Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Россоловский детский сад общеразвивающего вида Галичского муниципального района
Костромской области

Утверждаю:
Заведующий _____ Т.А.Тимофеева

Приказ № 11 от 14.04.2021 года

03-08

Основное меню для детей, посещающих детский сад с режимом работы 10,5 часов

разработано на основании:

- Коровка Л.С. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Пермь 2004 г..
- Беленова Г.И, Павлова Т.А. «Организация рационального питания в ДОУ» Воронеж 2007 г.
- Поляковский Ю.И."Сборник технологических карточек, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений".Уфа 2004 г

1 день – понедельник

Наименование	№ рец.	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	445	**200**											
Крупа гречневая			72	72									
Масло сливочное			9	9									
Вода			108	108									
Химический состав данного блюда					7,111	8,429	41,18	258,7	15,48	4,84	0,309	0,153	0,02
Бутерброд с маслом и сыром	88/90	**30/5/8**											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток на молоке	**422**	**180**											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного блюда					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11
Химический состав завтрака					**14,56**	**18,69**	**76,5**	**513,3**	**287,18**	**5,839**	**0,413**	**0,443**	**2,2**
2 завтрак													

Груши		**60**	60	60	**0,3**	**-**	**6,0**	**24**					
Обед													
Салат из моркови с растительным маслом (до марта)	**59**	**50**											
Морковь			58	46,5									
Сахар-песок			1,5	,5									
Масло растительное			3,5	3,5									
Химический состав данного блюда					0,468	3,05	4,697	46,94	12,6	0,33	0,03	0,03	2,33
Суп картофельный с рыбой	**125**	**200**											
Рыба			76	28									
Морковь			5	4									
Лук репчатый			5	4									
Масло растительное			1	1									
Масло сливочное			1	1									
Зелень			3	2									
Картофель			86	60									
Химический состав данного блюда					4,536	2,011	10,52	75,68	24,1	0,858	0,108	0,080	14,7
Сосиска отварная	**188**	**50**											
			51	50									
Химический состав данного блюда					4,29	10,28	0,2	110,4	17,5	0,9	0,095	0,075	0,0
Картофельное пюре	**443**	**170**											
Молоко			45	45									
Масло сливочное			6	6									
Картофель			179	125									
Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22.58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Соус томатный	**461**	**40**											
Мука			3	3									
Масло сливочное			3	3									
Морковь			4	3									
Лук репчатый			4	3									

Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,391	2,159	3,081	32,55	4,2	0,133	0,01	0,01	1,36
Хлеб ржаной		**40**	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из сухофруктов	**395**	**150**											
Сухофрукты			15	15									
Сахар-песок			12	12									
Химический состав данного блюда					0,269	0,077	21,37	81,91	16,4	0,306	0,005	0,015	1,2
Химический состав обеда					**14,95**	**23,73**	**81,05**	**582,98**	**142,02**	**3,709**	**0,416**	**0,787**	**45,2**
Ужин													
Макароны,запеченные с яйцом	**262**	**160**											
Макароны			50	50									
Масло сливочное			2,5	2,5									
Яйцо			½ (20)	½ (20)									
Молоко			30	30									
Масло растительное			3,5	3,5									
Масло сливочное			6	6									
Химический состав данного блюда					7,181	12.42	36,91	278,9	58,6	1,4	0,11	0,17	0,41
Батон		**30**											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с молоком	**431**	**200**											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Молоко			100	100									
Вода			86	86									
Химический состав данного блюда					2,418	2,15	18,84	99,67	125,0	0,962	0,047	0,16	1,4
Химический состав ужина					**11,81**	**15,97**	**71,15**	**453,57**	**183,6**	**2,362**	**0,157**	**0,33**	**1,81**

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					**42,68**	**59,83**	**239,8**	**1609.95**	**616,67**	**12,15**	**1.011**	**1,582**	**49,2**

2 день – вторник

Наименование	**№ рец.**	**Выход блюда**	**Брутто**	**Нетто**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**		**Витамины мг**		
					Б	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Ca**	**Fe**	**B1**	**B2**	**C**
Завтрак													
Каша рисовая молочная	**330**	**200**											
Крупа рисовая			25	25									
Молоко			230	230									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного блюда					6,469	7,624	34,32	223,2	278,6	0,503	0,112	0,359	2,998
Бутерброд с маслом и сыром	88/90	**30/5/8**											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток	**422**	**180**											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного блюда					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76
Химический состав завтрака					**15,096**	**19,24**	**68,45**	**492,59**	**520,3**	**1,307**	**1,509**	**0,63**	**4,83**

2 завтрак													
Яблоко		**60**											
			60	60									
Химический состав данного блюда					**0,2**	**-**	**6,0**	**24**					
Обед													
Салат из свежих помидоров с луком	**61**	**50**											
Томаты			27,5	23									
Масло растительное			2,5	2,5									
Лук			8	6									
Химический состав данного блюда					0,197	2,188	0,874	23,76	3,22	0,207	0,014	0,009	5,75
Рассольник домашний со сметаной	**102**	**200**											
Морковь			13	10									
Лук репчатый			11	9									
Картофель			100	70									
Огурцы соленые			17	15									
Масло сливочное			2	2									
Масло растительное			2	2									
Сметана			10	10									
Химический состав данного блюда					1,877	4,724	14,304	103,7	34,58	1,006	0,107	0,081	25,2
Плов из кур	**207/208**	**200**											
Кура			140	74									
Крупа рисовая			45	45									
Масло сливочное			10	10									
Лук репчатый			15	13									
Морковь			30	24									
Химический состав данного блюда					13,385	19,109	36,1	360,897	27,15	1,926	0,109	0,158	3,852
Хлеб ржаной		**40**	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из изюма	**385**	**150**											

Изюм			10	10									
Сахар-песок			13	13									
Химический состав данного блюда					0,179	0,06	18,72	71,453	8,39	0,339	0,002	0,01	0,3
Химический состав обеда					**17,638**	**26,581**	**88,598**	**647,81**	**73,34**	**3,478**	**0,232**	**0,251**	**35,1**
Ужин													
Картофель отварной	**442**	**100**											
Масло сливочное			3,5	3,5									
Картофель			150	105									
Химический состав данного блюда					1,652	2,845	17,14	96,487	10,92	0,952	0,126	0,077	21,01
Салат из солёных огурцов	**13**	**25**											
Огурцы солёные			26	23,5									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного блюда					0,147	1,741	0,4	17,75	5,405	0,141	0,005	0,005	1,175
Батон		**30**											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с сахаром	433	**200**											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Вода			190	190									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					**4,156**	**5,986**	**46,98**	**242,51**	**21,695**	**1,955**	**0,138**	**0,092**	**22,285**
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					**37,09**	**51,806**	**210,03**	**1406,91**	**615,535**	**6,74**	**1,879**	**0,973**	**62,215**

3 день – среда

Наименование	№ рец.	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
Каша пшённая молочная	**323**	**200**											
Крупа пшённая			**20**	**20**									
Молоко			**180**	**180**									
Сахар-песок			**4**	**4**									
Масло сливочное			**3**	**3**									
Химический состав данного блюда					5,877	6,49	25,956	179,252	221,9	0,738	0,156	0,281	2,346
Бутерброд с маслом и сыром	88/90	**30/5/8**											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток на молоке	422	**180**											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного блюда					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11

Химический состав завтрака					**13,33**	**16,75**	**61,276**	**433,852**	**493,6**	**1,737**	**0,26**	**0,571**	**4,526**
2 завтрак													
Апельсины			81	57									
Химический состав данного блюда					**0,4**	**0,098**	**27,57**	**105,87**	**20,1**	**0,24**	**0,023**	**0,017**	**34,2**
Обед													
Салат витаминный с растительным маслом (до марта)	40	**50**											
Капуста свежая			21	17									
Морковь			12,5	10									
Лук репчатый			6	5									
Яблоки			17	12									
Лимон			5	2									
Сахар-песок			1	1									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного блюда					0,442	3.507	3,883	47,894	18,61	0,501	0,017	0,021	11,65
Суп гороховый с гренками	109	**200**											
Горох			35	35									
Морковь			12	9									
Петрушка			3	2									
Лук репчатый			18	16									
Масло растительное			1	1									
Масло сливочное			1	1									
Хлеб			20	20									
Химический состав данного блюда					7,11	2,35	29,258	159,31	56,66	2,831	0,32	0,07	5,052
Запеканка рисовая с мясом	113	**150**											
Фарш говяжий			70	70									
Крупа рисовая			50	50									
Лук репчатый			7	6									

Яйцо			1/6 (8)	1/6 (8)									
Молоко			57	57									
Масло сливочное			5	5									
Химический состав данного блюда					15,054	15,637	40,32	352,145	85,56	2,705	0,113	0,252	1,351
Соус томатный	131	**40**											
Мука			3	3									
Масло сливочное			3	3									
Морковь			4	3									
Лук репчатый			4	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,391	2,159	3,081	32,55	4,2	0,133	0,01	0,01	1,36
Хлеб ржаной		**40**	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из яблок	**394**	**150**											
Яблоки			37	33									
Сахар-песок			15	15									
Химический состав данного блюда					0,103	0,114	18,2	69,684	5,73	0,771	0,01	0,007	3,3
Химический состав обеда					**25,1**	**24,267**	**113.342**	**749,583**	**170,76**	**6,941**	**0,47**	**0,36**	**22,713**
Ужин													
Капуста тушёная	439	**200**											
Капуста свежая или квашенная			260	208									
Масло растительное			9	9									
Морковь			12	10									
Лук репчатый			16	13									
Петрушка			5	4									
Томат			3	3									
Мука			3	3									
Сахар-песок			3	3									
Химический состав данного					3,632	7,979	17,62	152,417	119,3	1,612	0,084	0,099	102,8

блюда													
Батон		**30**											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с сахаром	433	**200**											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Вода			190	190									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					**5,998**	**9,379**	**47,06**	**280,691**	**124,67**	**2,474**	**0,091**	**0,109**	**102,9**
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					**45,788**	**51,836**	**232,788**	**1524,226**	**792,9**	**11,392**	**0,846**	**1,062**	**130,142**

4 день – четверг

Наименование	№ рец.	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
Каша «Дружба»	**327**	**250**											
Крупа рисовая			12	12									
Крупа пшённая			12	12									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Молоко			230	230									
Химический состав данного блюда					6,95	8,227	32,922	225,298	280,8	0,697	0.152	0,359	2,998
Бутерброд с маслом и сыром	88/90	**30/5/8**											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Чай с молоком	**431**	**180**											
Чай			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного блюда					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11
Химический состав завтрака					**14,403**	**18,487**	**68,242**	**479,898**	**552,5**	**1,696**	**0,256**	**0,649**	**5,178**
2 завтрак													

Сок		**150**	150	150									
Химический состав данного блюда					**0,4**	**-**	**36,4**	**150**					
Обед													
Салат из свеклы с черносливом	**63**	**50**											
Свекла			45	36									
Чернослив			15	12									
Сахар-песок			2	2									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного блюда					0,636	3,54	12,068	79,659	22,93	0,924	0,01	0,264	3,96
Суп вермишелевый на курином бульоне	**107**	**250**											
Вермишель			20	20									
Морковь			13	10									
Лук репчатый			12	10									
Масло растительное			1	1									
Масло сливочное			1	1									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					2.005	1,818	15,996	84,369	11,28	0,518	0,046	0,019	2,402
Жаркое по-домашнему с курой	**197**	**200**											
Кура			100	70									
Томат-паста			2	2									
Картофель			223	156									
Морковь			20	16									
Лук репчатый			20	17									
Масло сливочное			4	4									
Масло растительное			3	3									
Химический состав данного блюда					9,227	12,049	28.34	251,63	31,19	2,894	0,234	0,195	34.61
Хлеб ржаной		**40**	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из с./ф.	**394/395**	**150**											

и свежих яблок													
Сухофрукты			7	7									
Сахар-песок			15	15									
Яблоки			8	8									
Химический состав данного блюда					0,151	0,064	20,14	76,7	9.22	0,347	0,005	0,009	1,36
Химический состав обеда					**14,019**	**17,971**	**95,144**	**580,358**	**74,62**	**4,683**	**0,295**	**0,487**	**42,332**
Ужин													
Творожная запеканка со сметанным соусом	344	**150**											
Творог			112,5	112,5									
Крупа манная			11	11									
Яйцо			1/3 (15)	1/3 (15									
Масло сливочное			3	3									
Сахар-песок			8	8									
Молоко			27	27									
Химический состав данного блюда					18,79	12,995	20,55	269,175	228,0	0,992	0,082	0,48	0,92
Сметанный соус	459	**40**											
Сметана			10	10									
Мука			2	2									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного блюда					0,325	3,197	1,36	35,169	9,52	0,05	0,006	0,015	0,046
Батон		**30**											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с молоком	**431**	**200**											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Молоко			100	100									
Вода			86	86									
Химический состав данного блюда					2,418	2,15	18,84	99,67	125,0	0,962	0,047	0,16	1,4
Химический состав ужина					**23,743**	**19,742**	**56,15**	**479.014**	**362,52**	**2,004**	**0,135**	**0,655**	**2,366**
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					**52,565**	**56,2**	**255,936**	**1689,27**	**989,64**	**8,383**	**0,686**	**2,477**	**49,876**

5 день – пятница

Наименование	№ рец.	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
Каша манная молочная	**328**	**200**											
Крупа манная			18	18									
Молоко			230	230									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного блюда					7,476	8,385	32,79	228,33	284,5	0,613	0,125	0,364	2,998
Бутерброд с маслом и сыром	88/90	**30/5/8**											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток	**422**	**180**											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного блюда					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76
Химический состав завтрака					**14,103**	**17,705**	**66,92**	**466,72**	**526,2**	**1,417**	**0,215**	**0,635**	**4,828**
2 завтрак													

Сок натуральный		**150**	150	0,4		**36,4**	**150**						
Обед													
Винегрет	**2**	**50**											
Свекла			15,5	12									
Картофель			23	16									
Морковь			9	7									
Лук репчатый			3	2,5									
Горошек зелёный			5,5	3,5									
Огурцы солёные			7	3									
Масло растительное			4	4									
Петрушка			1	0,5									
Химический состав данного блюда					1,368	3,523	4,669	54,681	11,32	0,433	0,032	0,125	6,25
Борщ красный со сметаной	**96**	**200**											
Капуста свежая			50	40									
Свекла			50	40									
Лук репчатый			8	6									
Морковь			16	13									
Томат			2	2									
Сахар			2	2									
Масло сливочное			2	2									
Масло растительное			2	2									
Сметана			10	10									
Картофель			71	50									
Химический состав данного блюда					2,292	4,691	17,693	117,74	54,98	1,519	0,095	0,091	34,19
Котлета рыбная		**70**											
Рыба свежая			100	50									
Булка			14	14									
Молоко			14	14									
Масло сливочное			2	2									
Химический состав данного блюда					7,344	2,456	7,854	81,048	39,7	0,586	0,076	0,082	0,272
Картофельное пюре		**170**											
Молоко			45	45									
Масло сливочное			6	6									

Картофель			179	125									
Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22.58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Соус сметанный с томатом		**40**											
Сметана			10	10									
Масло сливочное			3	3									
Мука			3	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,478	3,206	2,57	40,411	11,26	0,108	0,01	0,017	0,946
Хлеб ржаной		**40**	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из клюквы	**388**	**150**											
Сахар-песок			23	23									
клюква			81	57									
Химический состав данного блюда					0,4	0,098	27,57	105,87	20,1	0,24	0,023	0,017	34,2
Химический состав обеда					**16,873**	**20,129**	**101,936**	**635,25**	**204,58**	**4,068**	**0,404**	**0,493**	**101,458**
Ужин													
Ватрушка с повидлом	**497**	**60**											
Мука			27	27									
Масло сливочное			2	2									
Молоко			10	10									
Дрожжи			1	1									
Сахар-песок			3	3									
Яйцо			1/10(4)	1/10(4)									
Масло растительное			3	3									
Повидло			20	20									
Химический состав данного блюда					2,961	4,838	36,64	192,781	22,5	0,74	0,061	0,067	0,23
Кисель из концентрата	**383**	**150**											
Кисель из концентрата			150	150									
Сахар-песок			10	10									

Химический состав данного блюда					3,398	3,225	21,87	124,628	183,0	0.18	0,06	0,225	1,95
Химический состав ужина					**6,359**	**8,063**	**58,51**	**317,409**	**205,5**	**0,92**	**0,121**	**0,292**	**2,18**
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					**38,695**	**47,337**	**238,476**	**1479,479**	**940,15**	**6,645**	**0,765**	**1,442**	**108,469**

6 день – понедельник

Наименование	**№ рец**	**Выход блюда**	**Брутто**	**Нетто**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**		**Витамины мг**		
					Б	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Ca**	**Fe**	**B1**	**B2**	**C**
Завтрак													
Каша вязкая геркулесовая с маслом	**321**	**200**											
Хлопья овсяные «геркулес»			18	18									
Молоко			230	230									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного блюда					**7,476**	**8,385**	**32,79**	**228,33**	**284,5**	**0,613**	**0,125**	**0,364**	**2,998**
Бутерброд с маслом и сыром	88/90	**30/5/8**											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток	**422**	**180**											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76

блюда													
Химический состав завтрака					**10,809**	**19,726**	**71,937**	**490,55**	**283,7**	**1,945**	**0,875**	**0,388**	**28,11**
2 завтрак													
Яблоки		**60**	60										
Химический состав данного блюда				0,2		**60**	**24**						
Обед													
Салат из свежих огурцов	**59**	**50**											
Огурцы			45	43									
Масло растительное			4	4									
Лук			8	6									
Химический состав данного блюда					0,624	2,611	0,963	29,606	12,050	0,250	0,012	0,018	4,7
Щи из свежей капусты со сметаной	**149/150**	**200**											
Капуста свежая			50	40									
Морковь			13	10									
Лук репчатый			5	4									
Сметана			10	10									
Томат			2	2									
Масло сливочное			2	2									
Масло растительное			2	2									
Картофель			65	45									
Химический состав данного блюда					1,752	4,641	11,139	90,544	43,14	0,855	0,079	0,07	31,84
Котлеты из фарша птицы	**202**	**70**											
Фарш куриный			60	60									
Лук репчатый			8	7									
Хлеб			8	8									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного блюда					19,289	31,973	4,51	381,828	10,07	2,034	0,054	0,109	0,7

Картофельное пюре	**63**	**170**											
Молоко			45	45									
Масло сливочное			6	6									
Картофель			179	125									
Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22.58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Соус томатный	**131**	**40**											
Мука			3	3									
Масло сливочное			3	3									
Морковь			4	3									
Лук репчатый			4	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,391	2,159	3,081	32,55	4,2	0,133	0,01	0,01	1,36
Хлеб ржаной		**40**	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из сухофруктов	**395**	**150**											
Сухофрукты			15	15									
Сахар-песок			12	12									
Химический состав данного блюда					0,269	0,077	21,37	81,91	16,4	0,306	0,005	0,015	1,2
Химический состав обеда					**27,316**	**47,616**	**82,243**	**851,938**	**153,08**	**4,76**	**0,328**	**0,383**	**65,4**
Ужин													
Омлет из яиц	364	**95**											
Яйцо			1(40)	1(40)									
Соль			5	5									
Масло сливочное			7	7									
Молоко			50	50									
Химический состав данного блюда					5,538	10,076	6,466	136,725	83,7	1,12	0,059	0,27	0,66
Печенье		**30**											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Молоко		**200**	200	200									

Химический состав данного блюда					6,0	8,0	8,0	128,0					
Химический состав ужина					**13,748**	**19,476**	**29,866**	**339,725**	**83,7**	**1,12**	**0,059**	**0,27**	**0,66**
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					**53,233**	**88,258**	**195,156**	**1742,313**	**524,35**	**8,065**	**1,287**	**1,063**	**94,173**

7 день – вторник

Наименование	**№ рец.**	**Выход блюда**	**Брутто**	**Нетто**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**		**Витамины мг**		
					Б	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Ca**	**Fe**	**B1**	**B2**	**C**
Завтрак													
Каша гречневая молочная	**326**	**200**											
Молоко			230	230									
Крупа гречневая			37	37									
Масло сливочное			4	4									
Сахар-песок			5	5									
Химический состав данного блюда					8,79	8,563	37,233	251,841	284,0	2,732	0,251	0,423	2,998
Бутерброд с маслом и сыром	88/90	**30/5/8**											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Какао на молоке	**422**	**180**											
Какао порошок			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного блюда					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11

Химический состав завтрака					**16,243**	**18,823**	**72,553**	**506,441**	**555,7**	**3,731**	**0,355**	**0,713**	**5,178**
2 завтрак													
Сок		**150**	150	150									
Химический состав данного блюда					**0,4**	**-**	**36,4**	**150**					
Обед													
Салат из моркови и яблок (до марта)	**54**	**50**											
Морковь			46,9	37,5									
Яблоки			17,85	12,5									
Сахар-песок			1	1									
Химический состав данного блюда					0,419	0,076	4,811	20,397	12,16	0,541	0,026	0,29	3,125
Суп Крестьянский	**128**	**250**											
Капуста свежая			37	30									
Крупа пшённая			5	5									
Морковь			12	10									
Лук репчатый			8	6									
Картофель			54	38									
Масло сливочное			2	2									
Масло растительное			2	2									
Зелень			3	3									
Сметана			10	10									
Химический состав данного блюда					1,899	4,759	12,676	97,962	0,089	0,064	25,24	39,84	0,847
Запеканка макаронная с мясом	**127**	**190**											
Макароны			63	63									
Яйцо			1/6(8)	1/6(8)									
Фарш говяжий			60	60									
Лук репчатый			16	13									
Масло сливочное			10	10									
Химический состав данного блюда					16,536	18,202	45,62	401,036	27,9	3,222	0,161	0,178	1,32
Соус сметанный	**125**	**40**											
Сметана			10	10									

Мука			2	2									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного блюда					0,325	3,197	1,36	35,169	9,52	0,05	0,006	0,015	0,046
Хлеб ржаной		**40**	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из чернослива	**399**	**150**											
Чернослив			10	10									
Сахар-песок			13	13									
Химический состав данного блюда					0,179	0,06	18,72	71,453	8,39	0,339	0,002	0,01	0,3
Химический состав обеда					**21,358**	**26,794**	**101,787**	**714,017**	**58,059**	**4,216**	**25,435**	**40,333**	**5,638**
Ужин													
Рагу овощное	**317**	**180**											
Капуста свежая			90	72									
Морковь			22,5	18									
Лук репчатый			15,3	13									
Масло сливочное			4,5	4,5									
Картофель			161	112,5									
Химический состав данного блюда					3,108	3,75	24,070	136,45	55,25	1,684	0,174	0,127	57,11
Батон		**30**											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с молоком	**139**	**200**											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Молоко			100	100									
Вода			86	86									
Химический состав данного блюда					2,418	2,15	18,84	99,67	125,0	0,962	0,047	0,16	1,4
Химический состав ужина					**7,736**	**7,3**	**58,31**	**311,12**	**180,25**	**2,646**	**0,221**	**0,287**	**58,51**

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					**45,737**	**52,917**	**269,05**	**1681,578**	**794,009**	**10,593**	**26,009**	**41,333**	**69,326**

8 день – среда

Наименование	**№ рец.**	**Выход блюда**	**Брутто**	**Нетто**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**		**Витамины мг**		
					Б	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Ca**	**Fe**	**B1**	**B2**	**C**
Завтрак													
Каша пшеничная вязкая на молоке	**323**	**200**											
Крупа пшеничная			62,5	62,5									
Масло сливочное			5	5									
Молоко			250	250									
Химический состав данного блюда					10,733	8,439	53,765	320,503	240,6	4,21	0,268	0,368	2,61
Бутерброд с маслом и сыром	88/90	**30/5/8**											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток	**422**	**180**											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного блюда					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76
Химический состав завтрака					**17,36**	**17,759**	**87,895**	**558,893**	**482,3**	**5,014**	**0,358**	**0,639**	**4,44**
2 завтрак													
Апельсины			81	57									
Химический состав данного					**0,4**	**0,098**	**27,57**	**105,87**	**20,1**	**0,24**	**0,023**	**0,017**	**34,2**

блюда													
Обед													
Томаты свежие с растительным маслом	**61**	**25**											
Томаты			27,5	23									
Масло растительное			2,5	2,5									
Химический состав данного блюда					0,197	2,188	0,874	23,76	3,22	0,207	0,014	0,009	5,75
Суп овощной	**115**	**200**											
Капуста свежая			37	30									
Морковь			17	13									
Зелёный горошек			17	12									
Помидоры или томат			17 2	15 2									
Зелень			3	3									
Лук репчатый			5	4									
Сметана			10	10									
Картофель			43	30									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного блюда					1,998	3,216	10,018	74,505	44,42	0,906	0,11	0,086	31,24
Рыба припущенная	**238**	**50**											
Рыба свежая			63	61									
Масло растительное			3	3									
Лук репчатый			10	8									
Химический состав данного блюда					12,301	6,871	3,658	124,763	106,9	0,75	0,063	0,219	3,006
Картофельное пюре	**443**	**170**											
Молоко			45	45									
Масло сливочное			6	6									
Картофель			179	125									
Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22.58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Соус сметанный с томатом	**129**	**40**											
Сметана			10	10									
Масло сливочное			3	3									

Мука			3	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,478	3,206	2,57	40,411	11,26	0,108	0,01	0,017	0,946
Хлеб ржаной		**40**	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из свежих яблок	**394**	**150**											
Яблоки			37	33									
Сахар-песок			15	15									
Химический состав данного блюда					0,103	0,114	18,2	69,684	5,73	0,771	0,01	0,007	3,3
Химический состав обеда					**20,068**	**21,75**	**76,59**	**568,623**	**238,75**	**3,924**	**0,375**	**0,499**	**69,836**
Ужин													
Картофель запечённый в молочном соусе	**61**	**170**											
Мука			2	2									
Масло сливочное			6	6									
Молоко			54	54									
Сыр			4	4									
Зелень			4	4									
Картофель			170	120									
Химический состав данного блюда					4,06	6,874	23,87	167,618	119,8	1,258	0,172	0,188	27,74
Батон		**30**											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с сахаром	**433**	**200**											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Вода			190	190									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					**6,426**	**8,274**	**53,31**	**295,892**	**125,17**	**2,12**	**0,179**	**0,198**	**27,84**

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					**45,214**	**49,223**	**228,905**	**1483,508**	**850,09**	**11,298**	**0,937**	**1,358**	**102,119**

9 день – четверг

Наименование	**№ рец.**	**Выход блюда**	**Брутто**	**Нетто**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**		**Витамины мг**		
					Б	**Ж**	**У**	**Ккал**	**Ca**	**Fe**	**B1**	**B2**	**C**
Завтрак													
Каша ячневая молочная	**330**	**200**											
Крупа ячневая			25	25									
Молоко			230	230									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного блюда					7,168	8,063	32,412	222,78	0,767	0,369	2,998	296,6	0,703
Бутерброд с маслом и сыром	88/90	**30/5/8**											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Какао на молоке	**422**	**180**											
Какао порошок			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного блюда					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11
Химический состав завтрака					**14,621**	**18,323**	**67,732**	**477,38**	**272,467**	**1,368**	**3,102**	**296,89**	**2,883**
2 завтрак													

Яблоко		**60**	60	60									
Химический состав данного блюда					**0,2**	**-**	**6,0**	**24**					
Обед													
Салат «Зимний»	**21**	**50**											
Картофель			42	29									
Огурцы солёные			17	13									
Лук репчатый			10	8									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного блюда					0,621	3,561	1,747	41,086	8,37	0,403	0,041	0,025	7,25
Суп-лапша на курином бульоне	**108**	**250**											
Кура			100	91									
Морковь			5	4									
Лук репчатый			12	10									
Лапша (вермишель)			20	20									
Масло сливочное			250	250									
Химический состав данного блюда					14,254	14,558	10,936	229,048	22,74	1,784	0,093	0,147	2,838
Кура отварная	**207**	**50**											
Кура			100	44									
Лук репчатый			13	13									
морковь			13	13									
Масло сливочное			2	2									
Химический состав данного блюда					6,944	9,056	0,668	111,785	25,08	0,821	0,039	0,105	0,965
Макароны отварные с маслом	**447**	**150**											
Макароны			60	60									
Масло сливочное			9	9									
Химический состав данного блюда					5,183	7,056	42,37	243,127	12,5	0,98	0,1	0,033	0,02
Соус сметанный	**125**	**40**											
Сметана			10	10									
Мука			2	2									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного					0,325	3,197	1,36	35,169	9,52	0,05	0,006	0,015	0,046

блюда													
Хлеб ржаной		**40**	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из с./ф. и свежих яблок	**141**	**150**											
Сухофрукты			7	7									
Сахар-песок			15	15									
Яблоки			8	8									
Химический состав данного блюда					0,151	0,064	20,14	76,7	9,22	0,347	0,005	0,009	1,36
Химический состав обеда					**29,478**	**67,47**	**95,821**	**824,915**	**912,345**	**4,385**	**0,284**	**0,334**	**12,479**
Ужин													
Сырники творожные	**77**	**150**											
Творог			139	139									
Мука			12	12									
Яйцо			½(20)	½(20)									
Сахар-песок			6	6									
Мука			6	6									
Масло сливочное			4,5	4,5									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного блюда					22,464	19,083	23,66	350,332	240,2	1,174	0,097	0,46	0,704
Сметанная подлива	**127**	**30**											
Сметана			20	20									
Сахар-песок			10	10									
Химический состав данного блюда					0,406	2,58	10,7	64,967	17,9	0,07	0,006	0,02	0,08
Батон		**30**											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с сахаром	**137**	**200**											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Вода			190	190									

Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					**25,236**	**23,063**	**86,863**	**543,573**	**263,47**	**2,106**	**0,11**	**0,49**	**0,884**
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					**69,535**	**108,856**	**256,416**	**1869,868**	**1448,282**	**7,859**	**3,496**	**297,714**	**16,246**

10 день – пятница

Наименование	**№ рец.**	**Выход блюда**	**Брутто**	**Нетто**	**Пищевые вещества**				**Минеральные вещества**		**Витамины мг**		
					Б	**Ж**	**У**	**Кал**	**Ca**	**Fe**	**B1**	**B2**	**C**
Завтрак													
Каша кукурузная молочная	**322**	**200**											
Крупа кукурузная			25	25									
Молоко			230	230									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного блюда					**7,168**	**8,063**	**32,412**	**222,78**	**0,767**	**0,369**	**2,998**	**296,6**	**0,703**
Соус молочный сладкий	121	40											
Молоко			34	34									
Мука			2	2									
Сахар-песок			4	4									
Химический состав данного блюда					0,93	0,746	7,108	37,092	41,28	0,07	0,017	0,053	0,442
Бутерброд с маслом и сыром	88/90	**30/5/8**											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток	**422**	**180**											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Химический состав данного					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76

блюда													
Химический состав завтрака					**13,255**	**23,473**	**91,204**	**606,425**	**369,01**	**1,84**	**0,19**	**0,528**	**3,082**
2 завтрак													
Яблоки		**60**											
Химический состав данного блюда			60	60	**0,2**		**60**	**24**					
Обед													
Салат свекольный	**15**	**50**											
Свекла			60	48									
Сахар-песок			3	3									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного блюда					0,585	3,48	7,394	61,384	0,79	18,509	0,01	0,02	5,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками	**99**	**200**											
Фарш говяжий			50	50									
Лук репчатый			20	17									
Морковь			8	6									
Яйцо			1/8 (5)	1/8 (5)									
Картофель			9064										
Химический состав данного блюда					9,674	9,998	12,282	174,737	21,45	2,362	0,126	0,16	14,8
Запеканка из капусты и говяжьего фарша	**115**	**200**											
Капуста свежая			250	200									
Фарш говяжий			79	70									
Яйцо			1/3(16)	1/3(16)									
Молоко			35	35									
Крупа манная			18	18									
Масло сливочное			6	6									
Химический состав данного блюда					16,809	16,551	23,95	306,005	157,4	3,717	0,152	0,321	90,47
Соус томатный	**131**	**40**											
Мука			3	3									
Масло сливочное			3	3									
Морковь			4	3									

Лук репчатый			4	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,391	2,159	3,081	32,55	4,2	0,133	0,01	0,01	1,36
Хлеб ржаной		**40**	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из апельсина	**149**	**150**											
Сахар-песок			23	23									
Апельсин			81	57									
Химический состав данного блюда					0,4	0,098	27,57	105,87	20,1	0,24	0,023	0,017	34,2
Химический состав обеда					**29,859**	**32,786**	**92,877**	**768,546**	**203,94**	**24,961**	**0,321**	**0,528**	**145,83**
Ужин													
Биточки рисовые	**242**	**150**											
Крупа рисовая			44	44									
Молоко			60	60									
Яйцо			1/5(8)	1/5(8)									
Сахар-песок			7	7									
Масло сливочное			15	15									
Сухари			15	15									
Химический состав данного блюда					**5,698**	**13,407**	**49,996**	**330,943**	**86,03**	**0,966**	**0,083**	**0,204**	**0,81**
Булочка домашняя	**482**	**60**											
Мука			40	40									
Сахар-песок			5	5									
Молоко			15	15									
Масло сливочное			3	3									
Яйцо			1/8(5)	1/8(5)									
Дрожжи			1	1									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного блюда					4,303	5,93	36,804	208,608	28,7	0,67	0,084	0,086	0,2
Кисель плодово-ягодный	**382**	**150**											
Кисель из концентрата			120	120									
Сахар-песок			10	10									

Химический состав данного блюда					3,398	3,225	21,87	124,628	183,0	0.18	0,06	0,225	1,95
Химический состав ужина					**7,701**	**9,155**	**58,674**	**333,236**	**211,7**	**0,85**	**0,144**	**0,311**	**2,15**
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					**52,175**	**66,854**	**253,865**	**1768,307**	**788,42**	**27,891**	**0,68**	**1,389**	**151,065**