Утверждаю:
Заведующий Л.В. Синькова

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Брутто		Нетто		Выход блюда для разных возрастных		Химический состав блюд						Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Белки		жиры		углеводы					
								я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
								Первая неделя									
								ПОНЕДЕЛЬНИК									
	Завтрак																
стр.134 54-16	**Каша пшенная рассыпчатая**																
	пшено	48,8	46,8	58,5	58,5												
	масло сливочное	6	6	7,5	7,5	**120**	**150**	5,1	6,4	5,2	6,5	28,4	35,5	180,6	225,8		
	вода	82,8	82,8	103,5	103,5												
	соль	0,4	0,4	0,5	0,5												
Стр. 158 54-6	**Яйцо отварное**	44	40	44	40	**40**	**40**	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6		
	Икра кабачковая																
	кабачки	39,4	31,5	78,8	63												
	лук	4,1	3,3	8,2	6,6												
502	Капуста белокочанная	8,3	6,6	16,5	13,2	**30**	**60**	0,5	0,91	1,4	2,8	2,2	4,43	23,4	46,8		
	Томатное пюре	3,3	3,3	6,6	6,6												
	Масло подсолнечное	1,5	1,5	3	3												
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,2	0,2												
	Кислота лимонная	0,3	0,3	0,6	0,6												
	Чай сладкий с лимоном																
стр 283 54-3	чай	0,8	0,8	1	1												
	сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	0,2	0,3	0	0	5	6,3	20,9	27,9		
	вода	146,3	146,3	195	195												
	лимон	5,6	5,3	7,5	7												
стр.Прил. 424	**Печенье**		20		20	**20**	**20**	1,5	1,5	1,95	1,95	14,9	14,9	83,15	83,15		
	Хлеб пшеничный	15	15	30	30	**15**	**30**	1,1	2,3	0,1	0,2	7,4	14,8	35,2	70,3		
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	**15**	**15**	1	1	0,2	0,2	5	5	25,6	25,6		
	II завтрак																
	Яблоко свежее	79,5	113,5	70	100	**70**	**100**	0,28	0,4	0,28	0,4	7,28	10,4	31,5	45		
Итог **	X					**460**	**615**	**14,48**	**17,61**	**13,13**	**16,05**	**70,48**	**91,63**	**456,95**	**581,15**		
	Обед																
	Борщ с капустой и картофелем и со сметаной																
	картофель	16	12	22	16												
	морковь	10	7,5	12,5	10												

Стр. 41 54-2	лук	7,5	6	10	8												
	масло растительное	4	4	4	4												
	сметана 21%	7	7	10	10												
	вода	120	120	160	160	**150**	**200**	1,2	1,7	3,1	4,26	7,26	9,68	67,68	90,24		
	свекла	30	24	40	32												
	капуста	15	12	20	16												
	томат	4	4	6	6												
	Лимонная кислота	0,01	0,01	0,01	0,01												
	Лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01												
	Соль	0,01	0,01	0,01	0,01												
	Бульон					**150**	**200**	3,52	4,7	3,72	4,96	7,59	10,12	82,77	110,36		
Стр. 210 54-12	**Плов с куриным мясом**																
	Филе грудка куриная	72,4	64	90,5	80												
	рис	27,2	27,2	34	34												
	Томатное пюре	6,4	6,4	8	8												
	масло растительное	4	4	5	5												
	лук	5	4	6,3	5	**120**	**150**	16,4	20,5	4,9	6,1	19,9	24,9	188,8	236		
	морковь	8	6,4	10,1	8												
	Соль поваренная йодир.	0,5	0,5	0,6	0,6												
	Вода	108,8	108,8	136,1	136,1												
	Выход мясной части	24,4		30,5													
	Выход части риса	95,6		119,6													
Стр.4 54-2	**Огурец свежий**	33,9	30	67,8	60	**30**	**60**	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5		
Стр.326 54-1	**Компот из смеси сухофруктов**																
	Смесь сухофруктов	20,1	18,8	26,8	25												
	сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81		
	вода	142,5	142,5	190	190												
	Хлеб пшеничный	30	30	40	40	**30**	**40**	2,3	3	0,2	0,35	14,8	19,64	70,3	93,7		
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	**15**	**15**	1	1	0,2	0,2	5	5	25,6	25,6		
Итог **	X					**645**	**865**	**25,07**	**31,9**	**12,17**	**15,97**	**70,2**	**90,64**	**500,2**	**645,4**		
	Полдник																
Стр.303 54-23	**Запеканка творожная**																
	Творог	111,6	111,6	139,5	139,5												
	Крупа манная	7,8	7,8	9,7	9,7												
	Сахар песок	7,2	7,2	9	9												
	Сухари панировочные	4,2	4,2	5,2	5,2	**120**	**150**	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	242	301,2		
	Сметана	4,2	4,2	5,2	5,2												
	Масло сливочное	3,5	3,5	5,2	5,2												
	Соль йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4												
	Вода	28,8	28,8	36	36												
	Ванилин	0,01	0,01	0,01	0,01												
	Молоко кипяченное	150	150	180	180	**150**	**180**	4,4	5,2	3,8	4,5	7,2	8,6	80	95,9		
Итог **	X					**270**	**330**	**28,1**	**34,9**	**12,3**	**15,2**	**24,5**	**30,3**	**322**	**397,1**		
Всего ***	X					**1375**	**1810**	**67,65**	**84,41**	**37,6**	**47,22**	**165,18**	**212,57**	**1279,15**	**1623,65**		
							ВТОРНИК										
	Завтрак																
	Каша жидкая молочная рисовая																

Стр. 103 54-23	вода	34,8	34,8	43,5	43,5												
	рис	18,5	18,5	23,1	23,1												
	молоко	70,8	70,8	88,5	88,5	**120**	**150**	3,1	3,9	3,3	4,1	17,2	21,5	110,7	138,4		
	Масло сливочное	2,4	2,4	3	3												
	Сахар	1,8	1,8	2,3	2,3												
	Соль	0,6	0,6	0,8	0,8												
Стр. 4 54-1	**Сыр порционный**	7,8	7,5	15,6	15	**7,5**	**15**	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8		
	Хдеб пшеничный	15	15	15	15	**15**	**15**	1,1	1,1	0,1	0,1	7,4	7,4	35,2	35,2		
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	**15**	**15**	1	1	0,2	0,2	5	5	25,6	25,6		
54-3	**Чай сладкий с лимоном**																
	Чай	0,8	0,8	1	1												
	Сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	0,2	0,3	**0**	**0**	5	6,3	20,9	27,9		
	вода	146,3	146,3	195	195												
	лимон	5,6	5,3	7,5	7												
	II Завтрак																
	Банан	100	70	100	70	**70**	**70**	1,1	1,1	0,4	0,4	14,7	14,7	66,2	66,2		
Итог **	X					**377,5**	**465**	**8,3**	**10,9**	**6,2**	**9,2**	**49,3**	**54,9**	**285,5**	**347,1**		
	Обед																
Стр. 68 54-25	**Суп гороховый**																
	картофель	46,5	30	62	40												
	Горох	12	12	16	16												
	морковь	9,3	7,5	12,5	10												
	лук	7,5	6	10	8												
	петрушка	1,8	1,5	2,5	2	**150**	**200**	4,89	6,52	2,1	2,8	11,19	14,92	83,19	110,92		
	масло растительное	1,5	1,5	2,5	2,5												
	Лавровый лист	0,01	0,01	0,02	0,02												
	Соль	0,1	0,1	0,2	0,2												
	Вода	97,5	97,5	130	130												
	Выход бульон																
	Выход вода							3,06	4,08	1,6	2,2	10,92	14,56	70,93	94,4		
	хлеб пшеничный	20	20	40	40	**20**	**40**	1,5	3	0,2	0,35	9,8	19,64	46,9	93,7		
	Хлеб ржаной	15	15			**15**		1		0,2		5		25,6			
Стр.214 54-15	**Тефтеля из говядины с рисом**																
	Говядина 1 категория	44,7	39,6	59,6	52,8												
	Мука пшеничная высший сорт	4	4	4,8	4,8												
	масло сливочное	3,6	3,6	4,8	4,8												
	Вода	6	6	8,4	8,4	**60**	**80**	13,48	21,69	4,75	8,3	12,53	17,11	151	232,9		
	лук	21,4	18,9	28,5	25,2												
	Соль поваренная йодир	0,5	0,5	0,6	0,6												
	Рис	5,4	5,4	7,2	7,2												
	Масса полуфабриката	77,8		103,8		**60**	**80**	7,9	10,6	8	10,7	7,4	9,8	133,1	177,5		
Стр. 273 54-4	**Соус Сметанный**																
	Сметана	20	20	20	20												
	Мука пшеничная в/с	1	1	1	1	**20**	**20**	0,58	0,58	3,3	3,3	1,32	1,32	37,22	37,22		
	Масло сливочное	1	1	1	1												
	Соль	0,3	0,3	0,3	0,3												
Стр 141 54-22	**Булгур отварной**																
	Булгур	48	48	60	60												
	масло сливочное	4	4	5	5												
	вода	96	96	120	120	**120**	**150**	5,5	6,9	3,1	3,9	27,8	34,7	161,2	201,5		
	соль	0,4	0,4	0,5	0,5												

Стр.5 54-3	**Помидор свежий**	33,9	30	67,8	60	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3		
	Компот из смеси сухофруктов														
	Смесь сухофруктов	20,1	18,8	26,8	25	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	6,4	12,8
	сахар	5,3	5,3	7	7										
	вода	142,5	142,5	190	190										
Итог **	X					625	830	38,66	54,57	23,3	31,65	102,01	134,15	60,8	81
	Полдник														
	Картофель отварной в молоке													**776,34**	**1041,94**
Стр.126 54-10	Картофель	145,3	106,8	181,6	133,5										
	Масло сливочное	6	6	7,5	7,5										
	Молоко	36	36	45	45	120	150	3,6	4,5	4,5	5,6	21,3	26,6		
	Мука пшеничная в/с	6	6	7,5	7,5										
	Масло подсолнечное	3,6	3,6	4,5	4,5										
	Соль поваренная йодир	0,4	0,4	0,5	0,5									139	173,7
Стр. 192 54-16	**Котлета рыбная любительская (минтай)**														
	Минтай филе	75,2	67	75,2	67										
	масло сливочное	3	3	3	3										
	лук	10	8	10	8										
	Яйцо куриное	14,3	13	14,3	13	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1		
	морковь	27,2	21,8	27,2	21,8										
	молоко	10	10	10	10										
	Соль йодированная повар	0,4	0,4	0,4	0,4									112,2	112,2
	Хлеб	8	8	8	8										
	Масса полуфабриката	120		120											
	хлеб пшеничный	10	10	15	15	10	15	0,6	1,1	0,8	0,1	3,3	7,4		
	Хлеб ржаной	10	10	15	15	10	15	0,7	1	0,8	0,2	34,9	5		
Стр 303 54-23ги	**Кофейный напиток с молоком**														
	Молоко	75	75	100	100									17	35,2
	Кофейный напиток	3,8	3,8	5	5	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	23,4	25,6
	Сахар	5,3	5,3	7	7										
	Вода	90	90	120	120										
														64,5	86
Итог **	X					390	480	20,7	23,3	12,3	12,8	74,1	56,4		
Всего ***	X					1392,5	1775	67,66	88,77	41,8	53,65	225,41	245,45	**356,1**	**432,7**
							СРЕДА								
	Завтрак													**1417,94**	**1821,74**
	Каша пшенная рассыпчатая														
Стр. 134 54-16г	Крупа пшенная	46,8	46,8	58,5	58,5										
	Вода	82,8	82,8	103,5	103,5	120	150	5,1	6,4	5,2	6,5	28,4	36,5		
	Соль	0,4	0,4	0,5	0,5										
	масло сливочное	6	6	7,5	7,5										
	Хлеб пшеничный	15	15	30	30									180,6	225,8
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	15	30	1,1	2,3	0,1	0,2	7,4	14,8		
						15	15	1	1	0,2	0,2	5	5		
	Икра свекольная													35,2	70,3
	свекла	28,1	22,5	56,2	45									25,6	25,6
	Томатное пюре	8,4	8,4	16,8	16,8										
	Лук репчатый	6,8	5,4	13,5	10,8										
	Масло подсолнечное	2,4	2,4	4,8	4,8	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8		
	Сахар песок	0,4	0,4	0,7	0,7										
	Кислота лимонная	0,2	0,2	0,3	0,3									36,7	71,4

	Соль поваренная йодир	0,1	0,1	0,2	0,2			
Стр 283 54-3ги	**Чай сладкий с лимоном**							
	Чай	0,8	0,8	1	1			
	Сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	
	Вода	146,3	146,3	195	195			
	Лимон	5,6	5,3	7,5	7			
	II завтрак							
Стр.Прил 441	**Яблоко**	79,5	70	113,5	100	**70**	**100**	
Итог **	X					**400**	**555**	
	Обед							
Стр.42 54-3с	**Рассольник Ленинградский**							
	картофель	62	45	82	60			
	морковь	7,5	6	10	8			
	лук	7,5	6	10	8			
	масло подсолнечное3	3	3	4	4			
	огурец соленный	11,25	9	15	12	**150**	**200**	1
	Рис крупа	3	3	4	4			
	сметана	7,5	7,5	10	10			
	Лавровый лист	0,03	0,03	0,04	0,04			
	Соль поваренная	0,2	0,2	0,3	0,3			
	бульон	112,5	112,5	150	150			
	Выход вода							
	Выход бульон							**3**
Стр.237 54-32	**Капуста тушенная с мясом птицы**							
	капуста б/к	136,8	109,4	171	136,8			
	морковь	2,4	1,9	3	2,4			
	лук	5,7	4,6	7,1	5,7			
	Мука пшеничная в/с	1,1	1,1	1,4	1,4			
	масло растительное	4,8	4,8	6	6	**120**	**150**	10
	Томатное пюре	2,3	2,3	2,9	2,9			
	соль	0,5	0,5	0,6	0,6			
	Куриная грудка	40,6	35,9	50,7	44,9			
	Лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01			
Стр.326 54-1хи	**Компот из смеси сухофруктов**							
	Смесь сухофруктов	20,1	18,8	26,8	25			
	сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	0,
	вода	142,5	142,5	190	190			
	Хлеб пшеничный	20	20	40	40	**20**	**40**	1,
	Хлеб ржаной	15	15			**15**		1
Итог **	X					**455**	**590**	**17,**
	Полдник							
Стр.110 54-27 К	**Манная каша молочная жидкая**							
	Крупа манная	15	15	18,8	18,8			
	Молоко	63,6	63,6	79,5	79,5			
	Сахар	3	3	3,8	3,8	**120**	**150**	3,2
	Вода	45	45	56,3	56,3			
	Соль пищевая йодир	0,4	0,4	0,5	0,5			
	Масло сливочное	3	3	3,8	3,8			
Стр. 301 54-21ги	**Какао с молоком**							
	молоко	97,5	97,5	130	130			
	Какао-порошок	3,8	3,8	5	5	**150**	**200**	3,5
	сахар	5,3	5,3	7	7			

	вода	60	60	80	80												
	Хлеб пшеничный	10	10	15	15	**10**	**15**	0,6	1,1		2,8	0,1					
	Хлеб ржаной	10	10	15	15	**10**	**15**	0,7	1		2,8	0,2	3,3	7,4	17	35,2	
													34,9	5	23,4	25,6	
Итог **	X					**290**	**380**	**8**	**10,7**		**7,7**	**8,2**					
													62,9	**44**	**220,3**	**291,9**	
Всего ***	X					**1145**	**1525**	**34,36**	**45,16**	**25**	**,05**	**37,19**					
								ЧЕТВЕРГ					**175,02**	**197,28**	**967,53**	**1300,98**	
	Завтрак																
	Суп молочный гречневый																
Стр. 541 Могильного	Крупа гречневая	15	15	20	20												
	Молоко	132	132	100	100												
	Сахар	3,9	3,9	5	5	**150**	**200**	4,2	4,6		5,7	**7,6**					
	Вода	50	50	100	100								**8,2**	10,7	158,7	181	
	Соль	0,7	0,7	0,8	0,8												
	Масло сливочное	5,4	5,4	5,6	5,6												
	Сыр порционный	7,8	7,5	15,6	15	**7,5**	**15**	1,8	3,5		2,2	4,4					
	Чай сладкий с лимоном												0	0	26,9	53,8	
Стр. 283 54-3гн	чай	0,8	0,8	1	1												
	сахар	5,3	5,3	7	7												
	вода	146,3	146,3	195	195	**150**	**200**	0,2	0,3		**0**	**0**					
	лимон	5,6	5,3	7,5	7								5	6,3	20,9	27,9	
	Хлеб пшеничный	15	15	15	15	**15**	**15**	1,1	1,1		0,1	0,1					
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	**15**	**15**	1	1		0,2	0,2	7,4	7,4	35,2	35,2	
	II Завтрак												5	5	25,6	25,6	
	Печенье		20		20	**20**	**20**	1,5	1,5		,95	1,95					
Пром	**Сок фруктовый**		150		180	**150**	**180**	0,75	0,9		0	0	14,9	14,9	83,15	83,15	
Итог													15,15	18,18	64	76,8	
						507,5	**645**	**10,55**	**12,9**	**1**	**0,15**	**14,25**					
	Обед												**55,65**	**62,48**	**414,45**	**483,45**	
	Свекольник																
Стр. 61 54-18с	свекла	46,8	37,5	62,5	50												
	морковь	7,5	6	10	8												
	масло подсолнечное	1,5	1,5	2	2												
	картофель	40,11	25,87	53,48	34,5												
	лук	8,34	6,6	11,12	8,9	**150**	**200**	1,2	1,6	1	45	1,94					
	Томатное пюре	0,8	0,8	1,1	1,1								7,81	8,1	49,24	65,66	
	Лавровый лист	0,01	0,01	0,02	0,02												
	Соль	0,2	0,2	0,3	0,3												
	Бульон или вода	120	120	160	160												
	Выход вода																
	Выход бульон							3,45	4,6	1	98	2,64					
	Макароны отварные												8,14	10,86	64,33	85,88	
Стр. 114 54-1г	масло сливочное	5,4	5,4	6,8	6,8												
	макароны отварные	40,8	40,8	51	51	**120**	**150**	4,3	5,4	3	,9	**4,9**					
	Соль йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5								26,2	32,8	157,4	196,8	
	вода	244,8	244,8	306	306												
	Гуляш из говядины																
Стр.196 54-2м	Говядина 1 категории	62,7	55,5	83,6	74												
	Лук репчатый	8,7	7	11,6	9,3												
	Томатное пюре	5,5	5,5	7,3	7,3	**60**	**80**	10,1	13,5	9	,8	**13,1**					
	Масло сливочное	3,2	3,2	4,3	4,3								**2,4**	3,2	139,2	185,6	
	Мука пшеничная в/с	1,9	1,9	2,5	2,5												

Стр.152 54-2	Горошек зеленый консервированный	30	19,4	44,9	29	**100**	**150**	6,5	9,8	7,2	10,7	3,2	4,8	102,4	153,5		
	Масло сливочное	3,4	3,4	5	5												
	Соль поваренная	0,3	0,3	0,4	0,4												
	Рис отварной																
Стр.121 54-6	Крупа рисовая	43,2	43,2	54	43												
	вода	259,2	259,2	324	324												
	масло сливочное	5,4	5,4	6,8	6,8	**120**	**150**	3	3,7	3,8	4,8	29,2	36,5	162,8	203,5		
	Соль поваренная йодир	0,4	0,4	0,5	0,5												
Стр.4 54-1	**Сыр порционный**	7,8	7,5	15,6	15	**7,5**	**15**	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8		
	Чай сладкий с лимоном																
Стр.283 54-3	чай	0,8	0,8	1	1												
	сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	0,2	0,3	**0**	**0**	5	6,3	20,9	27,9		
	вода	146,3	146,3	195	195												
	лимон	5,6	5,3	7,5	7												
	Хлеб пшеничный	15	15	15	15	**15**	**15**	**1,1**	1,1	0,1	0,1	7,4	7,4	35,2	35,2		
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	**15**	**15**	1	1	0,2	0,2	5	5	25,6	25,6		
	II Завтрак																
Стр.410 пром.	**Сок фруктовый**		150		180	**150**	**180**	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76,8		
Итог **	X					**557,5**	**725**	**14,35**	**20,3**	**13,5**	**20,2**	**64,95**	**78,18**	**437,8**	**576,3**		
	Обед																
	Суп картофельный с клецками																
	Картофель	81,6	60	108,8	80												
	Лук	9,3	7,5	12,5	10												
	Морковь	6,5	6	10	8												
	Петрушка (зелень)	1,87	1,5	2,5	2												
	Лист лавровый	0,01	0,01	0,02	0,02												
	Масло растительное	1,5	1,5	2	2												
Стр.47 54-6с	Соль	0,1	0,1	0,2	0,2	**150**	**200**	1,2	1,6	1,45	1,94	7,81	10,42	49,24	65,66		
	Мука в/с	4,62	4,62	6,1	6,1												
	Яйцо	1,4	1,32	1,94	1,76												
	Вода	112,5	112,5	150	150												
	Масло сливочное	0,2	0,2	0,7	0,7												
	Вода	6,8	6,8	9,16	9,16												
	Клецки готовые		15		20												
	Выход вода																
	Выход бульон					**150**	**200**	3,45	4,6	1,98	2,64	8,14	10,86	64,33	85,78		
	Рагу из курицы																
	Грудка куриная (филе)	56,3	49,8	70,4	62,3												
	картофель	74,3	54,6	92,9	68,3												
	лук	8,6	6,9	10,8	8,6												
Стр. 230 54-27м	морковь	14,3	11,4	17,9	14,3												
	Петрушка (зелень)	2,3	1,8	2,9	2,3												
	Томатное пюре	4,2	4,2	5,3	5,3	**120**	**150**	12,5	15,7	4,2	5,3	10,6	13,2	130,4	163,1		
	Мука пшеничная в/с	0,7	0,7	0,8	0,8												
	Лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01												
	масло растительное	3,6	3,6	4,5	4,5												
	Масса гарнира и соуса		85,8		107,3												
Стр.4 54-2з	**Огурец свежий**	33,9	30	67,8	60	**30**	**60**	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5		
	Компот из смеси сухофруктов																
Стр.326 54-	Фрукты сушенные	20,1	18,8	26,8	25												

	Соль поваренная йодир	0,2	0,2	0,2	0,2												
	Вода	80,3	80,3	107	107												
	Масса мясной части готового блюда	35		46,6													
	Масса соуса в готовом блюде	25,1		33,4													
стр.4 54-2з	**Огурец свежий**	33,9	30	67,8	60	**30**	**60**	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5		
	Хлеб пшеничный	20	20	40	40	**20**	**40**	1,5	3	0,2	0,35	9,8	19,64	46,9	93,7		
	Хлеб ржаной	15	15			**15**		1		0,2		5		25,6			
	Компот из смеси сухофруктов																
Стр.326 54-1хи	Фрукты сушенные	20,1	18,8	26,8	25												
	сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	0,4	0,5	**0**	**0**	14,9	19,8	60,8	81		
	вода	142,5	142,5	190	190												
Итог **	X					**545**	**730**	**22,2**	**29,1**	**17,58**	**23,03**	**75**	**95,9**	**547,72**	**717,14**		
	Полдник																
	Рагу из овощей																
	картофель	52,2	38,4	65,3	48												
	Морковь	24	19,2	30	24												
	Капуста	30	24	37,5	30												
Стр.124 54-9г	Лук	12	9,6	15	12												
	Репа или брюква	24	19,2	30	24	**120**	**150**	2,2	2,8	**5,9**	**7,4**	10,9	13,6	106,7	133,4		
	Сметана	18	18	22,5	22,5												
	Соль	0,4	0,4	0,5	0,5												
	Мука в/с	0,9	0,9	1,1	1,1												
	масло растительное	3,2	3,2	4	4												
	масло сливочное	0,9	0,9	1,1	1,1												
	Тефтеля рыбная в сметанном соусе																
	Минтай филе	75,2	67	75,2	67												
	масло сливочное	3	3	3	3												
	лук	10	8	10	8												
Стр. 192 54-16р	Яйцо куриное	14,3	13	14,3	13												
	морковь	27,2	21,8	27,2	21,8	**100**	**100**	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2		
	молоко	10	10	10	10												
	Соль йодированная поваренная	0,4	0,4	0,4	0,4												
	Хлеб	8	8	8	8												
	Масса полуфабриката	120		120													
	Кофейный напиток с молоком																
Стр. 303 54-23ги	молоко	75	75	100	100												
	Кофейный напиток	3,8	3,8	5	5												
	сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	2,9	3,8	2,2	**2,9**	**8,5**	11,3	64,5	86		
	вода	90	90	120	120												
	Хлеб пшеничный	10	10	15	15	**10**	**15**	0,6	1,1	0,8	0,1	3,3	7,4	17	35,2		
	Хлеб ржаной	10	10	15	15	**10**	**15**	0,7	1	0,8	0,2	34,9	5	23,4	25,6		
Итог						**390**	**480**	**19,3**	**21,6**	**13,7**	**14,6**	**63,7**	**43,4**	**323,8**	**392,4**		
Всего ***						**1442,5**	**1855**	**52,05**	**63,6**	**41,43**	**51,88**	**194,35**	**201,78**	**1285,97**	**1592,99**		
	Завтрак																
	Омлет с зеленым горошком																
	Яйцо	44	40	66	60												
Стр.152 54-	Молоко	40	40	60	60												

ПЯТНИЦА

Стр.Примеч 441	**Яблоко свежее**	79,5	70	113,5	100	**70**	**100**	0,3	0,4	0,3	0,4	6,9	9,8	31,1	44		
Итог **	X					**400**	**540**	**6,65**	**8**	**5,55**	**6,9**	**46,25**	**56,5**	**261,65**	**322**		
	Обед																
	Суп рыбный с консервированной сайрой																
	Картофель	65,1	56	86,8	56												
Стр.	Крупа рисовая	3	3	4	4												
70 54-27С	Петрушка (корень)	1,32	1,05	1,76	1,4												
	Сайра консервированная	21,18	18,75	28,24	25												
	Лук репчатый	7,5	6	10	8	**150**	**200**	4,42	5,9	**5,07**	**6,76**	9,4	12,54	100,95			
	Морковь	12	9,6	16	12,8										134,6		
	Масло подсолнечное	1,17	1,17	1,56	1,56												
	Лист лавровый	0,01	0,01	0,01	0,01												
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,3	0,3												
	Вода	112,5	112,5	150	150												
	Гречневая каша вязкая																
Стр.119 54-4Г	Крупа гречневая	55,2	55,2	69	69												
	Масло сливочное	5,4	5,4	6,8	6,8	**120**	**150**	6,6	8,3	5	**6,3**	**28,8**	36	187			
	Вода	81,6	81,6	102	102										233,7		
	Соль	0,4	0,4	0,5	0,5												
	Печень говяжья по-стогоновски																
	Печень говяжья	58,4	56,2	77,9	74,9												
	Сметана	20	20	26,7	26,7												
Стр216 54-16М	Мука в/с	1	1	1,3	1,3												
	Масло сливочное	1	1	1,3	1,3	**60**	**80**	10	13,4	**9,5**	**12,7**	4	5,3	142			
	Масло подсолнечное	5	5	6,7	6,7										189,3		
	Вода	22	22	29,3	29,3												
	Соль йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5												
	Масса готовой печени		38,3		51												
Стр5 54-33	**Помидор свежий**	33,9	30	67,8	60	**30**	**60**	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4			
	Компот из смеси сухофруктов														12,8		
Стр.326 54-1ХИ	Фрукты сушенные	20,1	18,8	26,8	25												
	Сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	0,4	0,5	**0**	**0**	14,9	19,8	60,8			
	Вода	142,5	142,5	190	190										81		
	Хлеб пшеничный	20	20	40	40	**20**	**40**	**1,5**	3	0,2	0,35	9,8	19,64	46,9			
	Хлеб ржаной	15	15			**15**		1		0,2		5		25,6	93,7		
Итог **	X					**545**	**730**	**24,27**	**31,8**	**20,02**	**26,21**	**73,05**	**95,58**	**569,65**			
	Полдник														**745,1**		
	Каша жидкая молочная овсяная																
	Крупа овсяная	18,5	18,5	23,1	23,1												
	Молоко	70,8	70,8	88,5	88,5												
Стр.104 54-22К	Масло сливочное	3	3	3,8	3,8	**120**	**150**	4,1	5,1	**4,5**	**5,6**	14,8	18,5	115,6			
	Сахар песок	1,8	1,8	2,3	2,3										144,5		
	Соль поваренная	0,6	0,6	0,8	0,8												
	Вода	34,8	34,8	43,5	43,5												
	Кофейный напиток с молоком																
	Молоко	75	75	100	100												
	Кофейный напиток	3,8	3,8	5	5												
	Сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	2,9	3,8	**2,2**	**2,9**	8,5	11,3	64,5			
	Вода	90	90	120	120										86		
	Хлеб пшеничный	10	10	15	15	**10**	**15**	0,6	1,1	0,8	0,1	3,3	7,4	17			
	Хлеб ржаной	10	10	15	15	**10**	**15**	0,7	1	0,8	0,2	34,9	5	23,4	35,2		
															25,6		

1хи	Сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	0,4	0,5	0	**0**	**14,9**	19,8	60,8	81		
	Вода	142,5	142,5	190	190												
	Хлеб пшеничный	20	20	40	40	**20**	**40**	1,5	3	0,2	0,35	9,8	19,64	46,9	93,7		
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	**15**	**15**	1	1	0,2	0,2	5	5	25,6	25,6		
Итог **	Х					**635**	**865**	**20,3**	**26,9**	**8,08**	**10,53**	**57**	**80,42**	**381,52**	**523,34**		
	Полдник																
	Ватрушка с повидлом																
	Мука пшеничная в/с	31,2	31,2	31,2	31,2												
	Вода	12	12	12	12												
	Дрожжи	0,9	0,9	0,9	0,9												
Стр.367 54-14в	Яйцо	3,1	2,8	3,1	2,8	**60**	**60**	3,7	3,7	**1,7**	**1,7**	38,9	38,9	185,4	185,4		
	масло растительное	0,2	0,2	0,2	0,2												
	Масло сливочное	1,3	1,3	1,3	1,3												
	Соль	0,5	0,5	0,5	0,5												
	Сахар	1,6	1,6	1,6	1,6												
	Повидло абрикосовое	30	30	30	30												
	Ряженка					**150**	**180**	4,5	5,2	**3,8**	**4,5**	6,3	7,6	76,3	91,6		
Итог **	Х					**210**	**240**	**8,2**	**8,9**	**5,5**	**6,2**	**45,2**	**46,5**	**261,7**	**277**		
Всего ***	Х					**1402,5**	**1830**	**42,85**	**56,1**	**27,08**	**36,93**	**167,15**	**205,1**	**1081,02**	**1376,64**		
Номер рецептуры	**Наименование блюда согласно рецептуре**	**Брутто**		**Нетто**		**Выход блюда для разных возрастных**		**Химический состав блюд**						**Энергетическая ценность, ккал**		**Распределение еды по калорийности в течение дня (%)**	
		Я Б	**Я Н**	**С Б**	**С Н**	**Ясли**	**сад**	Белки		жиры		углеводы					
								я	с	я	с	я	с	**я**	**с**	**я**	**с**
А	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
							Вторая неделя										
							ПОНЕДЕЛЬНИК										
	Завтрак																
	Макароны отварные с овощами																
	Макаронные изделия	29,4	29,4	36,8	36,8												
	Морковь	21	16,8	26,2	21												
	Томатное пюре	7,2	7,2	9	9												
Стр. 116 54-2Г	Горошек зеленый консервированный	7,5	6,6	9,4	8,3												
	Укроп	0,7	0,6	0,9	0,8	**120**	**150**	3,8	4,7	4,9	**6,1**	**21,2**	26,5	144,6	180,8		
	Масло сливочное	7,2	7,2	9	9												
	Соль йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5												
	Вода	176,4	176,4	220,5	220,5												
Стр.4 54-23	**Огурец Свежий**	33,9	30	67,8	60	**30**	**60**	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5		
	Чай сладкий с лимоном																
	Чай	0,8	0,8	1	1												
Стр.283 54-3ГИ	Сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	**200**	0,2	0,3	0	**0**	**5**	6,3	20,9	27,9		
	Вода	146,3	146,3	195	195												
	Лимон	5,6	5,3	7,5	7												
	Хлеб пшеничный	15	15	15	15	**15**	**15**	**1,1**	1,1	0,1	0,1	7,4	7,4	35,2	35,2		
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	**15**	**15**	1	1	0,2	0,2	5	5	25,6	25,6		
	II завтрак																

Итог **	X					290	380	8,3	11	8,3	8,8	61,5	42,2	220,5	291,3		
Всего ***	X					1235	1650	39,22	50,8	33,87	41,91	180,8	194,28	1051,8	1358,4		
							ВТОРНИК										
	Завтрак																
Стр159 54-1Т	**Запеканка из творога**																
	Творог	111,6	111,6	139,5	139,5												
	Крупа манная	7,8	7,8	9,7	9,7												
	Сахар песок	7,2	7,2	9	9												
	Сухари панировочные	4,2	4,2	5,2	5,2												
	Сметана	4,2	4,2	5,2	5,2	120	150	23,7	29,7	8,5	10,7	17,3	21,7	241	301,2		
	Яйцо	4,2	4	4,4	4												
	Соль	0,3	0,3	0,4	0,4												
	Ванилин	0,01	0,01	0,01	0,01												
	Вода	28,8	28,8	36	36												
Стр.301 54-21ГИ	**Какао с молоком**																
	Молоко	97,5	97,5	130	130												
	Какао-порошок	3,8	3,8	5	5	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4		
	Сахар	5,3	5,3	7	7												
	Вода	60	60	80	80												
	Хлеб пшеничный	15	15	15	15	15	15	1,1	1,1	0,1	0,1	7,4	7,4	35,2	35,2		
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	15	15	1	1	0,2	0,2	5	5	25,6	25,6		
	II завтрак																
Стр.Прим. 441	**Яблоко свежее**	79,5	70	113,5	100	70	100	0,3	0,4	0,3	0,4	6,9	9,8	31,1	44		
Итог **	X					370	480	29,6	36,8	11,8	15	46,1	56,5	408,2	506,4		
	Обед																
Стр.41 54-2С	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**																
	Картофель	16	12	22	16												
	Морковь	10	7,5	12,5	10												
	Лук	7,5	6	10	8												
	масло растительное	4	4	4	4												
	сметана 21%	7	7	10	10												
	Вода	120	120	160	160	150	200	1,2	1,7	3,1	4,26	7,26	9,68	67,68	90,24		
	Свекла	30	24	40	32												
	Капуста	15	12	20	16												
	Томат	4	4	6	6												
	Лимонная кислота	0,01	0,01	0,01	0,01												
	Лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01												
	Соль	0,01	0,01	0,01	0,01												
	Бульон																
Стр.127 54-10Г	**Картофельное пюре**																
	Картофель	137,1	100,8	171,4	126												
	Молоко	19,2	19,2	24	24	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4		
	Масло сливочное	5,4	5,4	6,8	6,8												
	Соль поваренная йодир	0,4	0,4	0,5	0,5												
Стр.4 54-23	**Котлета из говядины**																
	Говядина 1 категории	58,3	51,6	72,9	64,5												
	Молоко	13,8	13,8	17,3	17,3												
	Хлеб пшеничный	11,4	11,4	14,3	14,3	60	75	11	13,7	10,5	13,1	9,9	12,4	177	221,3		
	Сухари панировочные	6,6	6,6	8,3	8,3												

	Масло сливочное	4,2	4,2	5,3	5,3								
	Соль поваренная йодир	0,2	0,2	0,2	0,2								
	Масса полуфабриката		79		98,8								
	Огурец свежий	33,9	30	67,8	60	**30**	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5		
	Хлеб пшеничный	20	20	40	40	**20**	40	1,5	3	0,2	0,35	9,8	19,64	46,9	93,7		
	Хлеб ржаной	15	15			**15**		1		0,2		5		25,6			
	Компот из смеси сухофруктов																
Стр.326 54-1ХИ	Фрукты сушенные	20,1	18,8	26,8	25	**15**	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81		
	Сахар	5,3	5,3	7	7												
	Вода	142,5	142,5	190	190												
Итог **	X					**54**	725	17,95	22,6	18,25	23,01	63,41	82,82	493,73	634,14		
	Полдник																
	Каша перловая рассыпчатая																
Стр.120 54-5Г	Крупа перловая	40	40	50	50	**12**	150	5,5	4	4,2	5	24,4	30	149,7	187		
	Масло сливочное	6	6	8	8												
	Соль поварення йодированная	0,3	0,3	0,3	0,3												
	Вода	96	96	120	120												
	Хлеб пшеничный	10	10	15	15	**10**	15	0,6	1,1	0,8	0,1	3,3	7,4	17	35,2		
	Хлеб ржаной	10	10	15	15	**10**	15	0,7	1	0,8	0,2	34,9	5	23,4	25,6		
	Винегрет с раст. маслом																
	картофель	9	6,6	18	13,2												
	Лук репчатый	5,6	4,5	11,2	9												
Стр.20-54-16з	морковь	3,75	3	7,5	6												
	свекла	5,6	4,5	11,2	9	**30**	60	0,3	0,6	1,65	5,3	2,05	4,1	33,55	67,1		
	Огурец сол	11,25	9	22,5	18												
	Масло подсолнечное	3	3	6	6												
	Соль повар. йодирован.	0,05	0,05	0,1	0,1												
	Чай сладкий с димоном																
	Чай	0,8	0,8	1	1												
стр.283 54-3ГИ	сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	200	0,2	0,3	0	0	5	6,3	20,9	27,9		
	вода	146,3	146,3	195	195												
	лимон	5,6	5,3	7,5	7												
Итог **	X					**320**	440	5,3	7	1,45	10,6	69,65	52,8	244,55	342,8		
Всего ***	X					**1235**	1645	52,85	66,4	38,5	48,61	179,16	192,12	1146,48	1483,34		
	Завтрак																
	Каша гречневая расыпчатая																
Стр.119 54 4 Г	Крупа гречневая	55,2	55,2	69	69												
	Вода	81,6	81,6	102	102	**120**	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233		
	Соль пищевая йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5												
	Масло сливочное	5,4	5,4	6,8	6,8												
Стр.4 54-13	**Сыр порционный**	7,8	7,5	15,6	15	**7,5**	15	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8		
	Хлеб пшеничный	15	15	15	15	**15**	15	1,1	1,1	0,1	0,1	7,4	7,4	35,2	35,2		
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	**15**	15	1	1	0,2	0,2	5	5	25,6	25,6		
	Чай сладкий с лимоном																
	чай	0,8	0,8	1	1												
Стр.283 54-3ГИ	сахар	5,3	5,3	7	7	**150**	200	0,2	0,3	0	0	5	6,3	20,9	27,9		
	вода	146,3	146,3	195	195												
	лимон	5,6	5,3	7,5	7												
	II завтрак																

Прим.	**Йогурт**		120		150	**120**	**150**	**4,8**	5,1	3,04	3,8	6,64	8,3	69,76	87,2		
Итог **	Х					**427,5**	**545**	**15,5**	**19,3**	**10,54**	**14,8**	**52,84**	**63**	**365,36**	**462,7**		
	Обед																
	Рассольник Ленинградский																
	картофель	62	45	82	60												
	морковь	7,5	6	10	8												
	лук	7,5	6	10	8												
	масло подсолнечное3	3	3	4	4												
Стр.42 54-3С	огурец соленный	11,25	9	15	12												
	Рис крупа	3	3	4	4	**150**	**200**	1,44	1,92	3,8	5,14	9,91	13,22	79,99	106,66		
	сметана	7,5	7,5	10	10												
	Лавровый лист	0,03	0,03	0,04	0,04												
	Соль поваренная	0,2	0,2	0,3	0,3												
	бульон	112,5	112,5	150	150												
	Выход вода																
	Выход бульон																
	Горошница							3,52	4,74	4,35	5,8	10,21	13,62	94,14	125,52		
Стр.140 54-21 Г	горох	60	60	75	75												
	Соль поваренная	4	0,4	4	0,4	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8		
	вода	123,2	123,2	154	154												
	Рыба, запеченная в сметанном соусе																
	Рыба (филе)	85	85	72	72												
	Рыба (тушка б/г)	80	72	94,44	85												
	Масса отварной рыбы		50		60												
Стр.№ 252Могильный 2011г.	Масло растительное	2	2	3	3												
	Соль йодированная	0,2	0,2	0,35	0,35	60	80	3,21	5,7	5,11	6,81	11,65	12,38	165,83	184,31		
	Мука	2	2	3	3												
	сметана	7	7	8	8												
	яйцо	7	6	8	7												
	сыр	2	2	3	3												
	Масса соуса	10	10	20	20												
Стр.5 54-33	**Помидор свежий**	33,9	30	67,8	60	**30**	**60**	0,35	0,7	0,05	0,1	1,15	2,3	6,4	12,8		
	Компот из смеси сухофруктов																
Стр.326 54-1 ГИ	Фрукты сушенные	20,1	18,8	26,8	25												
	сахар	5,3	5,3	7	7	150	200	0,4	0,5	**0**	**0**	14,9	19,8	60,8	81		
	вода	142,5	142,5	190	190												
	Хлеб пшеничный	20	20	40	40	**20**	**40**	1,5	3	0,2	0,35	9,8	19,64	46,9	93,7		
	Хлеб ржаной	15	15			**15**		1		0,2		5		25,6			
Итог **	Х					**545**	**730**	**23,02**	**31,06**	**14,71**	**19,5**	**89,62**	**114,76**	**643,46**	**808,79**		
	Полдник																
	Манная каша молочная жидкая																
	Крупа манная	15	15	18,8	18,8												
Стр.110 54-27 К	Молоко	63,6	63,6	79,5	79,5												
	Сахар	3	3	3,8	3,8	**120**	**150**	3,2	4	3,4	4,3	15,2	19	104,6	**130,7**		
	Вода	45	45	56,3	56,3												
	Соль пищевая йодир	0,4	0,4	0,5	0,5												
	Масло сливочное	3	3	3,8	3,8												
	Кофейный напиток с молоком																
	молоко	75	75	100	100												
Стр.303 54-23 ги	Кофейный напиток	3,8	3,8	5	5	150	200	2,9	3,8	2,2	**2,9**	**8,5**	11,3	64,5	86		
	сахар	5,3	5,3	7	7												
	вода	90	90	120	120												

	Хлеб пшеничный	10	10	15	15	**10**	**15**	0,6	1,1	0,8	0,1	3,3	7,4	17	35,2		
	Хлеб ржаной	10	10	15	15	**10**	**15**	0,7	1	0,8	0,2	34,9	5	23,4	25,6		
Итог **	X					**290**	**380**	**7,4**	**9,9**	**7,2**	**7,5**	**61,9**	**42,7**	**209,5**	**277,5**		
Всего ***	X					**1262,5**	**1655**	**45,92**	**60,26**	**32,45**	**41,8**	**204,36**	**220,46**	**1218,32**	**1548,99**		
							ЧЕТВЕРГ										
	Завтрак																
Стр.№91 Могильного 2019г.	**Суп молочный с макаронными изделиями**																
	молоко	123	123	136	136												
	вода	43	43	48	48	150	200	3,62	4,8	**3,98**	**5,3**	4,09	5,46	93,5	124,7		
	Вермишель, макаронные изделия	7	7	8	8												
	сахар	2	2	2,5	2,5												
	Масло сливочное	3	3	3	3												
Стр.283	**Чай сладкий с лимоном**																
	чай	0,8	0,8	1	1												
	сахар	5,3	5,3	7	7	150	200	0,2	0,3	0	**0**	**5**	6,3	20,9	27,9		
	вода	146,3	146,3	195	195												
	лимон	5,6	5,3	7,5	7												
	Хлеб пшеничный	15	15	30	30	**15**	**30**	1,1	2,3	0,1	0,2	7,4	14,8	35,2	70,3		
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	**15**	**15**	1	1	0,2	0,2	5	5	25,6	25,6		
	II Завтрак																
	Яблоко свежее	79,5	70	113,5	100	**70**	**100**	0,3	0,4	0,3	0,4	6,9	9,8	31,1	44		
	Печенье	15	15	30	30	**15**	**30**	0,57	1,14	7,35	14,7	11,46	22,92	53,7	107,4		
Итог **	X					**415**	**575**	**6,79**	**9,94**	**11,93**	**20,8**	**39,85**	**64,28**	**260**	**399,9**		
	Обед																
Стр.61 54-18 С	**Свекольник**																
	свекла	46,8	37,5	62,5	50												
	морковь	7,5	6	10	8												
	масло подсолнечное	1,5	1,5	2	2												
	картофель	40,11	25,87	53,48	34,5												
	лук	8,34	6,6	11,12	8,9	**150**	**200**	1,2	1,6	1,45	1,94	7,81	10,42	49,24	65,66		
	Томатное пюре	0,8	0,8	1,1	1,1												
	Лавровый лист	0,01	0,01	0,02	0,02												
	Соль	0,2	0,2	0,3	0,3												
	Бульон или вода	120	120	160	160												
	Выход вода																
	Выход бульон							3,45	4,6								
	Жаркое по-домашнему									1,98	2,64	8,14	10,86	64,33	85,78		
Стр.205 54-9 М	Картофель	84,7	62,3	105,9	77,9												
	Говядина 1 категории	68,5	60,6	85,6	75,8												
	Лук репчатый	10,3	8,3	12,9	10,4												
	Томатное пюре	3,9	3,9	4,9	4,9	120	150	12,1	15,1	**11,2**	**14**	10,3	12,9	190,8	238,5		
	Масло сливочное	3,9	3,9	4,9	4,9												
	Лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01												
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,6	0,6												
	Масса мясной части		38,2		47,7												
	Масса готовых овощей		81,8		102,3												
Стр.5	**Овощи сезонные**	33,9	30	67,8	60	**30**	**60**	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5		
	Хлеб пшеничный	20	20	40	40	**20**	**40**	1,5	3	0,2	0,35	9,8	19,64	46,9	93,7		

	Хлеб ржаной	15	15			**15**		1		0,2		5		25,6			
Стр.326	**Компот из смеси фруктов**																
	Фрукты сушенные	20,1	18,8	26,8	25	**150**	**200**	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81		
	сахар	5,3	5,3	7	7												
	вода	142,5	142,5	190	190												
Итог **	X					**485**	**650**	**19,9**	**25,3**	**15,08**	**19,03**	**56,7**	**75,12**	**441,92**	**573,14**		
	Полдник																
Стр237 54-32 М	**Капуста тушенная с мясом**																
	капуста б/к	136,8	109,4	171	136,8												
	морковь	2,4	1,9	3	2,4												
	лук	5,7	4,6	7,1	5,7												
	Мука пшеничная в/с	1,1	1,1	1,4	1,4												
	масло растительное	4,8	4,8	6	6	**120**	**150**	10,1	12,6	4,9	6,2	6,2	7,8	109,7	137,2		
	Томатное пюре	2,3	2,3	2,9	2,9												
	соль	0,5	0,5	0,6	0,6												
	Куриная грудка	40,6	35,9	50,7	44,9												
	Лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01												
301 54-21 ги	**Какао со сгущ. молоком**																
	молоко сгущ.	28,5	28,5	38	38												
	Какао-порошок	3,8	3,8	5	5	**150**	**200**	2,6	3,5	2,5	3,3	16,7	22,3	100,1	133,4		
	сахар	2,3	2,3	3	3												
	вода	131,6	131,6	175,5	175,5												
	Хлеб пшеничный	10	10	15	15	**10**	**15**	0,6	1,1	0,8	0,1	3,3	7,4	17	35,2		
	Хлеб ржаной	10	10	15	15	**10**	**15**	0,7	1	0,8	0,2	34,9	5	23,4	25,6		
Итог **	X					**290**	**380**	**14**	**18,2**	**9**	**9,8**	**61,1**	**42,5**	**250,2**	**331,4**		
Всего ***	X					**1190**	**1605**	**40,69**	**53,44**	**36,01**	**49,63**	**157,65**	**181,9**	**952,12**	**1304,44**		
						ПЯТНИЦА											
	Завтрак																
Стр.134 54-16 Г	**Каша пшенная рассыпчатая**																
	пшено	48,8	46,8	58,5	58,5												
	масло сливочное	6	6	7,5	7,5	120	150	5,1	6,4	**5,2**	**6,5**	28,4	35,5	180,6	225,8		
	вода	82,8	82,8	103,5	103,5												
	соль	0,4	0,4	0,5	0,5												
Стр283	**Чай сладкий с лимоном**																
	чай	0,8	0,8	1	1												
	сахар	5,3	5,3	7	7	150	200	0,2	0,3	**0**	**0**	5	6,3	20,9	27,9		
	вода	146,3	146,3	195	195												
	лимон	5,6	5,3	7,5	7												
	Яйцо отварное	44	40	44	40	**40**	**40**	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6		
Стр.4	**Сыр порционный**	7,8	7,5	15,6	15	**7,5**	**15**	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8		
	Хлеб пшеничный	15	15	15	15	**15**	**15**	1,1	1,1	0,1	0,1	7,4	7,4	35,2	35,2		
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	**15**	**15**	1	1	0,2	0,2	5	5	25,6	25,6		
	II Завтрак																
	Сок фруктовый		150		180	**150**	**180**	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76,8		
Итог **	X					**497,5**	**615**	**14,75**	**18**	**11,7**	**15,2**	**61,25**	**72,68**	**409,8**	**501,7**		
	Обед																
	Суп гороховый																

Стр.68 54-25 С	картофель	46,5	30	62	40												
	Горох	12	12	16	16												
	морковь	9,3	7,5	12,5	10												
	лук	7,5	6	10	8												
	петрушка	1,8	1,5	2,5	2	**150**	**200**	4,89	6,52	2,1	2,8	11,19	14,92	83,19	110,92		
	масло растительное	1,5	1,5	2,5	2,5												
	Лавровый лист	0,01	0,01	0,02	0,02												
	Соль	0,1	0,1	0,2	0,2												
	Вода	97,5	97,5	130	130												
	Выход бульон							3,06	4,08	1,6	2,2	10,92	14,56	70,93	94,4		
	Выход вода																
Стр.127 54-11 г	**Пюре картофельное со сливочным маслом**																
	Картофель	137,1	100,8	171,4	126												
	Молоко	19,2	19,2	24	24	120	150	2,6	3,2	4,2	**5,2**	**15,8**	19,8	111,5	139,4		
	Масло сливочное	5,4	5,4	6,8	6,8												
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,5	0,5												
Стр.23154-28 м	**Биточек куринный**																
	Куриная грудка (филе)	101,3	89,6	126,6	112												
	молоко	20,6	20,6	25,8	25,8												
	Хлеб пшеничный	14,9	14,9	18,6	18,6	120	150	23	28,8	**5,1**	**6,4**	16,2	20,2	202,2	252,8		
	Сухари панировочные	13,3	13,3	16,6	16,6												
	Масло подсолнечное	3,4	3,4	4,2	4,2												
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4												
	Вода	13,6	13,6	17	17												
	Выход полуфабриката		140,8		176												
	Хлеб пшеничный	30	30	40	40	**30**	**40**	2,3	3	0,2	0,35	14,8	19,64	70,3	93,7		
	Хлеб ржаной	15	15	15	15	**15**	**15**	1	1	0,2	0,2	5	5	25,6	25,6		
	Сок фруктовый		150		180	**150**	**180**	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76,8		
Итог **	Х					**585**	**735**	**37,6**	**47,5**	**13,4**	**17,15**	**89,06**	**112,3**	**627,72**	**793,62**		
	Полдник																
Стр.366 54-13в	**Сдоба обыкновенная**																
	Мука в/с	44,8	44,8	44,8	44,8												
	Яйцо	1,8	1,6	1,8	1,6												
	Дрожжи пресованные	0,7	0,7	0,7	0,7	60	60	4,9	4,9	**2,7**	**2,7**	32,2	32,2	172,9	172,9		
	Масло сливочное	3,2	3,2	3,2	3,2												
	Сахар песок	4	4	4	4												
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,7	0,7												
	Вода	19	19	19	19												
Стр.Прим.	**Ряженка**					150	180	4,5	5,2	**3,8**	**4,5**	6,3	7,6	76,3	91,6		
	Карамель	20	20	20	20	**20**	**20**	-	-	-	-	17,59	17,59	72,1	72,1		
Итог **	Х					**230**	**260**	**9,4**	**10,1**	**6,5**	**7,2**	**56,09**	**57,39**	**321,3**	**336,6**		
Всего ***	Х					**1312,5**	**1610**	**61,75**	**75,6**	**31,6**	**39,55**	**206,4**	**242,37**	**1358,82**	**1631,92**		

Общее кол-во Б.Ж.У. Энергетической ценности за 10 дней			
БЕЛКИ	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	**ККАЛОРИИ**