	Огурцы	кг	0,356	0,284
36	Огурцы соленые	кг	0,03	0,027
37	Петрушка	кг	0,002	0,002
38	Петрушка (корень)	кг	0,001	0,001
39	Печень цыпленка	кг	0,14	0,112

40	Печенье	кг	0,24	0,24
41	Пшено	кг	0,113	0,113
42	Ржаной хлеб	кг	1	1
43	Рис	кг	0,37	0,495
44	Сахар	кг	0,987	0,987
45	Свекла	кг	0,39	0,236
46	Скумбрия	кг	0,075	0,025
47	Сметана	кг	0,13	0,13
48	Сок фруктовый	л	2	2
49	Соль пищевая йодированная	кг	0,172	0,172
50	Сухари панировочные	кг	0,064	0,064
51	Сыр Российский 6%	кг	0,23	0,224
52	Творог	кг	0,818	0,803
53	Томат	кг	0,408	0,333
54	Томат-паста	кг	0,031	0,031
55	Треска	кг	0,198	0,108
56	Укроп	г	6,75	6,75
57	Урюк (курага)	кг	0,072	0,18
58	Цыпленок-бройлер	кг	0,124	0,092
59	Чай	кг	0,018	0,018
60	Шиповник сухой	кг	0,01	0,01
61	Яблоки	кг	0,825	0,746
62	Яйцо	шт (яйца)	12,509	12,435