

Заведующий МДОУ № 49 п. Разумное
 О.И. Коваленко
 Приказ от 21.08.2020 № 64



1 – день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества					Номер т/к	
						Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамин С		
Завтрак	Каша рисовая молочная				200	4,81	5,08	16,83	132,4	0,91	1	
		молоко	200	200								
		сахар	4	4								
		масло слив	3	3								
		рис	20	20							11	
		Какао на молоке				180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
			молоко	180	180							
		Сахар	9	9								
		какао	1,2	1,2								
	Печенье с маслом				35/8	5,85	8,06	56,05	302,76	0,72	61	
		печенье	35	35								
		масло	8	8								
	Итого:				423	14,33	16,33	88,7	542,16	2,34	15	
II Завтрак	Сок	сок	100	100	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0		
Обед	Суп манный с гречками				250	5,93	4,86	23,9	163,63	16,67	22	
			хлеб пшеничный	10	10							
			картофель	150	110							
			морковь	20	15							
			лук	20	18							
			масло слив.	3	3							
			манка	5	5							
		Макаронные изделия отварные				125	5,68	4,36	27,25	171	-	28
			макароны	40	40							
			вода	315	315							
			масло слив	5	5							
	Птица отварная	мясо птицы	90	65	60	12,66	8,16	0,00	124,0	0,00	38	
	Салат из белокочанной капусты				60	0,84	3,04	5,19	51,54	20,97	53	
		капуста	80	47								
		лук	15	13								
		морковь	15	10								
		масло растит	3	3								
		лим. к-та	0,18	0,18								

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

		сахар	2	2							
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	70	70	70	4,95	0,9	25,05	130,5	-	9
	Компот из с/фруктов				180	0,40	00,2	24,38	102	0,36	17
		сухофрукты	11	11							
		сахар	9	9							
		лим. к-та	0,18	0,18							
	Итого:				795	28,52	21,82	130,45	837,89	41,19	
Уплот/полдн	Суфле из печени				70						
		печень	125	95							
		молоко	40	40							
		яйцо	0,25	0,25							
		масло слив.	3	3							
		лук	20	18							
		манка	5	5							
		масло.раст.	3	3							
	Яйцо				40						
		яйцо	1	40		5,10	4,60	0,30	63,0	0,00	62
	Икра кабачковая	икра кабачковая	120	80	80	2,28	10,68	9,24	142,80	8,40	59
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	16,7	87,0	-	10
	Чай с лимоном				180	0,08	0,01	7,89	32,22	1,58	13
		чай	1,2	1,2							
		сахар	9	9							
		лимон	5	5							
	Итого:				340	10,76	15,89	34,13	325,02	9,98	
	Итого за день:				1658	53,61	54,05	253,28	1,705,07	53,51	

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)



2 – день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер т/к
						Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая на молоке				200	7,0	10,44	25,77	224,28	1,54	2
		молоко	200	200							
		сахар	4	4							
		гречка	25	25							
	Кофейный напиток на молоке	масло слив	3	3							
					180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	12
		кофе/напиток	2,4	2,4							
		молоко	180	180							
	Бутерброд с маслом и сыром	сахар	9	9							
					40/8/15	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	7
		хлеб.пш (батон)	40	40							
		масло слив	8	8							
	Итого:	сыр	16	15							
					443	16,53	21,3	59,52	495,28	2,82	
II Завтрак	Сок	сок	100	100	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	15
Обед	Рассольник со сметаной на к/б				250	1,99	5,11	16,8	121,8	7,53	19
		картофель	120	95							
		лук	20	18							
		сол.огурец	23	23							
		морковь	20	15							
		перловка	15	15							
		томат	5	5							
		сметана	15	15							
		масло растит	5	5							
	Каша пшеничная				85	5,7	3,99	33,1	191,5	-	29
		пшено	40	40							
		масло сливочное	5	5							
		вода	140	140							
	Тефтели мясные в красн. соусе				90	13,25	14,52	16,76	250,87	1,27	35

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

		говядина/свин.	108	73							
		яйцо	0,2	0,2							
		мол.или вода	10	10							
		лук	20	18							
		хлеб	10	10							
		масло растит	4	4							
		мука	4	4							
	Соус				50						
		томат	6	6							
		мука	5	5							
		масло растит	3	3							
		морковь	15	12							
		лук	15	13							
	Салат из свеклы и черносливом				60	0,06	3,11	11,79	78,9	5,18	56
		свекла	80	50							
		чернослив	6	6,6							
		масло растит	3	3							
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	70	70	70	4,91	6,65	29,89	198,68	-	9
	Компот из сухофруктов				180	0,40	00,2	24,38	102	-	17
		с/фрукты	11	11							
		сахар	9	9							
		лим. к-та	0,18	0,18							
		вода	160	160							
	Итого:				785	26,81	33,4	142,82	985,76	16,34	
Уплот/полдн	Ленивые вареники				120	13,98	8,71	22,12	233,0	0,30	47
		творог	100	98							
		яйцо	0,2	0,2							
		сахар	4	4							
		масло слив	5	5							
		мука	50	50							
	Соус сметанный				30	0,48	1,49	1,76	22,23	0,01	51
		молоко	20	20							
		сметана	15	15							
		сахар	2	2							
		мука	5	5							
	Кефир	кефир	185	180	180	5,22	4,50	7,20	90,0	1,26	14
	Фрукты	фрукты	142	120	120						
	Кондитерские изделия	Кондит.изд.	32	32	32						
	Итого:				450	19,5	15,7	31,08	345,23	1,27	
	Итого за день				1778	62,84	70,4	233,42	1,826,47	20,73	

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ № 19 п. Разумное
 О.И. Коваленко
 Приказ от 31.08.2020г. № 64



3 – день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер т/к		
						Б	Ж						
Завтрак	Молочная манная каша				200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97	3		
		молоко	200	200									
		манка	25	25									
		сахар	4	4									
		масло сливочное	3	3									
	Какао на молоке				180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	11		
		какао	1,2	1,2									
		молоко	180	180									
		сахар	9	9									
	Бутерброд с маслом				40/8	2,87	8,87	17,17	159,8	-	8		
		хлеб пш (батон)	40	40									
		масло сливочное	8	8									
	Итого:				428	12,02	17,1	49,09	398,6	2,4			
II Завтрак	Сок	сок	100	100	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	15		
					250	2,04	5,0	14,1	109,75	8,78	20		
Обед	Свекольник на м/б со смет. и яйцом	картофель	120	100									
		свекла	70	60									
		лук	20	18									
		морковь	20	15									
		томат	5	5									
		масло растит.	3	3									
		яйцо	1	1									
		сметана	15	15									
							160	20,34	19,69	25,98	362,9	2,25	36
			Плов	Говядина/свинина	108	73							
рис	40			40									
лук	20			18									
морковь	20			15									
томат	5			5									
масло сливочное	5			5									
					60	0,84	3,04	5,19	51,54	20,97	53		
	Салат из белокочанной капусты												

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

		капуста	80	47							
		лук	15	10							
		морковь	15	12							
		масло растит	3	3							
		Лим. к-та	0,18	0,18							
		сахар	2	2							
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	70	70	70	4,91	6,65	29,89	198,68	-	10
	Компот из сухофруктов				180	0,40	0,02	24,38	102,0	0,36	17
		сухофрукты	11	11							
		сахар	9	9							
		лимон к-та	0,18	0,18							
	Итого:				720	29,03	34,4	109,64	867,08	34,36	
	Уплот/полдн	Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	30
		картофель	170	130							
		молоко	25	23							
		масло сливочное	5	5							
	Котлета рыбная				60	5,85	3,26	21,22	85,5	0,31	43
		минтай	100	41							
		хлеб	15	15							
		лук	20	18							
		яйцо	0,2	0,2							
		мука	5	5							
		масло расти	5	5							
	Икра кабачковая				60	1,71	8,07	6,93	107,1	6,3	59
		икра кабачковая	100	60							
	Чай с лимоном				180	0,08	0,01	7,89	32,22	1,58	13
		Чай	1,2	1,2							
		сахар	9	9							
		лимон	5	5							
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	16,7	87,0	-	10
	Фрукты	фрукты	143	120	120						60
	Кондитерское изделие	кондитерское изд.	32	32	32						
	Итого:				642	14,0	16,68	73,18	449,07	26,35	
	Итого за день				1890	55,05	68,18	231,91	1,714.75	63,11	

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

«Утверждаю»

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад «Солнышко»» № 10 п. Разумное
 О.М. Коваленко
 Приказ от 31.08.2020г. № 64



4 – день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Витамин С	Номер т/к		
					Б	Ж	У				
Завтрак	Молочная пшеничная каша	200	200	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	6	
		молоко									
		пшено	25	25							
		сахар	4	4							
	Кофейный напиток на молоке	3	3	3						12	
		масло слив									
		молоко	180	180		2,85	2,41	14,36	91,0		1,17
		кофейн напиток	2,4	2,4							
	Бутерброд с маслом сыром	9	9	9						7	
		сахар									
		хлеб пш (батон)	40	40		6,68	8,45	19,39	180,0		0,11
		масло сливочное	8	8							
II Завтрак	Итого: Сок	16	15	15							
		сыр									
		100	100	100	15,09	16,02	52,1	413,2	2,19		
		сок				0,5	-	10,1	42,22		2,0
Обед	Суп картофельный с крупной гречнев.	4	4	4							
		картофель	120	95		2,18	2,84	14,29	91,5		8,25
		лук	20	18							
		морковь	20	15							
	Суфле мясное	15	15	15							
		гречка	4	4							
		масло растит	4	4							
		108	73	73	15,4	16,02	1,98	213,55	-		37
	Говядины/свинина	40	40	40							
		молоко									
		0,25	0,25	0,25							
		яйцо	3	3							
	Макаронные изделия отварные	20	18	18							
		масло сливочное									
		лук									
		40	40	40	5,68	4,36	27,25	171	-		28

Выписка из САППИИ 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

		масло сливочное	5	5							
	Салат из огурца и лука				60						
		огурец соленый	70	55							
		лук	15	10							
		масло растит	3	3							
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	50	4,91	6,65	29,89	198,67	-	9
	Компот из сухофруктов				180	0,40	00,2	24,38	102,0	0,36	17
		сухофрукты	11	11							
		сахар	9	9							
		Лимон. кислота	0,18	0,18							
	Итого:				785	30,19	34,45	114,33	890,42	15,04	
Уплот/полдн	Творожный пудинг				100	15,14	10,76	24,33	255,0	0,19	48
		творог	100	98							
		манка	10	10							
		яйцо	0,2	0,2							
		молоко	40	40							
		сахар	4	4							
		масло слив	3	3							
		изюм	5	5							
	Соус сметанный				30	0,48	1,49	1,76	22,23	0,01	51
		сметана	15	15							
		молоко	20	20							
		сахар	2	2							
		мука	5	5							
	Йогурт	йогурт	194	180	180	5,22	4,50	7,56	76,0	0,54	16
	Фрукты	фрукты	143	120	120						60
	Кондитерское изделие	кондитерское изд.	33	33	33						
	Итого:				463	20,84	16,75	33,65	353,23	0,74	
	Итого за день:				1791	66,12	67,22	200,08	1,656.85	17,97	

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

5- день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер т/к									
					Б	Ж	У												
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	минтай	100	75	130	12,88	7,39	3,57	131,6	2,92	44								
		лук	25	20															
		морковь	50	42															
		томат	5	5															
		масло растит	5	5															
		мука	10	10															
		яйцо вареное																	
		яйцо	1	1								40	0,08	0,01	7,89	32,22	1,58	13	
		чай с лимон										180							
		чай	1,2	1,2															
II Завтрак	Хлеб пшеничный	сахар	9	9	40	3,3	0,6	16,7	87,0	-	9								
		лимон	5	5															
		лимон	5	5															
		Хлеб пшеничный	40	40															
		Бутероррод с маслом										40/8	2,87	8,87	17,17	159,8	-	8	
		Хлеб пш (батон)	40	40															
		масло слив	8	8															
		Итого:										358	19,13	16,87	45,33	410,62	4,5		
		II Обед	Суп картофельный с рисом										100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	15
		Обед	Суп картофельный с рисом	сок								100	100	250	2,36	2,75	15,87	97,75	8,25
картофель	120			100															
лук	20			18															
морковь	20			15															
масло растит	4			4															
рис	15			15															
Пюре картофельное					150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	30								
картофель	170			130															
молоко	25			23															
масло слив	5			5															
Колбета из говядины (свинины)	Колбета из говядины (свинины)	мясо говядины	108	73	80	12,66	8,16	0,00	124,0	0,00	34								
		хлеб пшеничный	15	15															
		лук	25	18															
		масло растит	4	4															



Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

		яйцо	0,2	0,2							
		мука	5	5							
		молоко	10	10							
	Соус красный с овощами				50	0,61	1,5	4,88	35,6	1,10	52
		лук	15	13							
		морковь	15	10							
		томат	6	6							
		мука	5	5							
		масло растит	3	3							
	Салат из свеклы				85	1,2	5,16	7,1	79,81	7,59	54
		свекла	80	78							
		лук	15	13							
		масло растит	4	4							
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	70	70	70	4,95	0,9	25,05	130,5	-	9
	Компот из сухофруктов				180	0,40	0,02	24,38	102,0	0,36	17
		сухофрукты	11	11							
		сахар	9	9							
		лимон кислота	0,18	0,18							
	Итого:				865	25,74	23,29	107,82	749,13	37,46	
Уплот/полдн	Пирожок печеный с повид.				80	5,82	10,01	43,14	268,4	-	63
		мука	65	65							
		сахар	3	3							
		масло слив	5	5							
		яйцо	0,25	0,25							
		дрожжи	2,5	2,5							
		повидло	20	20							
		молоко	30	30							
	Какао на молоке				180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	11
		молоко	180	180							
		сахар	9	9							
		какао	1,2	1,2							
	Макароны с маслом с сахаром				130						
		макароны	40	40							
		масло сливочное	5	5							
		сахар	3	3							
	Фрукты				120						60
		Фрукты	143	120							
	Итого:				510	9,49	13,2	58,96	393,4	1,43	
	Итого за день				1833	54,36	53,36	212,11	1,553.15	43,39	

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)



6- день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер т/к
						Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая на молоке				200	7,0	10,44	25,77	224,28	1,54	2
		молоко	200	200							
		сахар	5	5							
		гречка	25	25							
		Масло слив	3	3							
	Кофейный напиток на молоке				180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	12
		молоко	180	180							
		кофе напиток	2,4	2,4							
		сахар	9	9							
	Печенье с маслом				35/8	5,58	8,06	56,05	302,76	0,72	61
		печенье	35	35							
		масло	8	8							
Итого:					423	15,43	20,91	96,18	618,04	3,43	
II Завтрак	Сок	сок	100	100	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	15
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б				250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	23
		картофель	120	100							
		лук	20	18							
		морковь	20	15							
		вермишель	15	15							
		масло растит	4	4							
			Ленивые голубцы				200	27,0	33,8	23,2	506,0
		мясо птицы	90	65							
		капуста	180	120							
		лук	20	18							
		морковь	20	15							
		рис	15	15							
		томат	6	6							
		масло слив	5	5							
		Масло раст.	3	3							
	Салат из огурца и лука				60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	55

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

		огурец	70	55							
		масло растит	3	3							
		лук	15	10							
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	70	70	70	4,95	0,9	25,05	130,5	-	9
	Компот из сухофруктов				180	0,40	0,02	24,98	102,0	0,36	17
		сухофрукты	11	11							
		сахар	9	9							
		лимон кислота	0,18	0,18							
	Итого:				760	36,05	40,62	102,03	921,35	50,34	
	Запеканка из печени										
		Печень гов,	125	95							
		рис	15	15							
		лук	20	18							
		яйцо	0.25	0.25							
		масло слив.	5	5							
		сметана	14	14							
Уплот/полдн	Омлет				100	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	64
		яйцо	1,5	0,60							
		молоко	30	30							
		масло слив	3	3							
	Салат из зеленого горошка				60	1,79	3,11	3,75	50.16	6,6	65
		зелен горошек	90	57							
		лук	15	13							
		масло растит	3	3							
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	16,7	87.0	-	9
	Кисель				200	-	-	10,0	3,8	-	66
		кисель	30	30							
		сахар	9	9							
	Фрукты				143						
		фрукты	143	143							
	Итого:				400	13,91	20,69	32,14	336,34	6,75	
	Итого за день:				1683	65,39	82,22	230,35	1,875.73	60,52	

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

Утверждаю»
 Заведующий МДОУ № 19 п. Разумное
 О.И. Коваленко
 Приказ от 31.08.2020г. № 64



7 – день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин	Номер т/к
						Б	Ж	У			
Завтрак	Молочная вермишель				200	5,74	5.2	18,83	145,2	10,9	4
		молоко	200	200							
		сахар	4	4							
		вермишель	15	15							
		масло сливочное	3	3							
	Какао на молоке				180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	11
		молоко	180	180							
		какао	1,2	1,2							
		сахар	9	9							
	Бутерброд с сыром с маслом				40/8/15	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	7
		хлеб пш (батон)	40	40							
		масло слив	8	8							
		сыр	16	15							
	Итого:				443	16,09	16,84	54,04	432,2	12,44	
II Завтрак	Сок	сок	100	100	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	15
Обед	Борщ со сметаной на к/б				250	9,89	7,27	13,73	160,0	15,62	24
		картофель	120	100							
		фасоль	25	25							
		капуста	110	105							
		лук	20	18							
		морковь	20	15							
		свекла	40	30							
		томат	6	6							
		масло растит	4	4							
		сметана	15	15							
			Пюре картофельное				130	3,06	4.8	20,44	137,25
картофель	170			130							
молоко	25			23							
масло слив	5			5							
	Котлета из мяса говядины				70	9,61	7.14	9.7	141,4	0.09	34
		говядина	108	73							
		хлеб пшеничный	15	15							

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

		яйцо	0,2	0,2							
		лук	20	13							
		мука	5	5							
		масло растит	4	4							
		молоко	10	10							
	Салат из белокочанной капусты				60	0,84	3,04	5,19	51,54	20,97	53
		капуста	80	47							
		лук	15	13							
		морковь	15	10							
		масло растит	3	3							
		сахар	2	2							
		лимон кислота	0,18	0,18							
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	50	4,91	6,65	29,89	198,67		10
	Компот из сухофруктов				180	0,40	0,02	24,38	102,0	0,36	17
		сухофрукты	11	11							
		сахар	9	9							
		лимон кислота	0,18	0,18							
	Итого:				790	29,82	30,42	118,31	868,68	58,3	
Уплот/полдн	Творожная запеканка				120	16,94	12,4	17,4	249,1	1,51	49
		творог	100	98							
		яйцо	0,2	0,2							
		манка	8	8							
		сахар	4	4							
		масло слив	3	3							
		молоко	20	20							
	Соус сметанный				30	0,48	1,48	1,76	22,23	0,01	51
		молоко	20	20							
		сметана	15	15							
		сахар	2	2							
		мука	5	5							
	Кефир	кефир	185	180	180	5,22	4,50	7,2	9,0	1,26	14
	Фрукты				120						60
		фрукты	143	120							
	Кондитерское изделие	кондит. изд	32	32	32						
	Итого:				482	22,64	18,38	26,36	280,33	2,78	
	Итого за день:				1815	68,55	65,64	198,71	1,581.21	73,52	

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ № 19 п. Разумное
 О.И. Коваленк
 Приказ от 31.08.2020г. № 64



8- день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер т/к	
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая из смеси круп			200	1,36	1,46	5,5	40,82	0,65	5	
		молоко	200	200							
		гречка	10	10							
		геркулес	15	15							
		сахар	4	4							
		масло слив	3	3							
		Кофейный напиток на молоке			180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	12
			молоко	180	180						
			кофе напиток	2,4	2,4						
			сахар	9	9						
	Бутерброд с маслом			40/8	2,87	8,87	17,17	159,8		8	
		хлеб пшеничный	40	40							
		масло слив	8	8							
	Итого:			428	7,08	12,74	37,03	291,62	1,82		
II Завтрак	Сок	сок	100	100	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	15
Обед	Суп гороховый на м/б с гренками			250	5,49	5,26	16,3	134,75	5,81		
		картофель	120	100							
		горох сухой	20	20							
		лук	20	18							
		морковь	20	15							
		масло расти	3	3							
		Жаркое по домашнему			200	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	40
			Говядина/свинина	108	73						
			картофель	170	128						
			лук	20	18						
		морковь	20	15							
		масло слив	5	5							
		томат	5	5							
	Салат из белокочанной капусты (овощной)			60	0,84	3,04	5,19	51,54	20,97	53	

Выписка из САН ПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

		капуста	80	47							
		лук	15	13							
		морковь	15	12							
		сахар	2	2							
		масло растит	3	3							
		лимон кислота	0,18	0,18							
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	80	80	80	4,91	6,65	29,89	198,67	-	10
	Компот из сухофруктов				180	0,40	0,02	24,38	102,0	0,36	17
		сухофрукты	11	11							
		сахар	9	9							
		лимон кислота	0,18	0,18							
	Итого:				770	39,67	22,44	107,81	794,18	38,11	
Уплот/полдн	Рис отварной				120	2,91	4,29	29,34	167,76	-	32
		рис	40	40							
		масло слив	5	5							
	Яйцр вареное				40						
		яйцо	1	1							
	Биточки рыбные				70	9,24	2,03	5,88	79,2	0,36	45
		минтай	100	60							
		хлеб пшеничный	10	10							
		молоко	10	10							
		лук	20	18							
		яйцо	0,2	0,2							
		масло расти.	4	4							
		мука	10	10							
	Икра свекольная				70	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	67
		свекла	100	46							
		лук	20	18							
		морковь	20	15							
		масло растит	4	4							
		томат	3	3							
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	16,7	87,0	-	9
	Чай с лимоном				180	0,08	0,01	7,89	32,22	1,58	13
		Чай	1,2	1,2							
		сахар	9	9							
		лимон	5	5							
	Фрукты				120						60
		фрукты	143	120							
	Итого:				480	15,98	9,28	62,77	400,98	4,7	
	Итого за день:				1778	62,73	44,46	207,61	1.486,78	44,63	

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)



9- день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер т/к	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Молочная пшеничная каша				200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	6	
		молоко	200	200								
		пшено	25	25								
		сахар	4	4								
	Какао на молоке	масло слив	3	3								
					180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	11	
		молоко	180	180								
		какао	1,2	1,2								
	Бутерброд с сыром с малом	сахар	9	9								
					40/8/15	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	7	
		хлеб пш (батон)	40	40								
		масло сливочное	8	8								
	Итого:	сыр	16	15								
			443	15,91	16,8	53,56	429,2	2,45				
II Завтрак	Сок	сок	100	100	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0		
Обед	Суп картофельный с клецками на м/б				250	2,06	3,10	12,57	87,25	5,75	26	
		картофель	130	110								
		лук	20	18								
		морковь	20	15								
		масло растит	4	4								
		Клецки	мука	15	15							
		яйцо	0,1	0,1								
	Каша гречневая				85	6,88	4,87	30,91	195,0	-	31	
		гречка	40	40								
		масло слив	5	5								
	Гуляш из мяса говядины/свин.				110	16,48	16,7	3,26	228,9	1,05	41	
		Говядина/свин.	108	73								

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

		лук	20	18							
		морковь	20	15							
		томат	5	5							
		мука	5	5							
		масло растит	4	4							
	Салат из свеклы и зел. горошка				120	2,0	5,01	9,84	92,52	11,76	57
		свекла	100	75							
		лук	15	13							
		зел. горошек	50	40							
		масло растит	3	3							
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	50	4,91	6,65	29,89	198,67	-	10
	Компот из сухофруктов				180	0,40	0,02	24,38	102,0	0,36	17
		сухофрукты	11	11							
		сахар	9	9							
		лимон кислота	0,18	0,18							
	Итого:				795	33,23	36,35	120,95	946,56	20,92	
Уплот/полдн	Творожный пудинг				140	14,83	14,81	17,37	261,05	-	50
		творог	100	98							
		молоко	40	40							
		масло слив	3	3							
		сахар	4	4							
		манка	10	10							
		яйцо	0,2	0,2							
		изюм	5,2	5							
	Соус сметанный (молочный)				30	0,48	1,49	1,76	22,23	0,01	51
		сметана	15	15							
		молоко	30	30							
		сахар	2	2							
		мука	5	5							
	Йогурт	йогурт	194	180	180	5,22	4,50	7,56	76,0	0,54	16
	Фрукты				120						
		фрукты	143	120							60
	Кондитерское изделие		33	33	33						
	Итого:				470	20,53	20,8	26,69	359,73	0,55	
	Итого за день:				1808	69,67	73,95	201,2	1,735.49	23,92	

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)



10 – день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда		Брутто	Нетто	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер т/к	
						Б	Ж	У				
Завтрак	Рыба запечённая в омлете				60	9,81	3,15	1,75	75,0	0,13	46	
		минтай	100	70								
		мука	5	5								
		яйцо	0,7	0,7								
		молоко	15	15								
		масло слив	5	5								
		Икра кабачковая	икра кабачковая	120	80	80	2,28	10,68	9,24	142,8	8,40	59
		Чай с лимоном				180	0,08	0,01	7,89	32,22	1,58	13
			Чай	1,2	1,2							
			сахар	9	9							
		лимон	10	10								
	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	16,7	87,0	-	9	
	Бутерброд с маслом				40/8	2,87	8,87	17,17	159,8	-	8	
		хлеб пш (батон)	40	40								
		масло слив	8	8								
	Итого:				408	18,34	23,31	52,75	496,82	10,11		
II Завтрак	Сок яблочный	сок яблочный	100	100	100	0,5	-	10,1	42,22	2,0	15	
Обед	Суп картофельный с пшеном на к/б				250	2,36	2,75	15,87	97,75	8,25	27	
		картофель	120	100								
		лук	20	18								
		морковь	20	15								
		пшено	15	15								
		масло растит.	4	4								
		Рагу овощное				200	3,75	0,08	21,1	171,8	17,13	33
			капуста	110	80							
		картофель	160	110								
		морковь	55	38								

Выписка из САНЦИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)

		лук	25	20							
		масло слив	10	10							
		томат	5	5							
	Биточки рубленые из птицы				60	11,93	12,13	7,23	183,0	0,32	42
		мясо птицы	90	65							
		хлеб пшеничный	15	15							
		лук	20	18							
		яйцо	0,2	0,2							
		мука	10	10							
		масло растит	4	4							
	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	70	70	70	4,95	0,9	25,05	130,5	-	9
	Помидор	помидор	70	70	50	1,7	3,7	4,8	59,58	5,58	72/74
	Компот из сухофруктов				180	0,40	0,02	24,38	102,0	0,36	17
		сухофрукты	11	11							
		сахар	9	9							
		Лимон. кислота	0,18	0,18							
	Итого:				810	25,59	19,58	108,53	786,85	33,64	
Уплот/полдн	Фруктовый плов				135						
		рис	40	40							
		масло сливочное	5	5							
		сахар	3	3							
		изюм	5	5							
	Булочка домашняя с повидлом				80	5,82	10,01	43,14	286,4	-	68
		мука	65	65							
		сахар	3	3							
		масло слив	5	5							
		яйцо	0,2	0,2							
		дрожжи	2,5	2,5							
		молоко	30	30							
		повидло	15	15							
	Кофейный напиток на молоке				180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	12
		кофе напиток	2,4	2,4							
		молоко	180	180							
		сахар	9	9							
	Фрукты				120						60
		фрукты	145	120							
	Итого:				515	8,67	12,42	57,5	377,4	1,17	
	Итого за день				1833	52,6	55,31	218,78	1,661,07	44,92	

Выписка из САНПИН 2.4.12660-10 (15.18.2 Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки)