Ганцева Елена Ивановна
Подписано цифровой подписью: Ганцева Елена Ивановна
Дата: 2023.10.13 11:07:27 +07'00'

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ осень-зима 2023 -2024

для организации питания детей в дошкольном образовательном учреждение

Возрастная категория 1-3 года		**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**			***Пищевые вещества, г***			***Энергетическая***
Прием пищи	***рецептуры***	***Раздел***	***Наименование блюд***	***Выход, г***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***ценность, ккал***
ЗАВТРАК 1	*333*	*горячее блюдо*	***Макароны с сыром / (Суп молочный)***	*150*	*8,1*	*8*	*31,95*	*297*
	685	*горячий напиток*	***Чай с сахаром***	***150***	*0*	*0*	*11*	*43,5*
	3	*закуска*	***Хлеб с маслом сливочным***	***30***	*1,93*	*11,24*	*9*	*155,5*
			хлеб	*20*				
			Масло сливочное	*10*				
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
Завтрак 2			***СОК***	***100***	*1,5*	*0*	*15*	*90*
			Итого за прием пищи:	***470***	***12,1***	***19,34***	***70,65***	***604,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*33,57*				
ОБЕД	*промыш.*	*закуска*	***помидор или (икра кабачковая)***	***30***	*0,15*	*0*	*1,5*	*7,2*
	124	*1 блюдо*	***Щи из св. капусты с картофелем***	***150***	*4,5*	*4,7*	*5,3*	*82*
			Капуста свежая 40/30	*30*				
			Картофель 24/18	*18*				
			Лук репчатый 8/6	*6*				
			Морковь 8/6	*6*				
			Масло растительное	*2*				
			бульон	*120*				
			Зелень	*0,7*				
			Соль йодированная	*0,7*				
			Мясо	***10***				
	492	*2 блюдо*	***Плов из птицы***	***180***	*14*	*14*	*32,5*	*322,00*
			Мясо	*67*				
			Масло растительное	*7*				
			Лук репчатый 10/9	*10*				
			Морковь 12/10	*10*				
			Томатное пюре	*4*				
			Рис	*42*				
			Соль йодированная	*0,7*				
			Приправа (зелень)	*0,9*				

	696	3 блюдо	**Компот из сухофруктов**	**150**	0,15	0	20	93
			сухофрукты	15				
			вода	150				
			сахар	10				
	1	хлеб	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,4	0,14	8,8	48
	1	хлеб	**Хлеб ржаной**	**10**	0,57	0,1	3,7	18,2
			Итого за прием пищи:	**540**	**20,77**	**18,94**	**71,8**	**570,4**
			Доля суточной потребности в энергии, %	38,57				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	340	горячее блюдо	**Омлет натуральный**	**150**	15	16	2,8	300
			яйцо 2,8 шт	112				
			Молоко	43				
			соль йодированная	0,2				
			масло сливочное	3				
			масса готового омлета	146				
			Масло сливочное	4				
	693	гор. Напиток	**Напиток из плодов шиповника**	**200**	0,8	0	23,6	94
			шиповник	20				
			вода	150				
			сахар	12				
	1	хлеб	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,4	0,14	8,8	48
	1	хлеб	**Хлеб ржаной**	**10**	0,57	0,1	3,7	18,2
	промыш.	кондитерские	**печенье**	**20**	0,8	1,6	4,4	44
			Итого за прием пищи:	**400**	**18,57**	**17,84**	**43,3**	**504,2**
			Доля суточной потребности в энергии, %	28,57				
			ИТОГО ЗА 1ЫЙ ДЕНЬ	100,71	51,44	56,12	185,75	1678,8
	№	**Раздел**	**ВТОРОЙ ДЕНЬ**		**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая**
Прием пищи	**рецептуры**		**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**ценность, ккал**
ЗАВТРАК 1	302	горячее блюдо	**Каша гречневая вязкая с маслом**	**150**	3,2	3,2	18,8	180
			Крупа гречневая	37				
			Соль поваренная йодированная	0,7				
			Молоко (жирностью	120				

			не менее 2,5%)					
			сахар	*4*				
			Масло сливочное 72,5%жирности	*4*				
	692	*горячий напиток*	***Кофейный напиток***	***150***	*1,9*	*2,7*	*21,5*	*114*
			Кофейный напиток	*2*				
			вода	*129*				
			сахар	*10*				
			молоко	*38*				
	2	*закуска*	***Хлеб пшеничный с джемом***	***20***	*0,6*	*1,4*	*10*	*55*
			Хлеб пшеничный	*10*				
			джем (повидло)	*10*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***10***	*0,7*	*0,07*	*4,4*	*24*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
ЗАВТРАК 2	*промыш.*	*напиток*	***Груша (сок)***	***100***	*2,1*	*2,5*	*8*	*60*
			Итого за прием пищи:	***440***	***9,07***	***9,97***	***66,4***	***451,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*31,43*				
ОБЕД	*79*	*закуска*	***Икра овощная (огурец)***	***30***	*0,5*	*0,6*	*2,6*	*27*
			свекла 21/13	*13*				
			морковь	*13*				
			лук репчатый 7/5	*5*				
			Соль йодированная	*0,1*				
			Масло растительное	*1*				
	181	*1 блюдо*	***Уха с перловой крупой(рыбные консервы)/ или (Суп крестьянский)***	***150***	*3,7*	*4,5*	*9,5*	*94*
			консервы «Сайра»	*20*				
			лук репчатый 13/11	*11*				
			масло растительное	*1*				
			картофель 34/27	*27*				
			крупа перловая или другая	*5*				
			вода	*116*				
			Зелень-лавровый лист	*0,7*				
			соль йодированная	*0,6*				
	496/437	*второе блюдо*	***Котлеты из филе птицы панировнные (запеченые)/ (Гуляш)***	***55***	*12,1*	*10,8*	*5,5*	*170*

			филе птицы	*50*				
			хлеб пшеничный	*10*				
			Яйца, 1/10шт	*4*				
			Соль йодированная	*0,2*				
			масса п/фабриката	*57*				
			Масло растительное	*5*				
			масса запеченного филе	*50*				
			масло сливочное	*5*				
	203/534		***Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)***	***110***				
		гарнир	***картофель отварной***	***65***	*1,3*	*3,25*	*10,3*	*79*
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	*67*				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	*72*				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	*77*				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	*84*				
			масло сливочное	*2*				
			соль йодированная	*0,2*				
		гарнир	***капуста тушеная***	***45***	*1,1*	*2*	*4,8*	*42*
			капуста 74/64	*64*				
			Масло растительное	*1,6*				
			морковь 13/11	*11*				
			лук репчатый 24/21	*21*				
			Томатное пюре	*3*				
			лимонная кислота	*0,4*				
			мука пшеничная	*0,6*				
			сахар	*1*				
			лавровый литс	*0,1*				
			Соль йодированная	*0,2*				
	640	*3 блюдо*	***Кисель из плодов или ягод свежих (витаминизированный пром. производства)***	***150***	*0,3*	*0*	*24,7*	*103*
			черная смородина или клюква, или брусника	*15*				
			вода	*140*				
			сахар	*10*				
			крахмал	*7*				

			картофельный					
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
			Итого за прием пищи:	***525***	***18,57***	***16,14***	***54,8***	***460,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*37,50*				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*161*	*горячее блюдо*	***Суп молочный с крупой***	***200***	*5*	*6,3*	*18,6*	*150*
			Молоко	*208*				
			Сахар	*2*				
			Масло сливочное	*1,2*				
			Рис	*12*				
			Соль йодированная	*0,4*				
	701	*3 блюдо*	***Напиток яблочный***	***150***	*0,1*	*0*	*26,4*	*89*
			яблоки	*21*				
			вода	*214*				
			сахар	*12*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
	промыш.		***Сдоба (пряник)***	***25***	*1,3*	*1,5*	*5*	*100*
			Итого за прием пищи:	***405***	***8,37***	***8,04***	***62,5***	***405,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*28,93*				
			ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ	*97,86*	*36,01*	*34,15*	*183,7*	*1316,6*
			ТРЕТИЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК 1	*302*	*горячее блюдо*	***Каша пшенная***	***200***	*5,8*	*5*	*31,8*	*240*
			Крупа	*40*				
			Соль поваренная йодированная	*0,8*				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	*164*				
			сахар	*7*				
			Масло сливочное 72,5%жирности	*5*				
	693	*гор. Напиток*	***Какао с молоком***	***150***	*3,7*	*3,7*	*24,3*	*142*
			Какао-порошок	*1*				
			вода	*90*				
			сахар	*10*				
			молоко	*83*				

	3	закуска	**Хлеб с маслом сливочным и сыром**	**35**	1,93	11,24	9	115
			хлеб	20				
			масло сливочное	5				
			сыр	10				
	1	хлеб	**Хлеб ржаной**	**10**	0,57	0,1	3,7	18,2
ЗАВТРАК 2	промыш	десерт	**йогурт**	**100**	0,3	0	7,5	50
			Итого за прием пищи:	**460**	**10,37**	**8,8**	**67,3**	**450,2**
			Доля суточной потребности в энергии, %	32,86				
ОБЕД	16	закуска	**Огурцы порционные (соленые)/ морковь отварная**	**30**	0,18	0,3	0,36	7
			огурец	32				
	132	1 блюдо	**Рассольник ленинградский**	**150**	1,8	4,54	12	81
			Картофель 56/45	45				
			Крупа перловая	3				
			Лук репчатый 4/3	3				
			Морковь 8/6	6				
			Огурцы соленые 12/9	9				
			Масло растительное	3				
			бульон	114				
			Зелень 1/0,7	0,7				
			Соль йодированная	0,7				
			Мясо птицы	10				
			сметана	4				
	394	2 блюдо	**Тефтели рыбные**	**50**	6,1	4,3	6,3	91
			рыба	**43**				
			Вода	8				
			Рис (или хлеб пшеничный)	4				
			масса готового риса	10				
			Лук репчатый	6				
			Масло растительное	1				
			Масса пассерованного лука	3				
			соль йодированная	0,2				
			Мука пшеничная	3				
			масса п/фабриката	58				
			Масло растительное	2				
	205	гарнир	**Картофель в молоке**	**110**	3	6,4	21	157
			картофель	80				

			125/94					
			молоко	*33*				
			Соль йодированная	*0,4*				
			Масло сливочное	*2,6*				
	639	*3 блюдо*	***Компот из сухофруктов***	***150***	*0,15*	*0*	*19,8*	*93*
			сухофрукты	*15*				
			вода	*150*				
			сахар	*10*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
			Итого за прием пищи:	***520***	***13,2***	***15,78***	***71,96***	***495,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*37,14*				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*283*	*горячее блюдо*	***Голубцы овощные (ленивые)/ или (рагу овощное)***	***150***	*4,9*	*5,2*	*16,9*	*166*
			Капуста свежая 129/97	*97*				
			масса вареной капусты	*84*				
			для фарша:					
			морковь 16/12	*12*				
			Лук репчатый	*2*				
			яйца 1/10шт	*4*				
			Крупа рисовая	*5*				
			Зелень (приправа)	*1*				
			Соль йодированная	*0,3*				
			Масло сливочное	*5*				
			Масса фарша	*36*				
			Масса полуфабриката	*100*				
	600	*соус*	***соус сметанный***	*20*	*0,5*	*2,3*	*1*	*30*
			сметана	*20*				
			масло сливочное или (масло растительное)	*0,5*				
			мука пшеничная	*1*				
			соль йодированная	*0,01*				
	699	*гор. напиток*	***Напиток лимонный***	***200***	*0*	*0*	*24,2*	*93*
			лимон	*24/23*				
			сахар	*12*				
			Вода	*210*				
	промыш	мучное блюдо	***сдоба***	***50***	*2*	*4*	*10*	*133*

	1	хлеб	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,4	0,14	8,8	48
	1	хлеб	**Хлеб ржаной**	**10**	0,57	0,1	3,7	18,2
			Итого за прием пищи:	**410**	**7,47**	**9,3**	**54,8**	**410,2**
			Доля суточной потребности в энергии, %	29,29				
			ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ	99,29	31,04	33,88	194,06	1355,6
			ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК 1	311/	горячее блюдо	**Каша рисовая / (каша рисовая с изюмом)**	**200**	2,2	4,8	21	192
			крупа	30				
			Сахар	5				
			Соль йодированная	0,5				
			вода					
			молоко	170				
			масло сливочное	5				
	692	горячий напиток	**Кофейный напиток**	**150**	1,9	2,7	21,5	114
			Кофейный напиток	2				
			вода	129				
			сахар	10				
			молоко	38				
	3	закуска	**Хлеб с маслом сливочным**	**25**	1,38	4,1	6,42	76
			хлеб	20				
			Масло сливочное	5				
	1	хлеб	**Хлеб ржаной**	**10**	0,57	0,1	3,7	18,2
Завтрак 2			**СОК**	**100**	1,5	0	15	90
			Итого за прием пищи:	**485**	**7,55**	**11,7**	**67,62**	**490,2**
			Доля суточной потребности в энергии, %	34,64				
ОБЕД	78	закуска	**Икра морковная**	**30**	0,7	1,8	3,4	38
			морковь 40/36	36				
			лук репчатый 8/7	7				
			томатное пюре	2				
			масло растительное	3				
			лимонная кислота	0,001				
			сахар по вкусу	0,3				
	114	1 блюдо	**Борщ с картофелем (Свекольник)**	**150**	1,4	3,4	10,4	78
			свекла 41/32	32				
			Картофель	40				
			Морковь	4				
			Лук репчатый	8				

			Томатное пюре	*2*				
			Масло растительное	*3*				
			бульон	*108*				
			Зелень	*1,5*				
			Соль йодированная	*0,75*				
			Мясо	*10*				
			сметана	*5*				
	451	*2 блюдо*	***Котлета мясная (говядина, свинина, курица)***	***50***	*5,5*	*7*	*5,5*	*91*
			Мясо	*37*				
			Хлеб	*10*				
			Молоко или вода	*8*				
			Соль йодированная	*0,07*				
			яйца 1/20шт	*2*				
			Лук репчатый 5/4	*4*				
			Масло растительное	*2*				
			Сухари	*3*				
			Перец душистый	*0,001*				
	297	*гарнир*	***Каша гречневая рассыпчатая с маслом***	***110***	*6,2*	*4,2*	*27*	*169*
			Крупа гречневая	*45*				
			Соль поваренная йодированная	*0,4*				
			вода	*76*				
			Масса каши:					
			Масло сливочное 72,5% жирности	*3*				
	705	*Напиток*	***Напиток из плодов шиповника***	***150***	*0,4*	*0*	*23,6*	*94*
			шиповник	*15*				
			вода	*150*				
			сахар	*10*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
			Итого за прием пищи:	***520***	***16,17***	***16,64***	***82,4***	***536,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*37,14*				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*366*	*горячее блюдо*	***Запеканка из творога с шоколадным соусом***	***200***	*11,46*	*8*	*10*	*326*
			творог	*140*				
			крупа манная	*10*				
			сахар	*10*				

			яйца	4				
			Соль	0,05				
			масло сливочное	6				
			ванилин	0,01				
			Сухари	6				
			сметана	6				
			масса готового пудинга	150				
			Молоко сгущенное (соус шоколадный)	50				
	704	Напиток	**Напиток из кураги**	**150**	1	0	25	105
			курага	21				
			вода	164				
			сахар	10				
	промыш	сладкое	**печенье**	**25**	0,5	0	15	100
	1	хлеб	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,4	0,14	8,8	48
	1	хлеб	**Хлеб ржаной**	**10**	0,57	0,1	3,7	18,2
			Итого за прием пищи:	**405**	**14,93**	**8,24**	**62,5**	**597,2**
			Доля суточной потребности в энергии, %	28,93				
			ИТОГО ЗА четвертый ДЕНЬ	100,71	38,65	36,58	212,52	1623,6
			ПЯТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК 1	340	горячее блюдо	**Омлет натуральный / (суп молочный)**	**160**	16	15,6	2,9	279
			яйцо 3,0шт	120				
			Молоко	46				
			соль йодированная	0,2				
			масло сливочное	3				
			масса готового омлета	156				
			Масло сливочное	4				
	693	гор. Напиток	**Какао с молоком**	**150**	3,7	3,7	24,3	142
			Какао-порошок	1				
			вода	90				
			сахар	10				
			молоко	83				
	1	закуска	**Хлеб пшеничный с маслом, сыром**	**30**	1,93	11,24	9	115
			Хлеб пшеничный	20				
			масло сливочное	5				
			сыр	5				
	1	хлеб	**Хлеб ржаной**	**10**	0,57	0,1	3,7	18,2

ЗАВТРАК 2	*промыш.*	*фрукт*	***Яблоко***	***100***	*0,7*	*0*	*16,7*	*80*
			Итого за прием пищи:	***450***	***22,9***	***30,64***	***56,6***	***634,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*32,14*				
ОБЕД	*промыш (43)*	*закуска*	***горошек консервированный / или огурец соленый***	***30***	*0,2*	*0*	*2*	*7*
	139	*1 блюдо*	***Суп картофельный с бобовыми***	***150***	*3,7*	*3,7*	*13,3*	*100*
			Картофель 57/43	*43*				
			Горох	*16*				
			Лук репчатый 9/7	*7*				
			Морковь 8/6	*6*				
			Масло растительное	*2*				
			бульон	*108*				
			Зелень	*1*				
			Соль йодированная	*0,7*				
			Мясо	*10*				
	436	*2 блюдо*	***Жаркое по - домашнему***	***150***	*6,7*	*3,7*	*8,1*	*94*
			Мясо-говядина 40/38	*38*				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	*80*				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	*80*				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	*80*				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	*80*				
			Лук репчатый 13/10	*10*				
			Соль йодированная	*0,6*				
			Масло растительное	*4*				
			Томатное пюре	*2*				
	639	*3 блюдо*	***Компот из сухофруктов***	***150***	*0,4*	*0*	*23,5*	*93*
			сухофрукты	*15*				
			вода	*150*				
			сахар	*10*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
			Итого за прием пищи:	***510***	***12,97***	***7,64***	***59,4***	***360,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*36,43*				

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*148*	*горячее блюдо*	***Суп-лапша домашняя***	***200***	*2,2*	*4,6*	*11,1*	*96*
			Лапша домашняя	*15/38*				
			соль поваренная йодированная	*0,8*				
			морковь	*10/8*				
			лук репчатый	*9/8*				
			Растительное или масло сливочное 72,5%жирности	*3*				
			бульон	*180*				
			Мясо птицы	*15*				
	697	*молоко*	***Молоко кипяченое***	***150***	*4,4*	*5,1*	*7,4*	*92*
	741	*мучное блюдо*	***Ватрушка с творогом или повидлом,(сдоба)***	***75***	*10*	*3*	*41*	*221*
			мука пшеничная	*68*				
			сахар	*4*				
			маргарин	*3*				
			яйцо	*3*				
			дрожжи	*0,4*				
			вода	*60*				
			фарш (начинка)	***30***				
			творог	*30*				
			яйца	*1,5*				
			сахар	*1,5*				
			мука пшеничная	*1,2*				
			ванилин	*0,001*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
			Итого за прием пищи:	***445***	***18***	***12,84***	***68,3***	***457***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*31,79*				
			ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ	*100,36*	*53,87*	*51,12*	*184,3*	*1451,4*
			ШЕСТОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК1	*302*	горячее блюдо	***Каша пшенная***	***150***	*4,4*	*3,7*	*19*	*156*
			Крупа пшено	*30*				
			Соль поваренная йодированная	*0,4*				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	*126*				
			сахар	*4*				
			Масло сливочное 72,5%жирности	*4*				

	686	гор.напиток	**Чай с сахаром и лимоном**	**150**	0,03	0	5,5	51
			Чай	0,5				
			вода	150				
			сахар	10				
			лимон 7/6	6				
		закуска	**хлеб пшеничный с маслом сливочным и джемом, 20/5/15**	**40**	2	0,7	11	102
	1	хлеб	**Хлеб пшеничный**	**10**	0,72	0,07	4,46	24
	1	хлеб	**Хлеб ржаной**	**10**	0,57	0,1	3,7	18,2
ЗАВТРАК2			**СОК**	**100**	1	0	12	90
			Итого за прием пищи:	**450**	**8**	**4,5**	**51,2**	**417,2**
			Доля суточной потребности в энергии, %	32,14				
ОБЕД	19	закуска	**помидор или (свекла отварная)**	**30**	0,15	0	1,5	7
			помидор	31				
	144	1 блюдо	**Суп из овощей с фасолью**	**150**	2,3	2,8	8,8	70
			капаста белокочанная	26				
			Картофель 38/30	30				
			Морковь 10/8	8				
			Лук репчатый 9/8	8				
			Фасоль	5				
			Масло растительное	1,5				
			бульон	114				
			Зелень	0,1				
			Соль йодированная	0,7				
	479	2 блюдо	**Макронник с мясом или** **(** печень, тушеная в соусе, рис отварной)	**160**	8,8	10	16,5	257
			мясо 67/54	54				
			Масло растительное	1,6				
			Соль йодированная	0,1				
			Масса готового мяса					
			макароны	48				
			Соль йодированная	0,4				
			Лук репчатый 15/14	14				
			Масло сливочное	2				
			Масса пассерованного лука	14				
			яйца 1/6шт					
			Масло сливочное	2				
			сухари	2				

			Масса п/фабриката	*186*				
			Масса запеченного блюда	*160*				
			Масло сливочное	***4***				
	промыш.	*3 блюдо*	***Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)***	***150***	*0*	*0*	*21*	*105*
			концентрат	*15*				
			вода	*150*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
			Итого за прием пищи:	***520***	***13,22***	***13,04***	***60,3***	***505,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*37,14*				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*318 (327)*	гор. Блюдо	***Пудинг манный / или (Суп-пюре из картофеля)***	***150***	*8*	*11*	*46*	*318*
			Крупа манная	*20*				
			Соль поваренная йодированная	*0,4*				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	*19*				
			вода	*44*				
			сахар	*6*				
			яйца 1/4шт	*8*				
			Масло сливочное 72,5%жирности	*4*				
			Сухари	*2*				
			Сметана	*2*				
			ванилин	*0,003*				
			Масса п/фабриката	*90*				
	промыш.	соус	***соус (молоко сгущенное)***	***20***				
	693	*гор. Напиток*	***Напиток из плодов шиповника***	***150***	*0,6*	*0*	*17,7*	*71*
			шиповник	*15*				
			вода	*150*				
			сахар	*10*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	промыш.		***фрукт (яблоко)***	***100***	*2*	*0*	*14*	*80*
			Итого за прием пищи:	***440***	***12***	***11,14***	***86,5***	***517***

			Доля суточной потребности в энергии, %	*31,43*				
			ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ	*100,71*	*33,22*	*28,68*	*198*	*1439,4*
			СЕДЬМОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК 1	*302*	*горячее блюдо*	***Каша "геркулес"молочная / масло сливочное***	***150***	*4,6*	*5,8*	*24,1*	*187*
			Крупа -хлопья	*23*				
			Соль поваренная йодированная	*0,7*				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	*126*				
			сахар	*4*				
			Масло сливочное не менее 72,5% жирности	***5***				
	693	*гор. Напиток*	***Какао с молоком***	***150***	*3,7*	*3,7*	*24,3*	*142*
			Какао-порошок	*1*				
			вода	*90*				
			сахар	*10*				
			молоко	*83*				
		закуска	***Батон пшеничный***	***15***	*1,13*	*0,5*	*17*	*60*
	3	*закуска*	***Сыр порциями***	***10***				
		закуска	***Масло сливочное порциями***	***5***				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
ЗАВТРАК 2	*промыш.*	*напиток*	***Сок***	***100***	*4,1*	*3,1*	*1,9*	*60*
			Итого за прием пищи:	***435***	***14,37***	***12,84***	***62,8***	***455,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*31,07*				
ОБЕД								
ОБЕД	*78*	*закуска*	***Икра морковнаяили огурец***	***30***	*0,7*	*1,8*	*3,4*	*38*
			морковь 40/36	*36*				
			лук репчатый 8/7	*7*				
			томатное пюре	*2*				
			масло растительное	*3*				
			лимонная кислота	*0,001*				
			сахар по вкусу	*0,3*				
	124	*1 блюдо*	***Щи из св. капусты с картофелем***	***150***	*1,2*	*2,5*	*6*	*66*
			Капуста свежая 40/30	*30*				

			Картофель 24/18	*18*				
			Лук репчатый 8/6	*6*				
			Морковь 8/6	*6*				
			Масло растительное	*2*				
			бульон	*120*				
			Зелень	*0,7*				
			Соль йодированная	*0,75*				
			Мясо	***10***				
	390	*2 блюдо*	***Котлеты рыбные любительские***	***50***	*5,2*	*5,4*	*2,9*	*82*
			Рыба-филе	*50*				
			лук репчатый 6/5	*5*				
			хлеб пшеничный	*4*				
			морковь 8/6	*6*				
			Яйца 1/8шт	*5*				
			Молоко или вода	*5*				
			соль йодированная	*0,2*				
			специи	*0,01*				
			масса п/фабриката	*58*				
			Масло растительное	*2*				
	520	*гарнир*	***Пюре картофельное (или картофель в молоке)***	***110***	*2,3*	*4,9*	*16*	*122*
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25% 118/95	*95*				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	*95*				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	*95*				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	*95*				
			молоко	*17*				
			Соль йодированная	*0,2*				
			Масло сливочное	*3*				
	639	*3 блюдо*	***Компот из сухофруктов***	***150***	*0,1*	*0*	*19,8*	*93*
			сухофрукты	*15*				
			вода	*150*				
			сахар	*10*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
			Итого за прием пищи:	***490***	***10,77***	***13,04***	***57,2***	***429,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*35,00*				
УПЛОТНЕННЫЙ	*161*	*горячее блюдо*	***Суп молочный с крупой***	***200***	*5,8*	*6,6*	*19,2*	*160*

ПОЛДНИК								
			крупа	*16*				
			соль поваренная йодированная	*0,6*				
			молоко (жирностью не менее 2,5%)	*100*				
			вода	*110*				
			сахар	*2*				
			масло сливочное 72,5%жирности	*2*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
	685	*горячий напиток*	***Чай с сахаром***	***150***	*0*	*0*	*11*	*51*
			пряник	***25***	*1,5*	*3*	*10*	*70*
			Итого за прием пищи:	***405***	***9,27***	***9,84***	***52,7***	***347,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*28,93*				
			ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	*95,00*	*34,41*	*35,72*	*172,7*	*1231,6*
			ВОСЬМОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК	*340*	*горячее блюдо*	***Омлет натуральный / (суп молочный с гречкой)***	***150***	*15*	*16,7*	*2,85*	*298*
			Яйца 2,5шт	*100*				
			Соль поваренная йодированная	*0,2*				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	*50*				
			Масло растительное (сливочное) 72,5%жирности	*5*				
			масса омлетной смеси	*140*				
			масло сливочное	*10*				
	692	*горячий напиток*	***Кофейный напиток***	***150***	*1,9*	*2,7*	*21,5*	*114*
			Кофейный напиток	*2*				
			вода	*129*				
			сахар	*10*				
			молоко	*38*				
	2	*закуска*	***Хлеб с маслом***	***40***	*1,2*	*4*	*21*	*118*

			сливочным и повидлом					
			Хлеб пшеничный	*20*				
			масло сливочное	*5*				
	1	*хлеб*	*повидло*	*15*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***10***	*0,72*	*0,07*	*4,46*	*24*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
ЗАВТРАК 2	*промыш.*	напиток	***Снежок***	***100***	*1*	*0*	*10*	*60*
			Итого за прием пищи:	***460***	***20,39***	***23,57***	***63,51***	***632,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*32,86*				
ОБЕД	*79*	*закуска*	***икра овощная***	***30***	*0,5*	*1,8*	*3*	*31*
			свекла 21/13	*13*				
			морковь 21/13	*13*				
			лук репчатый 6/5	*5*				
			Соль йодированная	*0,1*				
			Масло растительное	*1*				
	135/143	*1 блюдо*	***Суп из овощей / или (Суп с вермишелью и картофелем)***	***150***	*1,3*	*2,6*	*7,4*	*59*
	495	*2 блюдо*	***Котлета натур. из филе птицы***	***70***	*11,2*	*10,5*	*10,5*	*183*
	534	*гарнир*	***отварные макароны***	***110***	*2,5*	*3,6*	*25*	*142*
	705	*3 блюдо*	***напиток из плодов шиповника***	***150***	*0,48*	*0,19*	*15,8*	*71*
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
			Итого за прием пищи:	*540*	*17,95*	*18,93*	*74,2*	*552,2*
			Доля суточной потребности в энергии, %	*38,57*				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	*264*	*горячее блюдо*	***Рулет или запеканка картофельная с овощами***	***205***	*5,4*	*10,4*	*34*	*280*
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	*144*				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%,	*144*				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%,	*144*				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%,	*144*				
			капуста свежая белокочанная 30/24	*24*				

			масло сливочное 72,5%жирности	*8*				
			Масса фарша	*32*				
			сметана	*5*				
			сухари	*5*				
			соль йодированная	*0,6*				
	685	*горячий напиток*	***Чай с сахаром***	***150***	*0*	*0*	*11*	*51*
			Чай	*0,5*				
			вода	*150*				
			сахар	*10*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
		масло	***Масло сливочное***	***5***	*0*	*4,1*	*5*	*34*
	промыш.	*кондитерские*	***печенье сахарное***	***25***	*1,3*	*2,5*	*7,5*	*100*
			Итого за прием пищи:	***400***	***8,1***	***13,04***	***61,3***	***479***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*28,57*				
			ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	*100,00*	*46,44*	*55,54*	*199,01*	*1663,4*
			ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК 1	*160*	*гор. Блюдо*	***Суп молочный с макаронными***	***200***	*5,6*	*6,3*	*19*	*113*
			Молоко	*184*				
			Сахар	*1,6*				
			Масло сливочное	*2*				
			вермишель	*16*				
			Соль йодированная	*0,4*				
	685	*горячий напиток*	***Чай с сахаром, молоком***	***150***	*0*	*0*	*18*	*68*
			Чай	*0,5*				
			вода	*112*				
			сахар	*10*				
			молоко	*38*				
	1	*закуска*	***Хлеб пшеничный с маслом***	***25***	*1,27*	*6*	*8*	*94*
			Хлеб пшеничный	*15*				
			масло сливочное	*10*				
			Хлеб пшеничный	*10*	*0,7*	*0,1*	*4,4*	*24*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
ЗАВТРАК 2			***Сок***	***100***	*0,7*	*0*	*10*	*80*
			Итого за прием пищи:	***485***	***8,14***	***12,4***	***58,7***	***373,2***

			Доля суточной потребности в энергии, %	*34,64*				
ОБЕД	*16*	*закуска*	***огурец***	***30***				*8*
	181	*1 блюдо*	***Уха с перловой крупой(рыбные консервы)***	***150***	*3,8*	*4,5*	*10*	*94*
			консервы «Сайра»	*20*				
			лук репчатый 12/11	*11*				
			масло растительное	*1*				
			картофель 34/27	*27*				
			крупа перловая или…	*5*				
			вода	*116*				
			Зелень-лавровый лист	*0,7*				
			соль йодированная	*0,6*				
	486	*2 блюдо*	***Голубцы***	***80***	*8,5*	*6,5*	*6,5*	*125*
			капуста белокочанная свежая 57/46	*46*				
			фарш	***30***				
			Мясо	*17*				
			крупа рисовая	*3*				
			Лук репчатый 8/7	*7*				
			Масло растительное	*2*				
			яйца 1/20шт	*2*				
			соус	***25***				
			Лук репчатый 5/4	*4*				
			Морковь 6/4	*4*				
			томатное пюре	*3*				
			Масло растительное	*2*				
			сметана	*10*				
			Соль йодированная	*0,2*				
			бульон	*9*				
	520	*гарнир*	***Пюре картофельное (или картофель в молоке)***	***110***	*2,3*	*4,9*	*16*	*122*
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	*95*				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	*95*				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	*95*				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	*95*				
			молоко	*17*				
			Соль йодированная	*0,2*				
			Масло сливочное	*3*				

	639	3 блюдо	**Компот из сухофруктов**	**150**	0,1	0	19,8	93
	1	хлеб	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,4	0,14	8,8	48
	1	хлеб	**Хлеб ржаной**	**10**	0,57	0,1	3,7	18,2
			Итого за прием пищи:	**550**	**16,67**	**16,14**	**64,8**	**508,2**
			Доля суточной потребности в энергии, %	39,29				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	366	гор.блюдо	**Запеканка из творога**	**150**	14,1	10	13,3	202
			творог 117/116	116				
			крупа манная или мука пшеничная	8				
			масло сливочное	5				
			яйца 1/10шт	3				
			сахар	8				
			Соль поваренная йодированная	0,1				
			сухари	5				
			сметана	5				
		соус	**молоко сгущенное с сахаром**	**15**				
	639	Напиток	**Напиток лимонный**	**150**	0,07	0	18,1	70
			лимоны	15				
			вода	160				
			сахар	10				
	промыш.	фрукт	**фрукт**	**100**	1	0	10	90
	1	хлеб	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,4	0,14	8,8	48
	1	хлеб	**Хлеб ржаной**	**10**	0,57	0,1	3,7	18,2
			Итого за прием пищи:	**430**	**17,14**	**10,24**	**53,9**	**428,2**
			Доля суточной потребности в энергии, %	30,71				
			ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	104,64	41,95	38,78	177,4	1309,6
			ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ					
Прием пищи	**рецептуры**	**Раздел**	**Наименование блюд**	**Выход, г**	**Белки**	**Жиры**	Углеводы	эн. Ценность
ЗАВТРАК 1	93	гор. Блюдо	**Каша "Дружба"**	**205**	6,5	8	35	241
сб-к нормативов Новокузнецк 2009			крупа рисовая	15				
			крупа пшенная	11				

			Соль поваренная йодированная	*0,5*				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	*172*				
			сахар	*5*				
			Масло сливочное 72,5%жирности	*5*				
	693	*гор. Напиток*	***Какао с молоком***	***150***	*3,7*	*3,7*	*24,3*	*142*
			Какао-порошок	*1*				
			вода	*90*				
			сахар	*10*				
			молоко	*83*				
	1	*хлеб*	***Хлеб пшеничный***	***20***	*1,4*	*0,14*	*8,8*	*48*
	1	*хлеб*	***Хлеб ржаной***	***10***	*0,57*	*0,1*	*3,7*	*18,2*
	1	*закуска*	***масло сливочное***	***5***	*0*	*4,1*	*5*	*34*
ЗАВТРАК 2			***фрукт***	***100***	*1*	*0*	*10*	*40*
			Итого за прием пищи:	***490***	***13,17***	***16,04***	***86,8***	***523,2***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*35,00*				
ОБЕД	*523/ (530)*	*закуска*	***овощи отварные (морковь, тушенная в сметанно соусе)***	***30***	*0,4*	*0*	*3,2*	*14*
	110	*1 блюдо*	***Борщ с капустой и картофелем***	***150***	*1,2*	*4,6*	*8*	*64*
			Капуста свежая 20/16	*12*				
			свекла 32/24	*24*				
			Картофель 20/15	*15*				
			Лук репчатый 7/9	*7*				
			Морковь 8/6	*8*				
			Томатное пюре	*3*				
			Масло растительное	*3*				
			Лимонная кислота	*0,01*				
			бульон	*120*				
			Зелень	*0,7*				
			Соль йодированная	*0,7*				
			Мясо	*10*				
			сметана	*4*				
	435	*2 блюдо*	***Мясо духовое***	***170***	*18,6*	*9,8*	*20,4*	*250*
			Мясо-говядина	*70*				
			картофель с 01.по 31.10 составляет	*80*				

			25% 109/80					
			картофель с 31.10.по 31.12.30%, 118/80	80				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	80				
			картофель с 29.02. по 01.09.40%	80				
			морковь 22/18	18				
			Лук репчатый 12/10	10				
			Соль йодированная	0,8				
			Масло растительное	5				
			Томатное пюре	3				
			мука пшеничная	2				
			масса туш.мяса	60				
			масса соуса и овощей	110				
	701	напиток	**Напиток яблочный**	**150**	0,07	0	19,8	76
			яблоки	17				
			вода	156				
			сахар	10				
	1	хлеб	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,4	0,14	8,8	48
	1	хлеб	**Хлеб ржаной**	**10**	0,57	0,1	3,7	18,2
			Итого за прием пищи:	**530**	**22,24**	**14,64**	**63,9**	**470,2**
			Доля суточной потребности в энергии, %	37,86				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	148	горячее блюдо	**Суп-лапша домашняя/ или (Омлет натуральный)**	**150**	1,5	4,5	8,3	72
			Лапша домашняя15/38	11				
			соль поваренная йодированная	0,6				
			морковь 8/6	6				
			лук репчатый 7/6	6				
			Растительное или масло сливочное 72,5%жирности	2				
			бульон	135				
			Мясо птицы	10				
	1	хлеб	**Хлеб пшеничный**	**20**	1,4	0,14	8,8	48
	685	горячий напиток	**Чай с сахаром**	**150**	0	0	11	51
			чай	0,5				
			вода	150				
			сахар	10				

	727	мучное блюдо	***блины***	***80***	*4,5*	*8*	*27*	*198*
			Итого за прием пищи:	***400***	***7,4***	***12,64***	***55,1***	***369***
			Доля суточной потребности в энергии, %	*28,57*				
			ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	*101,43*	*42,81*	*43,32*	*205,8*	*1362,4*
			ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	*100,71*	*51,44*	*56,12*	*185,75*	*1678,80*
			ВТОРОЙ ДЕНЬ	*106,31*	*51,44*	*56,12*	*185,75*	*1678,80*
			ТРЕТИЙ ДЕНЬ	*99,29*	*31,04*	*33,88*	*194,06*	*1355,60*
			ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	*100,71*	*38,65*	*36,58*	*212,52*	*1623,60*
			ПЯТЫЙ ДЕНЬ	*100,36*	*53,87*	*51,12*	*184,30*	*1451,40*
			ШЕСТОЙ ДЕНЬ	*100,71*	*33,22*	*28,68*	*198,00*	*1439,40*
			СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	*95,00*	*34,41*	*35,72*	*172,70*	*1231,60*
			ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	*100,00*	*46,44*	*55,54*	*199,01*	*1663,40*
			ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	*104,64*	*41,95*	*38,78*	*177,40*	*1309,60*
			ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	*101,43*	*42,81*	*43,32*	*205,80*	*1362,40*
			ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	*100,92*	*42,53*	*43,59*	*191,53*	*1479,46*