Утверждено
МБДОУ Пильнинский детский сад №1
«Теремок»

Заведующий С.Ю.Лялина

Десятидневное меню муниципальных дошкольных образовательных учреждений Пильнинского района на 2022 год

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

Наименование блюда и продукта	Выход блюда		1,5 – 3 года Кол-во (гр)		3-7 лет Кол-во (гр)		**Химический состав**						**калории**		**№ рецептуры**
							белки		**жиры**		**углеводы**				
	1,5-3 г	3-7	Брутто	нетто	брутто	1,5-3г	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	
День 1 завтрак-1															
Суп молочный с крупой	**150**	**200**					**4.32**	**5.76**	**4.97**	**6.63**	**13.71**	**18.28**	**117**	**156**	**43**
молоко			135	135	140	140									
вода			23	23	30	30									
Крупа кукурузная или перловая или пшено			9	9	12	12									
сахар			1.5	1.5	2	2									
масло сливочное			0.75	0.75	1	1									
Какао с молоком	**180**	**200**					**4,65**	**6,2**	**4,65**	**6,2**	**19**	**25,34**	**135,9**	**181,18**	**22**
Какао порошок			2	2	2	2									
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак-2															
Фрукты (яблоко)	**95**	**100**					**0,4**	**0,4**	**0,4**	**0,4**	**9,5**	**9,8**	**45**	**46**	**368**
обед															
Салат из белокочанной капусты	**40**	**60**					**0.56**	**0.84**	**2.03**	**3.045**	**3.60**	**5.41**	**34.96**	**52.44**	**21**
капуста			39.4	31.6	59.2	47.3									
морковь			5	4	7.5	6									
Лим./кисота			0.12	0.12	0.18	0.18									
вода				3.88		5.8									
сахар			2	2	3	3									

масло растительное			2	2	3	3									
Борщ	**180**	**200**					**1.31**	**1.46**	**3.52**	**3.92**	**9.18**	**10.2**	**73.8**	**82**	**57**
картофель			19.26	14.4	21.4	16									
морковь			11.34	9	12.6	10									
капуста			18	14.4	20	16									
лук репка			8.64	7.2	9.6	8									
свекла			36	28.8	40	32									
Томатное. пюре			5.4	5.4	6	6									
м/растительное			3.6	3.6	4	4									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
сахар			1.8	1.8	2	2									
Бульон или вода			144	144	160	160									
Макароны отварные с овощами	**100**	**150**					**3.56**	**5.34**	**4.64**	**6.96**	**20.97**	**31.45**	**135.33**	**203**	**195**
Макаронные изделия			29	29	50	50									
вода			174	174	264	264									
Масса отв.мак изд				83		125									
Масло слив			3	3	5	5									
морковь															
До 1 января			20	16	30	24									
С 1 января			21	16	30	24									
лук			10	8	14	12									
Томатная паста			1.2	1.2	2	2									
Масса пассир овощ				20		30									
Суфле из птицы	**70/5**	**80/6**					**8.57**	**9.79**	**12.80**	**14.63**	**3.91**	**4.47**	**286.06**	**326.93**	**183**
Куры потрош.охл.			132	115	147	131									
Цыпл.-брол.			132	115	147	131									
Отв.мякоть птицы				47		54									

б/кожи															
яйца			1/3шт	13	1/3шт	15									
Соус для запек				20		23									
молоко			15	15	17	17									
Вода или бульон			3	3	3.4	3.4									
мука			3	3	3.4	3.4									
Масса п/ф				75		86									
Масло слив на смаз			1	1	1.1	1.1									
Масса готов.суфле				70		80									
Масло сливоч.			5	5	6	6									
Компот из сухофр.	**150**	**200**					**0.42**	**0.51**	**0**	**0**	**20.45**	**24.23**	**83**	**99**	**241**
полдник															
Булочка домашняя	**60**	**70**					**4.33**	**5.05**	**8.26**	**9.63**	**28.73**	**33.52**	**155.50**	**177.7**	**274**
Мука			40	40	46	46									
Мука на подпыл			1.7	1.7	2	2									
Сахар			7	7	8	8									
Сахар для отделки			1.7	1.7	2	2									
Яйцо			1/11 шт	3.6	1/10шт	4									
Масло сливочное			6.8	6.8	7.8	7.8									
Яйцо для смазки			1/33 шт	1.2	1/29шт	1.4									
Дрожжи пресован			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
Молоко			17	17	20	20									
Масса п/ф				73		85									
Масло раст д/смазки			0.1	0.1	0.2	0.2									
Кефир	**180**	**200**	**185**	**180**	**205**	**200**	**5.22**	**5.8**	**4.5**	**5**	**7.2**	**8**	**90**	**100**	**401**
Хлеб ржаной	**40**	**50**					**3.24**	**4.05**	**1.36**	**1.70**	**16.88**	**21.10**	**88.8**	**111**	
Хлеб пшеничный	**60**	**80**					**4.86**	**6.48**	**0.60**	**0.80**	**29.28**	**39.0**	**145.2**	**193.6**	

												4			
Итого за 1день							**41.44**	**51.68**	**47.73**	**58.88**	**182.41**	**230.74**	**1390.55**	**1728.85**	
День-2 завтрак -1															
Каша рисовая молочная	**150**	**200**					**4.16**	**5.55**	**5.6**	**7.47**	**19.56**	**26.08**	**144**	**192**	**173**
Крупа рис			15	15	20	20									
вода			26	26	35	35									
молоко			113	113	150	150									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
сахар			4	4	5	5									
м/сливочное			2	2	3	3									
Кофейный напиток	**180**	**200**					**2.8**	**3.12**	**2.3**	**2.66**	**12.73**	**14.18**	**84**	**93.3**	**395**
Кофейный напиток			3	3	3.3	**3.3**									
вода			108	108	120	120									
молоко			90	90	100	100									
сахар			10	10	11	11									
Завтрак -2															
Фрукты (банан)	**95**	**100**					**1.3**	**1.5**	**0.45**	**0.50**	**7**	**8**	**92**	**95**	**368**
обед															
Салат из свеклы с чесноком	**45**	**60**					**0.62**	**0.83**	**3.41**	**4.54**	**3.41**	**4.55**	**48.75**	**65**	**22**
Свекла															
До 1 января			53	53	71	71									
С 1 января			57	57	76	75									
Масса отвар.очищ.свекл				42		55.7									
Чеснок			0.3	0.2	0.4	0.3									
Масло растител.			4	4	5	5									
Суп Уха	**170**	**200**					**4.24**	**5.3**	**5.2**	**6.5**	**20.24**	**25.3**	**112.8**	**150.3**	**41**
Консервы рыбные			**32**	**32**	**40**	**40**									
Крупа рис или			5	5	6	6									

перл,пшенная															
Бульон или вода			110	110	135	135									
Картофель															
С 01.09-31.10			68	60	100	75									
С 31.10- 31.12			86	60	107	75									
С 31.12-28.02			93	60	116	75									
С 29.02-01.09			100	60	125	75									
Морковь															
До 1 января			10	8	13	10									
С 1 января			11	8	14	10									
лук			10	8	13	10									
Масло сливочное			3	3	4	4									
Тефтели из говядины	**80**	**80**					**22.47**	**22.47**	**9.14**	**9.14**	**24.73**	**24.73**	**271**	**271**	**286**
говядина			70	51	70	51									
Хлеб пшеничный				11		11									
молоко			16	16	16	16									
лук			19	16	19	16									
Масло сливочное				3		3									
Масса припущенного лука				12		12									
Мука пшеничная				4		4									
Масса п/ф				95		95									
вода				16		16									
Масло сливочное				3		3									
Соус сметанный	**20**	**30**					**0.3**	**0.45**	**3.37**	**5.06**	**1.08**	**1.62**	**30**	**45**	**226**
сметана			0.7	0.7	1	1									
Мука пшеничная			0.7	0.7	1	1									
вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
Сметана			10	10	15	15									
Капуста тушеная	**120**	**150**					**2.14**	**3.01**	**3.34**	**4.86**	**9.6**	**14.14**	**80**	**113**	**354**

Капуста свежая			172	138	215	179									
Масло растительное			4.2	4.2	5.3	5.3									
морковь			3	2.4	4	3									
лук			5.8	4.8	7.2	6									
Мука пшеничная			1.5	1.5	1.8	1.8									
сахар			3.6	3.6	4.5	4.5									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
Томат пюре			-	-	9	9									
Чай с молоком	**150**	**180**					**2.65**	**2.67**	**2.33**	**2.34**	**14.31**	**17.3**	**89**	**101**	**394.391**
чай			0.8	0.8	0.9	0.9									
сахар			10	10	13	13									
молоко			92	92	92	92									
вода			40	40	60	60									
полдник															
Гренка с сыром	**50**	**75**					**7**	**10.50**	**8.1**	**12.15**	**28.7**	**43.05**	**210**	**315**	**58**
Хлеб пшенич			75	63	113	95									
сыр			14	13	21	20									
Масло сливоч			5	5	8	8									
зефир	**25**	**50**					**0.24**	**0.40**	**0.03**	**0.05**	**23.94**	**39.90**	**97.5**	**162.5**	
Компот из изюма	**150**	**200**					**0.42**	**0.51**	**0**	**0**	**20.45**	**24.23**	**83**	**99**	**241**
изюм			**19**	**19**	**23**	23									
сахар			**12**	**12**	**14**	14									
Лим/кислот			143	143	181	181									
Хлеб ржаной	**40**	**50**					**3.24**	**4.05**	**1.36**	**1.70**	**16.88**	**21.10**	**88.8**	**111**	
Хлеб пшеничный	**60**	**80**					**4.86**	**6.48**	**0.60**	**0.80**	**29.28**	**39.04**	**145.2**	**193.6**	
Всего за 2 день							**56.4**	**66.84**	**45.23**	**57.7**	**231.9**	**303.**	**1673.**	**1907.**	

							4			**7**	**1**	**19**	**55**	**7**	
День -3															
Завтрак -1															
Омлет натуральный с сыром	**80**	**100**					**10.88**	**13.60**	**14.82**	**18.53**	**1.79**	**2.24**	**183**	**228.7**	**115**
яйцо			1 1/5шт	48	1 1/2	60									
молоко			30	30	37	37									
Масса омлетной смеси				78		97									
м/сливочное			2	2	3	3									
Масса готового омлета				78		97									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Сыр российский			19.2	19	24.3	24									
Какао с молоком	**180**	**200**					**4.65**	**6.2**	**4.65**	**6.2**	**19**	**25.34**	**135.9**	**181.18**	
Какао порошок			2	2	2	2									
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак-2															
Фрукты (груши)	**95**	**100**	**105**	**95**	**111**	**100**	**0.38**	**0.4**	**0.28**	**0.3**	**0.78**	**10.3**	**43.7**	**46**	**368**
обед															
Салат из моркови с чесноком	**45**	**60**					**0.52**	**0.69**	**3.79**	**5.05**	**2.37**	**3.16**	**42**	**56**	**9**
Морковь															
До 1 января			53	53	71	71									
С 1 января			56	56	75	75									
Масса отв.оч.морк				42		56									
чеснок			0.3	0.2	0.4	0.3									
Масло растител.			4	4	5	5									

Щи из свежей капусты с картофелем	**180**	**200**					**1.26**	**1.4**	**3.51**	**3.9**	**6.10**	**6.78**	**61.02**	**67.8**	**67**
Капуста свеж			45	36	50	40									
Картофель			28.8	21.6	32	24									
Морковь			11.34	9	12.6	10									
Лук			8.64	7.2	9.6	8									
Томат-пюре			1.8	1.8	2	2									
Масло растительн.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			144	144	160	160									
Рыба запеченная в сметанном соусе	**80**	**100**					**9.14**	**10.54**	**4.92**	**5.35**	**1.94**	**2.43**	**89**	**100**	**252**
Треска с/м б/г			80	58	99	72									
Горбуша с/голов			84	59	106	74									
Масса отварн.рыбы				47		59									
Масло растительное			3	3	4	4									
сыр			4.3	4	5.4	5									
Соус сметанный	**20**	**30**					**0.3**	**0.45**	**3.37**	**5.06**	**1.08**	**1.62**	**30**	**45**	**226**
Мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливоч			0.7	0.7	1	1									
Вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
Рис отварной с овощами	**100**	**150**					**2.57**	**3.86**	**4.67**	**7**	**17**	**25.6**	**141.33**	**212**	**191**
Рис			30	30-	45	45									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Морковь до 1 января			20	16	30	24									
Морковь с 1 января			21	16	32	24									
Лук			10	8	14	12									

Томатная паста			1.2	1.2	2	2									
Кисель из сока	**180**	**200**					**0.50**	**0.56**	**0.05**	**0.06**	**27.18**	**30.2**	**111.24**	**123.6**	**382**
сок			**54**	**54**	**60**	**60**									
сахар			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
Полдник															
Сырники из творога	**100/20**	**130/30**					**8.87**	**13.3**	**10.53**	**15.8**	**27**	**40.5**	**280.13**	**420.2**	**130**
творог			91	90	118	117									
мука			13	13	17	17									
яйцо			1/13 шт	3	1/10шт	4									
Соль															
Масло сливочное			2	2	3	3									
Молоко сгущенное			20	20	30	30									
Кефир	**180**	**200**	**185**	**180**	**205**	**200**	**5.22**	**5.8**	**4.5**	**5**	**7.2**	**8**	**90**	**100**	**401**
Хлеб ржаной	**40**	**50**					**3.24**	**4.05**	**1.36**	**1.70**	**16.88**	**21.10**	**88.8**	**111**	
Хлеб пшеничный	**60**	**80**					**4.86**	**6.48**	**0.60**	**0.80**	**29.28**	**39.04**	**145.2**	**193.6**	
Итого за 3 день							**52.82**	**67.97**	**56.65**	**69.2**	**155.2**	**212.61**	**1475.32**	**1936.08**	
День -4															
Завтрак -1															
Каша пшенная молоч	**150**	**200**					**5.26**	**7.01**	**6.07**	**8.09**	**21.29**	**28.39**	**159.75**	**213**	
Пшено			**19**	**19**	**25**	**25**									
вода			**26**	**26**	**35**	**35**									
молоко			**113**	**113**	**150**	**150**									
сахар			4	4	5	5									
Масса каши				148		197									
м/сливочное			2	2	3	3									
Кофейный напиток	**180**	**200**					**2.8**	3.12	2.3	**2.66**	**12.73**	**14.18**	**84**	**93.3**	395

Кофейн.напиток			3	3	3.3	**3.3**									
Вода			108	108	120	**120**									
Молоко			**90**	**90**	**100**	**100**									
сахар			10	10	11	11									
Завтрак 2															
Банан	**95**	**100**					**1.3**	**1.5**	**0.45**	**0.50**	**7**	**8**	**92**	**95**	**368**
Обед															
Салат из картофеля с зеленым горош.	**45**	**60**					**1.38**	**1.84**	**5.12**	**6.83**	**4.87**	**6.49**	**72**	**96**	
картофель															
С 01.09-31.10			32	24	43	32									
С31.10-31.12			35	24	46	32									
С 31.12-28.02			37	24	49	32									
С 29.02-01.09			40	24	53	32									
Лук			5	4	6	5									
Масло растительн			4	4	5	5									
Зеленый горошек			17	17	23	23									
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	6									
Суп картофельный с клецками	**170/10**	**200/15**					**4.12**	**5.2**	**5.63**	**7.1**	**15.13**	**19.09**	**139.6**	**169.09**	**37**
Картофель															
С 01.09-31.10			47	35	59	44									
С 31.10-31.12			50	35	63	44									
С 31.12-28.02			54	35	68	44									
С 29.02-01.09			58	35	73	44									
Морковь															
До 1 января			9	7	11	9									
С 1 января			10	7	12	9									
Лук			10	8	11	9									
Масло сливочное			1.6	1.6	2	2									
Клецки готовые				25		31									
Бульон или вода			110	110	125	125									
Отв.мякоть птицы без кожи				10		15									

Голубцы ленивые	**60**	**70**					**4.93**	**5.75**	**3.82**	**4.45**	**3.59**	**4.19**	**68.26**	**79.63**	**151**
Говядина бескосн.			41	24	49	28									
Говядина на кости			50	24	68	28									
Крупа рисовая			4	4	5	5									
Масса отвар.риса				8		10									
Лук			5	4	5	4									
Масса пасс.лука				2		2									
Капуста белокоч			45	36	66	42									
Масса отв.капуст				34		39									
Масса п/ф				67		79									
Масло растит			2.5	2.5	3	3									
Соус красный основной	**25**	**30**					**0.48**	**0.69**	**1.37**	**1.95**	**2.16**	**3.09**	**21.7**	**31**	**228**
Мука			2.3	2.3	3	3									
Масло сливочное			1.5	1.5	2	2									
Томат пюре			1.75	1.75	2.5	2.5									
Лук			2.8	2.8	4	3									
Морковь															
До 1 января			8.8	7	12.5	10									
С 1 января			9.3	7	13.3	10									
Бульон или вода			20	20	25	25									
Компот из сухофруктов	**150**	**200**					0.42	**0.51**	0	0	**20.45**	**24.23**	**83**	**99**	**241**
Смесь сухофруктов			19	19	23	23									
сахар			**12**	**12**	**14**	**14**									
вода			**143**	**143**	**181**	**181**									
Полдник															
Ватрушка с творогом	**60**	**70**					**4.8**	**5.6**	**3.7**	**4.3**	**20.9**	**24.48**	**156.3**	**182.3**	**289.314**
Мука пшеничная			29	29	34	34									
сахар			1.7	1.7	2	2									
Масло сливочное			1.7	1.7	2	2									
яйцо			1/24	1.7	1/20	2									
соль															
Дрожжи			1.2	1.2	1.4	1.4									

пресованные															
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
Вода или молоко			12	12	14	14									
Фарш творожный	24	28													
творог			23	22	26	25									
яйцо			1/24	1.7	1/20	2									
сахар			1.7	1.7	2	2									
мука			1.7	1.7	2	2									
ванилин			0.02	0.02	0.03	0.03									
Масло раст.для смазки листов			1	1	1	1									
Яйцо для смазки ватрушек			1/24 шт	1.7	1/20шт	2									
Молоко	**180**	**200**	**158**	**150**	**210**	**200**	**5.49**	**6.1**	**4.8**	**5.4**	**9.09**	**10.1**	**102**	**113.3**	**400**
Хлеб ржаной	**40**	**50**					**3.24**	**4.05**	**1.36**	**1.70**	**16.88**	**21.10**	**88.8**	**111**	
Хлеб пшеничный	**60**	**80**					**4.86**	**6.48**	**0.60**	**0.80**	**29.28**	**39.04**	**145.2**	**193.6**	
Всего за 4день							**39.08**	**47.85**	**35.22**	**43.78**	**163.37**	**202.38**	**1212.61**	**1476.22**	
День -5															
Завтрак- 1															
Каша овсяная	**160**	**210**					**3.46**	**4.59**	**4.57**	**4.90**	**24.70**	**31.26**	**154**	**187**	**199**
овсянка			23	23	31	31									
молоко			79	79	106	106									
вода			53	53	70	70									
сахар			4	4	5	5									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
Масло сливоч															
Какао с молоком	**180**	**200**					**4.65**	**6.2**	**4.65**	**6.2**	**19**	**25.34**	**135.9**	**181.18**	
Какао порошок			2	2	2	2									
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									

Завтрак 2															
Фрукты(яблоко)	95	100					0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	46	368
Обед															
Салат из свеклы с зел.горошком	**45**	**60**					**0.85**	**1.13**	**3.42**	**4.56**	**3.07**	**4.09**	**48**	**64**	**53**
Свекла до 1 января			35	27	46	36									
Свекла с 1 января			37	27	49	36									
Горошек зелен.консер			27	27	36	36									
Масло растительное			15	15	20	20									
Рассольник ленинградский	**180**	**200**					**1.5**	**1.68**	**3.69**	**4.1**	**11.95**	**13.28**	**86.94**	**96.6**	**76**
Крупа рис			3.6	3.6	4	4									
Картофель			72	54	80	60									
Морковь			9	7.2	10	8									
Лук			4.32	3.6	4.8	4									
Огурец соленый			12.06	10.8	13.4	12									
вода			135	135	150	150									
Масло растительное			3.6	3.6	4	4									
Сметана															
Суфле из рыбы	**70**	**80**					**4.55**	**9.58**	**7.44**	**12.16**	**13.3**	**8.06**	**135.89**	**179.89**	**146**
Рыба минт.потр б/г			73	60	88	69									
Или горбуша			77	60	88	69									
хлеб			9	9	10	10									
яйца			1/7шт	6	1/6шт	7									
молоко			15	15	17	17									
Масло сливоч			2.6	2.6	3	3									
Массап/ф				88		101									
Масса готов.изд.				70		80									
Соус сметанный	**20**	**30**					**0.3**	**0.45**	**3.37**	**5.06**	**1.08**	**1.62**	**30**	**45**	**226**
мука			0.7	0.7	1	1									

Масло сливочное			0.7	0.7	1	1									
вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
Картофельное пюре	120	150					**2.45**	**3.06**	**3.84**	**4.80**	**16.35**	**20.45**	**110**	**137**	**340**
картофель			136.8	106	171	128									
молоко			18.9	18	23.7	22.5									
масло сливочное			**4.2**	**4.2**	5.2	5.2									
Сок	**180**	**200**					**0.9**	**1**	**0**	**0**	**18.18**	**20.2**	**76.8**	**85.3**	**399**
Полдник															
Манник со сгущ.молоком	**50/10**	**60/15**					**4.29**	**4.29**	**8.22**	**8.22**	**24.07**	**24.07**	**145.3**	**145.3**	**274**
Масло сливочное			1.7	1.7	2	**2**									
сахар			3	3	4	**4**									
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	**6**									
сметана			15	15	18	**18**									
мука			12	12	14	**14**									
Крупа манная			20	20	24	**24**									
молоко			5	5	6	**6**									
Масло растительное			**1**	**1**	**1.2**	**1.2**									
Молоко сгущеное			10	10	15	15									
Ряженка	**180**	**200**	185	180	205	200	**5.22**	**5.8**	**4.5**	**5**	**7.56**	**8.4**	**91.2**	**101.3**	**180**
Зефир	**25**	**50**					**0.24**	**0.40**	**0.03**	**0.05**	**23.94**	**39.90**	**97.5**	**162.5**	
Хлеб ржаной	**40**	**50**					**3.24**	**4.05**	**1.36**	**1.70**	**16.88**	**21.10**	**88.8**	**111**	
Хлеб пшеничный	**60**	**80**					**4.86**	**6.48**	**0.60**	**0.80**	**29.28**	**39.04**	**145.2**	**193.6**	
Всего за 5день							**36.89**	**49.11**	**46.07**	**57.95**	**218.67**	**266.71**	**1387.33**	**1735.67**	
День 6															
Завтрак 1															
Запеканка из творога	**100/20**	**140/30**					**10.93**	**19.6**	**8.86**	**16.7**	**30.36**	**43.1**	**278.07**	**475.3**	**117**

творог			95	94	132	131									
Мука или крупа манная			6 8	6 8	9 11	9 11									
молоко			24	24	34	34									
сахар			6	6	9	9									
яйцо			1/13 шт	3	1/10шт	4									
Масло сливочное			2	2	3	3									
сухари			2	2	3	3									
сметана			4	4	5	5									
Масса готов.запеканки				100		140									
Молого сгущеное			20	20	30	30									
Кофейный напиток	**180**	**200**					**2.8**	**3.12**	**2.3**	**2.66**	**12.73**	**14.18**	**84**	**93.3**	**395**
Кофейный напит.			3	3	3.3	3.3									
вода			108	108	120	120									
молоко			90	90	100	100									
сахар			10	10	11	11									
Фрукты(груша)	**95**	**100**					0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368
Обед															
Салат из кукурузы с луком репч.	**45**	**60**					**3.66**	**4.88**	**5.43**	**7.24**	**21.38**	**28.51**	**148.5**	**198**	
Кукуруза консер.			56	56	75	75									
Кукуруза конс.без жидкости				38		46									
лук			9	8	12	10									
Масло растител.			4	4	5	5									
Суп с фрикадельками	**172/28**	**215/35**					**5,2**	**6.5**	**4.24**	**5.3**	**11.62**	**14.52**	**133.8**	**191**	**39**
картофель															
С 01.09-31.10			91	69	114	86									
С 31.10-31.12			98	69	123	86									
С31.12-28.02			106	69	132	86									
С29.02-01.09			115	69	144	86									

морковь															
До 1 января			9	7	11	9									
С 1 января			10	7	12	9									
лук			4	3	5	4									
Масло сливоч			1.6	1.6	2	2									
Бульон или вода			121	121	151	151									
фрикадельк				28		35									
Фарш для фрикаделек:															
Говядина бескосн			35	32	44	40									
Или на костях			44	32	55	40									
лук			4	3	5	4									
вода			3	3	4	4									
яйца			1/20 шт	2	1/13шт	3									
Масса п/ф				38		47									
Жаркое по домашнему	**170**	**220**					**20.8**	**27.53**	**5.33**	**7.47**	**18.5**	**21.95**	**205**	**265**	**292**
Мясо говядины			132	97	175	129									
лук			12	10	13	11									
картофель			155	116	175	131									
Томат пюре			-	-	10	10									
Масло сливочное			4	4	6	6									
масса отварного мяса				**60**		**60**									
Масса готовых овощей				110		140									
Кисель из сока	**180**	**200**					**0.50**	**0.56**	**0.05**	**0.06**	**27.18**	**30.2**	**111.24**	**123.6**	**382**
Сок			54	54	60	60									
сахар			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
Полдник															
Пирог с капустой и яйцом	**70**	**80**					**4.51**	**5.15**	**5.04**	**5.76**	**28.47**	**32.54**	**189**	**216**	**294.302**
Мука пшеничная			32	32	37	37									

сахар			2	2	2.3	2.3									
Масло сливочное			4	4	6	6									
яйцо			1/10 шт	4	1/7шт	6									
Дрожжи пресованные			1.3	1.3	1.5	1.5									
Или сухие			0.3	0.3	0.5	0.5									
Вода или молоко			8	8	9	9									
Фарш из св капусты с яйцом	29	33													
Капуста свежая			43	34	49	39									
Масло растительное			0.8	0.8	0.9	0.9									
Масса готовой капусты				25		28									
Мука на подпыл			1	1	1	1									
Масло для смазки листов			0.2	0.2	0.3	0.3									
Яйцо длясмазки пирогов			1/27	1.5	1/24	1.7									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76	76	399
Хлеб ржаной	**40**	**50**					**3.24**	**4.05**	**1.36**	**1.70**	**16.88**	**21.10**	**88.8**	**111**	
Хлеб пшеничный	**60**	**80**					**4.86**	**6.48**	**0.60**	**0.80**	**29.28**	**39.04**	**145.2**	**193.6**	
Всего за 6день							**57.78**	**74.12**	**33.49**	**47.99**	**224.36**	**275.64**	**1503.31**	**1988.8**	
День 7															
Завтрак 1															
Каша «дружба»	**150/5**	**200/5**					**2.55**	**3.38**	**4.19**	**4.4**	**18.3**	**24.41**	**122**	**151**	**ттк**
Крупа рис			**12**	12	**16**	**16**									
Крупа пшено			12	12	16	16									
молоко			79	79	106	106									
вода			53		70										
сахар			4	4	5	5									

Масло сливочное			5	5	5	5									
Чай с молоком	**150**	**180**					**2.65**	**2.67**	**2.33**	**2.34**	**14.31**	**17.3**	**89**	**101**	**394.391**
чай			0.8	0.8	0.9	0.9									
сахар			10	10	13	13									
вода			92	92	92	92									
молоко			40	40	60	60									
Завтрак 2															
Фрукты (груши)	**95**	**100**					**0.38**	**0.4**	**0.28**	**0.3**	**9.78**	**10.3**	**43.7**	**46**	**368**
Обед															
Салат из белокочанной капусты	**40**	**60**					**0.56**	**0.84**	**2.03**	**3.045**	**3.60**	**5.41**	**34.96**	**52.44**	**21**
Капуста свежая			**39.4**	**31.6**	**59.16**	**47.3**									
морковь			**5**	**4**	**7.5**	**6**									
Л/кислота			**0.12**	**0.12**	**0.18**	**0.18**									
Вода кипяченная			**3.88**		**5.8**										
сахар			**2**	**2**	**3**	**3**									
Масло растительное			2.	2.	3.	3.									
Суп картофельный с бобов.	**180**	**200**					**3.69**	**4.1**	**3.85**	**4.28**	**11.61**	**12.9**	**95.94**	**106.6**	**81**
картофель			48.06	36	53.4	40									
горох			14.58	14.4	16.2	16									
лук			8.64	7.2	9.6	8									
морковь			11.52	9	12.8	10									
Масло растительн.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			126	126	140	140									
Котлета мясная	**60**	**80**					**9.32**	**12.44**	**7.07**	**9.24**	**9.64**	**12.56**	**139**	**183**	**299**
Говядина на кости			60	44	80	59									
Или филе				44		59									

хлеб			11	11	14	14									
молоко			14	14	19	19									
сухари				6		8									
Масса п/ф				74		90									
Масло сливочное			4	4	5	5									
Каша гречневая	**100**	**150**					**3**	**4.5**	**4.27**	**6.4**	**14.6**	**21.9**	**175.33**	**263**	**186**
Греча			46	46	69	69									
Вода			68	68	103	103									
Масло сливочное			3	3	5	5									
Чай с сахаром	**150/9**	**200/12**					**0**	**0**	**0**	**0**	**8.98**	**11.98**	**30**	**45**	
чай			0.5	**0.5**	**0.6**	**0.6**									
вода			40	40	53	53									
Чай-заварка				40		53									
сахар			12	12	15	15									
вода			110	110	147	147									
Сдоба обыкновенная	**60**	**70**					**5.04**	**5.88**	**3.64**	**4.24**	**29.45**	**34.36**	**183.60**	**214.20**	**280**
мука			43	43	45	45									
Мука на подпыл			1.7	1.7	2	2									
сахар			4.8	4.8	5	5									
Масло сливочное			1.3	1.3	1.4	1.4									
Масло сливочное			1.8	1.8	2	2									
Яйцо(для смаз)			1/25 шт	1.6	1/24шт	1.7									
Дрожжи пресов.			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
молоко			19	19	20	20									
Ряженка	**180**	**200**	**185**	**180**	**205**	**200**	**5.22**	**5.8**	**4.5**	**5**	**7.56**	**8.4**	**91.2**	**101.3**	**180**
зефир	**25**	**50**					**0.24**	**0.40**	**0.03**	**0.05**	**23.94**	**39.9**	**97.5**	**162.5**	
Хлеб ржаной	**40**	**50**					**3.24**	**4.05**	**1.36**	**1.70**	**16.88**	**21.10**	**88.8**	**111**	
Хлеб пшеничный	**60**	**80**					**4.86**	**6.48**	**0.60**	**0.80**	**29.28**	**39.04**	**145.2**	**193.6**	
Всего за 7 день							**40.32**	**50.3**	**34.55**	**42.39**	**200.33**	**263.2**	**1301.15**	**1679.64**	

День 8															
Завтрак 1															
Омлет натуральный	**80**	**100**					**7.18**	**8.98**	**11.33**	**14.16**	**1.77**	**2.21**	**138**	**172.5**	**191**
яйцо			1шт	40	1 1/4шт	50									
молоко			26	26	32	32									
Масса омлетной смесси				67		83									
Масло сливочное			3	3	4.8	4.8									
Масло слив.полив			1	1	1.2	1.2									
Какао с молоком	180	200					4.65	6.2	4.65	6.2	19	25.34	135.9	181.18	
Какао порошок			2	2	2	2									
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			**65**	**65**	**80**	**80**									
Завтрак 2															
Фрукты (мандарины)	95	100					**0.75**	**0.79**	**0.16**	**0.17**	**18.5**	**19.56**	**78.3**	**82.5**	**371**
Обед															
Салат из свеклы с сыром	**45**	**60**					**0.65**	**1.68**	**2.3**	**3.49**	**3.92**	**4.43**	**38.25**	**57.33**	
Свекла															
До 1января			52	52	69	69									
С 1 января			55	55	73	73									
Масса отв.свеклы				41		55									
сыр			3.5	3	4.7	4									
Масло растител.			2	2	3	3									
Борщ с капустой и картофелем	**180**	**200**					**1.31**	**1.46**	**3.52**	**3.92**	**9.18**	**10.2**	**73.8**	**82**	**57**
свекла															
Картофель			19.26	14.4	21.4	16									
морковь			11.34	9	12.6	10									
капуста			18	14.4	20	16									
лук			8.64	7.2	9.6	8									

свекла			36	28.8	40	32									
Томат пюре			5.4	5.4	6	6									
Масло растител.			3.6	3.6	4	4									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
сахар			1.8	1.8	2	2									
Бульон или вода			144	144	160	160									
Гуляш из отварного мяса	**120**	**160**					**15.42**	**20.63**	**12.41**	**16.3**	**3.96**	**5.24**	**189**	**250**	**293**
говядина			132	97	175	129									
Масса отварной говядины				60		80									
лук			12	10	17	14									
морковь			25	20	19	15									
Томат пюре			-	-	6	6									
Масло сливочное			4	4	5	5									
соль				0.2		0.25									
Мука пшеничная			3	3	4	4									
Овощной отвар				40		53									
Масса соуса				60		80									
Макароны отварные	**120**	**150**					**4.41**	**5.52**	**3.16**	**4.52**	**21.16**	**26.4**	**135**	**168**	**317**
Макаронные изделия			41	41	51	51									
Масло сливочное			4	4	5	5									
Соль				0.2		0.25									
Компот из сухофруктов	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.23	83	99	241
сахар			12	**12**	**14**	**14**									
изюм			19	19	23	23									
вода			143	143	181	181									
Полдник															
Пирожок печеный с изюмом	**60**	**70**					**3.39**	**3.96**	**2.13**	**2.14**	**28.5**	**33.3**	**152.8**	**178.3**	**294**
Мука пшеничная			28	28	32	32									

Сахар			1.7	1.7	2	2									
Масло сливочное			3	3	4	4									
Яйцо			1/13	3	1/10	4									
Дрожжи пресован			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
Молоко			7	7	8	8									
Мука на подпыл			0.9	0.9	1	1									
Фарш				25		29									
Масло для смазки лист			0.9	0.9	1	1									
Яйцо для смаз.пирож.			1/31	1,3	1/27	1,5									
кефир	**180**	**200**	**185**	**180**	**205**	**200**	**5.22**	**5.8**	**4.5**	**5**	**7.2**	**8**	**90**	**100**	**401**
Хлеб ржаной	**40**	**50**					**3.24**	**4.05**	**1.36**	**1.70**	**16.88**	**21.10**	**88.8**	**111**	
Хлеб пшеничный	**60**	**80**					**4.86**	**6.48**	**0.60**	**0.80**	**29.28**	**39.04**	**145.2**	**193.6**	
Всего за 8 день							**51.5**	**62.48**	**46.12**	**58.4**	**179.8**	**218.98**	**1348.05**	**1675.41**	
День 9															
Завтрак 1															
Каша гречневая	**160**	**210**					**4.67**	**6.21**	**4.86**	**5.28**	**25.83**	**32.79**	**166.**	**203**	**182**
Крупа гречневая			37.5	37.5	50	50									
Вода			48	48	64	64									
Молоко			72	72	96	96									
Сахар			5	.5	.5	.5									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Соль			02	0.2	0.3	0.3									
Молоко	**180**	**200**	**189**	**180**	**210**	**200**	**5.49**	**6.1**	**4.8**	**5.4**	**9.09**	**10.1**	**102**	**113.3**	**400**
молоко			158	158	189	189									
Фрукты(банан)	95	100					1.3	1.5	0.45	0.50	7	8	92	95	368
Обед															

Салат из кукурузы с яйцом и луком	**45**	**60**					**3.95**	**5.27**	**5.37**	**7.16**	**15.8**	**21.07**	**127**	**169.33**	**154**
кукуруза			37	25	49	33									
лук			10	8	13	11									
яйцо			1/4шт	10	1/3шт	13									
Масло растител.			3	3	4	4									
Щи из свеж.капусты	**180**	**200**					**1.26**	**1.4**	**3.51**	**3.9**	**6.10**	**6.78**	**61.02**	**67.8**	**67**
Капуста свеж.			45	36	50	40									
Картофель			28.8	21.6	32	24									
Морковь			11.34	9	12.6	10									
Лук			8.64	7.2	9.6	8									
Томатная паста			1.8	1.8	2	2									
Масло растит.			3.6	3.6	4	4									
Бульон или вода			144	144	160	160									
Овощное рагу	**150**	**180**					2.23	2.67	4.04	4.82	10.16	12.19	86.67	104	77
картофель															
С 1.09-31.10			**96**	**72**	**115**	**86**									
31.10-31.12			103	72	123	86									
С31.12-28.02			111	72	133	86									
С29.02-01.09			120	72	144	86									
морковь															
До 1 января			30	24	36	29									
С 1 января			34	24	39	29									
лук			14	12	17	14									
Капуста св.			38	30	45	36									
Вода			79	79	95	95									
Масло слив.			5	5	6	6									
Фрикадельки из циплят	60	80					9.03	12.14	6.95	9.34	5.85	7.77	121	196	308
Цыпленок потрош			77	44	104	59									
Хлеб пшен.			11	11	15	15									
Молоко			14	14	18	18									
Соус сметанный	**20**	**30**					**0.3**	**0.45**	**3.37**	**5.06**	**1.08**	**1.62**	**30**	**45**	**226**

Мука			0.7	0.7	1	**1**									
Масло сливоч			0.7	0.7	1	**1**									
Вода			11	11	17	**17**									
Масса соуса				10		**15**									
сметана			10	10	15	**15**									
Сок	**180**	**200**					**0.9**	**1**	**0**	**0**	**18.18**	**20.2**	**76**	**76**	**399**
Полдник															
Пудинг творожный с сгущ.молоком	**100/15**	**120/20**					**13.78**	**16.78**	**18.23**	**22.19**	**29.39**	**35.78**	**346.64**	**422**	**128**
Творог			**76**	**75**	91	**90**									
Яйца			1/5шт	8	**1/4шт**	**10**									
Сахар			**10**	**10**	12	**12**									
Крупа манная			**8**	8	**9**	**9**									
Изюм			**10**	**8**	**12.2**	**10**									
Масло сливочное			**2.5**	**2.5**	**3**	**3**									
Масса п/ф				**112**		**134**									
Молоко сгущ.			**15**	**15**	**20**	**20**									
Ряженка	**180**	**200**	**185**	**180**	**205**	**200**	**5.22**	**5.8**	**4.5**	**5**	**7.56**	**8.4**	**91.2**	**101.3**	**180**
Хлеб ржаной	**40**	**50**					**3.24**	**4.05**	**1.36**	**1.70**	**16.88**	**21.10**	**88.8**	**111**	
Хлеб пшеничный	**60**	**80**					**4.86**	**6.48**	**0.60**	**0.80**	**29.28**	**39.04**	**145.2**	**193.6**	
За 9 день							**56.23**	**69.85**	**58.04**	**71.15**	**182.2**	**224.84**	**1533.53**	**1897.3**	
День 10															
Завтрак 1															
Каша рисовая	**160**	**210**					**2.12**	**2.17**	**2.38**	**2.49**	**26.86**	**27.45**	**151**	**154**	**199**
рис			23	23	30.8	30.8									
молоко			79	79	106	106									
вода			53	53	70	70									
сахар			4	4	5	5									
Масло сливочное				5		5									
Молоко	**180**	**200**	**189**	**180**	**210**	**200**	**5.49**	**6.1**	**4.8**	**5.4**	**9.09**	**10.1**	**102**	**113.3**	**400**

Завтрак 2															
Фрукты(груши)	95	100	105	95	111	100	0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368
Обед															
Салат из белок.капусты	**40**	**60**					**0.57**	**0.86**	**2.44**	**3.66**	**2.6**	**4.00**	**34.96**	**52.44**	**37**
капуста			39.4	31.6	59.2	47.3									
морковь			5	4	7.5	6									
Лимон.кислота			0.12	0.12	0.18	0.18									
вода				3.88		5.8									
сахар			2	2	3	3									
Масло растител.			2	2	3	3									
Суп с фрикадельками	**172/28**	**215/35**					**5.2**	**6.5**	**4.24**	**5.3**	**11.62**	**14.52**	**133.8**	**191**	**39**
Картофель															
С 01.09-31.10			91	69	114	86									
С 31.10-31.12			98	69	123	86									
С 31.10-28.02			106	69	132	86									
С 29.02-01.02			115	69	144	86									
Морковь															
До 1 января			9	7	11	9									
С 1 января			10	7	12	9									
Лук			4	3	5	4									
Масло сливочное			1.6	1.6	2	2									
Бульон или вода			121	121	151	151									
Фрикадельки готовые				28		35									
Фарш для фрикад.															
Говядина бескосн.			35	32	44	40									
Или на кости			44	32	55	40									
лук			4	3	5	4									
вода			3	3	4	4									
яйца			1/20 шт	2	1/13шт	3									
Масса п/ф				38		47									
Картофель в молоке	**120**	**150**					**2.81**	**3.51**	**2.98**	**3.73**	**15.79**	**19.74**	**101**	**127**	**319**

картофель			120	90	150	113									
молоко			36	36	45	45									
Масло сливочное			2.4	2.4	3	3									
соль				0.2		0.25									
Мука пшеничная				1.2		1.5									
Биточки рыбные запеченые	**80**	**80**					**11.03**	**11.03**	**4.1**	**4.1**	**7.5**	**7.5**	**111**	**111**	**255**
Треска потрош м/б/г			82	60	82	60									
Горбуша потрош с/г			86	60	86	60									
хлеб			14	14	14	14									
молоко			16	16	16	16									
яйцо			1/10	4	1/10	4									
соль				0.2		0.25									
Масса п/ф				92		92									
Масло сливочное			4	4	4	4									
Чай с молоком	**150**	**180**					**2.65**	**2.67**	**2.33**	**2.34**	**14.3**	**17.3**	**89**	**101**	**394.391**
чай			0.8	0.8	0.9	0.9									
сахар			10	10	13	13									
молоко			92	92	92	92									
вода			40	40	60	60									
Полдник															
Блинчики с джемом	**75/10**	**75/10**					**6.24**	**6.24**	**8.1**	**8.1**	**34.31**	**34.31**	**234**	**234**	**265**
Мука			32	32	32	32									
Молоко			73	73	73	73									
Яйца			1/7шт	6	1/7шт	6									
Сахар			2	2	2	2									
Масло сливоч.			3	3	3	3									
Масса теста				116		116									
Масло растител.			3	3	3	3									
джем			10	10	10	10									
Кефир	**180**	**200**	**185**	**180**	**205**	**200**	**5.22**	**5.8**	**4.5**	**5**	**7.2**	**8**	**90**	**100**	**401**
зефир	**25**	**50**					**0.24**	**0.40**	**0.03**	**0.05**	**23.94**	**39.9**	**97.5**	**162.5**	

Хлеб ржаной	**40**	**50**					**3.24**	**4.05**	**1.36**	**1.70**	**16.88**	**21.10**	**88.8**	**111**	
Хлеб пшеничный	**60**	**80**					**4.86**	**6.48**	**0.60**	**0.80**	**29.28**	**39.04**	**145.2**	**193.6**	
Всего за 10 день							**50.05**	**56.21**	**38.14**	**42.97**	**209.15**	**253.26**	**1421.96**	**1696.84**	
Итого за весь период							**482.55**	**596.41**	**441.24**	**550.48**	**1947.4**	**2451.5**	**14247.36**	**17722.5**	
Среднее значение за период							**48.3**	**59.64**	**44.12**	**55.05**	**194.74**	**245.15**	**1424.36**	**1772.25**	

***Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.**

.