

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 14 «Алиса»  
И.В.Иванова  
Приказ № 70-ОД  
от «28» июня 2024 г.



## **ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 14 «АЛИСА» ГОРОДА СМОЛЕНСКА**

**День первый**

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в гр)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>										
Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая	150	35	34	4,50	2,33	20,25	112,43	0,00	168
	масло сливочное		5	5						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>4,50</b>	<b>2,33</b>	<b>20,25</b>	<b>112,43</b>	<b>0,00</b>	
Чай с сахаром	чай	175	0,4	0,4	0,04	0,01	4,46	20,62	0,02	392
	вода кипяченая		185	185						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>4,46</b>	<b>20,62</b>	<b>0,02</b>	
Вафли	вафли	25	25	25	0,83	7,00	17,00	135,00	0,00	
<b>итого</b>					<b>0,83</b>	<b>7,00</b>	<b>17,00</b>	<b>135,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>350</b>			<b>5,37</b>	<b>9,34</b>	<b>41,71</b>	<b>268,05</b>	<b>0,02</b>	
<b>Дополнительный завтрак</b>										
Сок фруктовый	сок	200	200	200	0,90	0,00	18,18	100,00	3,60	399
<b>Итого в доп.завтрак</b>		<b>200</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>100,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>										
Суп "Геркулесовый" со сметаной	картофель	150	76/95	66	1,58	2,05	10,30	65,88	6,03	80
	говядина		10	8						
	геркулес		4	4						
	морковь		9	7,2						
	лук репчатый		9	7,2						
	масло растительное		2	2						
	бульон/вода		130	130						
	Сметана		10	10						
<b>итого</b>					<b>1,58</b>	<b>2,05</b>	<b>10,30</b>	<b>65,88</b>	<b>6,03</b>	
Капуста тушеная	капуста	120	206	165	2,42	2,56	11,46	79,26	19,65	132
	масло растительное		4	4						
	морковь		15	11						
	лук репчатый		10	7						
	мука пшеничная		3	3						
	сахар		1	1						
<b>итого</b>					<b>2,42</b>	<b>2,56</b>	<b>11,46</b>	<b>79,26</b>	<b>19,65</b>	
Тефтели мясные в сметанном соусе	говядина, свинина	60	70	63	9,12	10,15	11,13	172,79	0,52	287
	крупа рисовая		6	6						
	лук репчатый		17	12						
	мука пшеничная		4	4						
	масло сливочное		2	2						
	вода		12	12						
	масса полуфабриката	-	80							
	масса готовых тефтелей	-	68							
	Соус сметанный: №354	25		30						
	сметана		7	7						
	мука пшеничная		2	2						
	вода или бульон		25	25						
соль	0,32		0,32							
<b>Итого</b>						<b>9,12</b>	<b>10,15</b>	<b>11,13</b>	<b>172,79</b>	<b>0,52</b>
Компот из сухофруктов	сухофрукты	150	18	40,2	0,30	0,02	17,60	74,30	0,30	376
	вода		168	168						
	сахар		5	5						
<b>Итого</b>					<b>0,30</b>	<b>0,02</b>	<b>17,60</b>	<b>74,30</b>	<b>0,30</b>	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	2,00	0,40	14,00	81,60	0,00	
<b>Итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>14,00</b>	<b>81,60</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в обед</b>		<b>485</b>			<b>15,42</b>	<b>15,18</b>	<b>64,49</b>	<b>473,83</b>	<b>26,50</b>	
<b>Полдник</b>										
кефир	кефир	140	132	130	3,77	3,25	5,20	65,00	0,91	401
<b>итого</b>					<b>3,77</b>	<b>3,25</b>	<b>5,20</b>	<b>65,00</b>	<b>0,91</b>	
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	30	30	30	2,00	0,20	12,75	62,50	0,70	
<b>Итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,75</b>	<b>62,50</b>	<b>0,70</b>	
<b>Всего в полдник</b>		<b>170</b>			<b>5,77</b>	<b>3,45</b>	<b>17,95</b>	<b>127,50</b>	<b>1,61</b>	
<b>Ужин</b>										
Рыба, запеченная в омлете	филе рыбы	110	79	52	13,52	14,82	4,55	192,76	0,22	249
	мука		2	2						
	яйцо		1шт.	40						
	молоко		16	16						
	масло растительное для смазки листов		2	2						
	масло сливочное		2	2						
<b>Итого</b>					<b>13,52</b>	<b>14,82</b>	<b>4,55</b>	<b>192,76</b>	<b>0,22</b>	
Винегрет из овощей	картофель	95	35/46	27	1,21	5,55	6,92	82,44	11,93	45
	свекла		26	20						
	соленые огурцы		32	30						
	морковь		20	15						
	масло растительное		3	3						
	лук репчатый		19	15						
<b>Итого</b>					<b>1,21</b>	<b>5,55</b>	<b>6,92</b>	<b>82,44</b>	<b>11,93</b>	
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	170	1,7	1,7	2,34	2,00	9,63	66,00	0,98	395
	сахар		6	6						
	молоко		100	100						
	вода		80	80						
<b>Итого</b>					<b>2,34</b>	<b>2,00</b>	<b>9,63</b>	<b>66,00</b>	<b>0,98</b>	
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	25	25	25	2,00	0,20	12,75	62,50	0,70	
<b>Итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,75</b>	<b>62,50</b>	<b>0,70</b>	
<b>Всего в ужин</b>		<b>400</b>			<b>17,86</b>	<b>17,02</b>	<b>26,93</b>	<b>403,70</b>	<b>1,90</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1605</b>			<b>45,32</b>	<b>44,99</b>	<b>169,26</b>	<b>1373,08</b>	<b>33,63</b>	

**День второй**

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в гр)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая пшеничная	крупа пшеничная	150	23	22	3,31	3,95	24,20	146,04	0,00	185
	масло сливочное		5	5						
	вода		90	90						
	молоко		80	80						
	сахар		4	4						
<b>итого</b>					<b>3,31</b>	<b>3,95</b>	<b>24,20</b>	<b>146,04</b>	<b>0,00</b>	
Какао с молоком	какао	170	1,67	1,67	2,89	2,40	10,49	79,79	1,20	397
	молоко		80	80						
	вода		90	90						
	сахар		6	6						
	<b>итого</b>									
Бу терброд с маслом	Масло сливочное	30	5	5	2,44	3,92	15,36	108,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный (Батон)		25	25						
<b>итого</b>					<b>2,44</b>	<b>3,92</b>	<b>15,36</b>	<b>108,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>350</b>			<b>8,64</b>	<b>10,27</b>	<b>50,05</b>	<b>333,83</b>	<b>1,20</b>	
<b>Дополнительный завтрак</b>										
Яблоко	яблоко свежее	100	115	105	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	368
<b>Всего в доп завтрак</b>					<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	<b>9,50</b>	
<b>Обед</b>										
Салат из белокочанной капусты	капуста белокочанная	30	40	32	0,57	2,04	3,60	34,96	12,98	20
	морковь		6	5						
	масло растительное		1,5	1,5						
	сахар		1	1						
	вода кипяченая		4	4						
	лимон		2	1						
	<b>итого</b>									
Суп картофельный с бобовыми	мясо говядины	160	15	9	3,28	3,43	10,34	85,28	3,72	81
	картофель		43/53	32						
	горох		15	15						
	лук репчатый		8	6						
	морковь		10	8						
	масло растительное		3	3						
	вода, бульон		170	170						
<b>итого</b>					<b>3,28</b>	<b>3,43</b>	<b>10,34</b>	<b>85,28</b>	<b>3,72</b>	
Жаркое подомашнему	говядина	100	95	86	24,46	6,20	21,76	240,48	8,55	276
	картофель		190/236	141						
	лук репчатый		14	11,5						
	морковь		24	19						
	масло сливочное		3	3						
	бульон		-	120						
<b>итого</b>					<b>24,46</b>	<b>6,20</b>	<b>21,76</b>	<b>240,48</b>	<b>8,55</b>	
Кисель из сока натурального	сок натуральный	150	200	200	0,57	0,06	28,24	116,10	1,37	382
	сахар		6	6						
	крахмал		5	5						
	вода питьевая		60	60						
<b>итого</b>					<b>0,57</b>	<b>0,06</b>	<b>28,24</b>	<b>116,10</b>	<b>1,37</b>	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	2,00	0,40	14,00	81,60	0,00	
<b>итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>14,00</b>	<b>81,60</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в обед</b>		<b>480</b>			<b>30,88</b>	<b>12,13</b>	<b>77,94</b>	<b>558,42</b>	<b>26,62</b>	
<b>Полдник</b>										
Чай с сахаром	чай	160	0,4	0,4	0,04	0,01	4,46	20,62	0,02	392
	вода кипяченая		185	185						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>4,46</b>	<b>20,62</b>	<b>0,02</b>	
Бутерброд с маслом и сыром	Хлеб пшеничный (Батон)	40	20	20	5,78	5,51	10,20	114,80	0,23	3
	масло сливочное		5	5						
	сыр		15	14						
<b>итого</b>					<b>5,78</b>	<b>5,51</b>	<b>10,20</b>	<b>114,80</b>	<b>0,23</b>	
<b>Всего в полдник</b>		<b>200</b>			<b>5,82</b>	<b>5,52</b>	<b>14,66</b>	<b>135,42</b>	<b>0,25</b>	
<b>Ужин</b>										
Сырники из творога	творог	135	100	97	20,56	13,94	12,54	257,40	0,28	231
	мука пшеничная		8	8						
	яйцо		1/бшт	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
Соус молочный сладкий	молоко	50	25	25	0,95	2,25	6,62	50,75	0,16	351
	масло сливочное		2	2						
	мука пшеничная		3	3						
	сахар		3	3						
<b>итого</b>					<b>21,51</b>	<b>16,19</b>	<b>19,16</b>	<b>308,15</b>	<b>0,44</b>	
Чай с лимоном	чай	185	0,4	0,4	0,04	0,01	4,99	25,08	1,42	391,393
	вода кипяченая		180	174						
	лимон		5	3						
	сахар		6	6						
<b>итого</b>					<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>4,99</b>	<b>25,08</b>	<b>1,42</b>	
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	30	30	30	2,00	0,20	12,75	62,50	0,70	
<b>итого</b>					<b>2</b>	<b>0,20</b>	<b>12,75</b>	<b>62,50</b>	<b>0,70</b>	
<b>Всего в ужин</b>		<b>400</b>			<b>23,55</b>	<b>16,40</b>	<b>36,90</b>	<b>395,73</b>	<b>2,56</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1530</b>			<b>69,27</b>	<b>44,70</b>	<b>188,86</b>	<b>1465,20</b>	<b>40,13</b>	



**День третий**

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры								
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы											
<b>Завтрак</b>																		
Каша жидкая манная	крупа манная	150	25	23	2,54	3,11	16,15	113,60	0,00	185								
	масло сливочное		5	5														
	вода		90	90														
	молоко		80	80														
	сахар		4	4														
<b>итого</b>					<b>2,54</b>	<b>3,11</b>	<b>16,15</b>	<b>113,60</b>	<b>0,00</b>									
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	170	1,7	1,7	2,34	2,00	9,63	66,00	0,98	395								
	сахар		5	5														
	молоко		75	75														
	вода		118	118														
	<b>итого</b>											<b>2,34</b>	<b>2,00</b>	<b>9,63</b>	<b>66,00</b>	<b>0,98</b>		
Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный (Батон)	30	25	25	2,04	3,87	12,81	95,50	0,00	1								
	масло сливочное		5	5														
	<b>итого</b>											<b>2,04</b>	<b>3,87</b>	<b>12,81</b>	<b>95,50</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего в завтрак</b>		<b>350</b>			<b>6,92</b>	<b>8,98</b>	<b>38,59</b>	<b>275,10</b>	<b>0,98</b>									
<b>Дополнительный завтрак</b>																		
Груша	груша свежая	100	110	100	0,30	0,30	10,30	46,00	10,00	368								
<b>Всего в доп завтрак</b>		<b>100</b>			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46,00</b>	<b>10,00</b>									
<b>Обед</b>																		
Борщ с мясом	масса отварного мяса	150	15	9	5,02	4,26	10,66	101,29	9,37	62								
	свекла		42	27														
	капуста свежая		30	20														
	картофель		52/67	40														
	морковь		16	13														
	лук		9	6														
	сметана 15%		4	4														
	масло растительное		2	2														
	бульон			180														
	<b>итого</b>											<b>5,02</b>	<b>4,26</b>	<b>10,66</b>	<b>101,29</b>	<b>9,37</b>		
	Салат из моркови		морковь	40							50	40	0,51	0,05	5,51	25,17	7,96	41
сахар		2	2															
<b>итого</b>						<b>0,51</b>	<b>0,05</b>	<b>5,51</b>	<b>25,17</b>	<b>7,96</b>								
Запеканка из печени с рисом	Печень говяжья	100	105	90	16,35	8,25	19,77	202,85	7,48	294								
	крупа рисовая		17	50														
	лук репчатый		43	33														
	морковь		16	13														
	яйца		1/5	8														
	масло сливочное		2	2														
	масло растительное для смазки листов		1	1														
	Соус № 354		-	20														
<b>итого</b>					<b>16,35</b>	<b>8,25</b>	<b>19,77</b>	<b>202,85</b>	<b>7,48</b>									
Соус сметанный №354	сметана	25	6	6	0,56	2,00	2,36	29,64	0,01	354								
	мука пшеничная		2	2														
	вода или бульон		25	25														
	соль		0,32	0,32														
<b>итого</b>					<b>0,56</b>	<b>2,00</b>	<b>2,36</b>	<b>29,64</b>	<b>0,01</b>									
Компот из сухофруктов	сухофрукты	150	18	40,2	0,30	0,02	17,60	74,30	0,30	376								
	вода		168	168														
	сахар		5	5														
	<b>итого</b>											<b>0,30</b>	<b>0,02</b>	<b>17,60</b>	<b>74,30</b>	<b>0,30</b>		
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	2,00	0,40	14,00	81,60	0,00									
<b>итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>14,00</b>	<b>81,60</b>	<b>0,00</b>									
<b>Всего в обед</b>		<b>505,00</b>			<b>24,23</b>	<b>14,93</b>	<b>64,39</b>	<b>489,68</b>	<b>17,16</b>									
<b>Полдник</b>																		
Ряженка	Ряженка	135	135,00	135,00	5,46	65,87	0,39	25,08	1,42	401								
<b>итого</b>					<b>5,46</b>	<b>65,87</b>	<b>0,39</b>	<b>25,08</b>	<b>1,42</b>									
Булочка "Веснушка"	мука пшеничная	65	50	50	5,05	3,98	34,87	196,30	0,00	473								
	дрожжи (пресованные)		1	1														
	сахар		5	5														
	масло сливочное		3	2														
	изюм		10	5														
	яйцо		1/6шт	1/6														
	смазки листов		2	2														
	молоко		18	18														
<b>итого</b>					<b>5,05</b>	<b>3,98</b>	<b>34,87</b>	<b>196,30</b>	<b>0,00</b>									
<b>Всего полдник</b>		<b>200</b>			<b>10,51</b>	<b>69,85</b>	<b>35,26</b>	<b>221,38</b>	<b>1,42</b>									
<b>Ужин</b>																		
Картофель отварной	картофель	100	140/175	105	1,75	2,5	14,2	88,00	13,00	125								
	масло сливочное		3	3														
	<b>итого</b>											<b>1,75</b>	<b>2,5</b>	<b>14,2</b>	<b>88,00</b>	<b>13,00</b>		
Салат из соленых огурцов с луком	огурцы соленые	40	75	38	0,43	2,56	1,30	29,90	11,10	19								
	лук		9	6														
	масло растительное		2	2														
	<b>итого</b>											<b>0,43</b>	<b>2,56</b>	<b>1,30</b>	<b>29,90</b>	<b>11,10</b>		
Чай с сахаром	чай	175	0,35	0,35	0,04	0,01	4,46	20,62	0,02	392								
	вода кипяченая		185	185														
	сахар		5	5														
	<b>итого</b>											<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>4,46</b>	<b>20,62</b>	<b>0,02</b>		
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	25	25	25	2,00	0,20	12,75	62,50	0,70									
<b>итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,75</b>	<b>62,50</b>	<b>0,70</b>									
<b>Всего ужин</b>		<b>340</b>			<b>4,22</b>	<b>5,27</b>	<b>32,71</b>	<b>201,02</b>	<b>25,52</b>									
<b>Итого в день</b>		<b>1495,00</b>			<b>46,18</b>	<b>99,33</b>	<b>181,25</b>	<b>1233,18</b>	<b>55,08</b>									



**День четвертый**

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая пшеничная	крупа пшено	150	23	21,5	3,46	4,50	23,69	143,44	0,00	185
	масло сливочное		5	5						
	вода		90	90						
	молоко		80	80						
	сахар		4	4						
<b>итого</b>					<b>3,46</b>	<b>4,50</b>	<b>23,69</b>	<b>143,44</b>	<b>0,00</b>	
Какао с молоком	какао	175	1,67	1,67	2,89	2,40	10,49	79,79	1,20	397
	молоко		80	80						
	вода		90	90						
	сахар		6	6						
<b>итого</b>					<b>2,89</b>	<b>2,40</b>	<b>10,49</b>	<b>79,79</b>	<b>1,20</b>	
Батон	Хлеб пшеничный (Батон)	25	25	25	2,00	0,20	12,75	62,50	0,70	1
	<b>итого</b>				<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,75</b>	<b>62,50</b>	<b>0,70</b>	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>350</b>			<b>8,35</b>	<b>7,10</b>	<b>46,93</b>	<b>285,73</b>	<b>1,90</b>	
<b>Дополнительный завтрак</b>										
Яблоко	яблоко свежее	100	115	105	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	368
<b>Всего в доп завтрак</b>		<b>100</b>			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	<b>9,50</b>	
<b>Обед</b>										
Бульон с гренками	бульон из кур	150	200	200	2,74	0,31	14,80	73,08	2,87	109
	яйца(белки) для оттяжки		1/10шт	4						
	морковь		11	9						
	манная крупа		5	5						
	хлеб пшеничный (ГРЕНКИ)		15	20						
<b>итого</b>					<b>2,74</b>	<b>0,31</b>	<b>14,80</b>	<b>73,08</b>	<b>2,87</b>	
Пюре картофельное	картофель	100	117/123	103	2,45	3,84	16,36	109,80	14,54	125
	молоко		28	28						
	масло сливочное		4	4						
<b>итого</b>					<b>2,45</b>	<b>3,84</b>	<b>16,36</b>	<b>109,80</b>	<b>14,54</b>	
Суфле куриное с молочным соусом	куры	60	120	41,5	11,22	12,06	2,08	161,50	0,03	310
	яйцо		3/10шт	12						
	масло для смазки форм		2	2						
	масло сливочное		-	2						
	масса готового суфле		-	58						
	соус молочный №353:		-	17						
	молоко		7,5	7,5						
	масло сливочное		1,5	1,5						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
	вода		7,5	7,5						
соль	0,12	0,12								
<b>итого</b>					<b>12,04</b>	<b>14,15</b>	<b>4,92</b>	<b>195,02</b>	<b>0,16</b>	
Салат из белокочанной капусты	капуста белокочанная	40	60	39	0,71	2,54	4,50	43,70	16,22	20
	морковь		7	5						
	масло растительное		1,5	1,5						
	сахар		1	1						
	лимон		2	1						
	вода кипяченая		5	5						
Кисель из плодов или ягод свежих	яблоки (и- или груши)	150	26	22	0,14	0,01	23,42	94,62	1,09	378
	лимон		6	3						
	вода		150	150						
	крахмал		5	5						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>		<b>150</b>			<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	<b>23,42</b>	<b>94,62</b>	<b>1,09</b>	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	2,00	0,40	14,00	81,60	0,00	1
<b>итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>14,00</b>	<b>81,60</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в обед</b>		<b>555</b>			<b>19,37</b>	<b>18,71</b>	<b>73,50</b>	<b>554,12</b>	<b>18,66</b>	
<b>Полдник</b>										
Сок фруктовый	сок	200	200	200	0,90	0,00	18,18	100,00	3,60	399
<b>итого</b>					<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>100,00</b>	<b>3,60</b>	
Печенье/Пастила	печенье/пастила	20	20	20	15,00	2,60	14,40	88,00	0,00	
<b>итого</b>					<b>15,00</b>	<b>2,60</b>	<b>14,40</b>	<b>88,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в полдник</b>		<b>220</b>			<b>15,90</b>	<b>2,60</b>	<b>32,58</b>	<b>188,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Ужин</b>										
Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	филе рыбы	65	87	58	9,14	3,79	9,60	108,90	0,23	261
	молоко		17	17						
	яйцо		1/9шт	4						
	масло растительное		2	2						
	хлеб пшеничный		13	13						
	масса полуфабриката		-	92						
	масло сливочное		2	2						
	Соус молочный №354:									
	Сметана		8	8						
	Мука пшеничная		2	2						
Вода или бульон	22	22								
соль	-	0,32								
<b>итого</b>					<b>9,70</b>	<b>5,79</b>	<b>11,96</b>	<b>138,54</b>	<b>0,24</b>	
Салат из свеклы	свекла	100	140	109	1,50	3,37	8,74	71,30	7,63	33
	масло сливочное		3	3						
<b>итого</b>						<b>5,79</b>	<b>11,96</b>	<b>138,54</b>	<b>0,24</b>	
Чай с лимоном	чай	170	0,4	0,4	0,04	0,01	4,99	25,08	1,42	391,393
	вода кипяченая		180	177						
	лимон		5	3						
	сахар		6	6						
<b>итого</b>					<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>4,99</b>	<b>25,08</b>	<b>1,42</b>	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный (Батон)	25	25	25	2,00	0,25	12,75	62,50	0,20	
<b>итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,25</b>	<b>12,75</b>	<b>62,50</b>	<b>0,20</b>	
Яйцо вареное	яйцо	40	1 шт	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
<b>Всего в ужин</b>		<b>425</b>			<b>16,82</b>	<b>16,44</b>	<b>41,95</b>	<b>427,66</b>	<b>2,10</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1650</b>			<b>60,82</b>	<b>45,23</b>	<b>204,27</b>	<b>1497,31</b>	<b>35,76</b>	

**День пятый**

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>										
Запеканка из творога с яблоками	творог	120	95	93	13,60	9,41	14,12	199,11	0,83	237
	крупка манная		6	6						
	сахар		7	7						
	яблоко		30	20						
	яйцо		1/6	6						
	молоко		20	20						
масло растительное	2	2								
Соус молочный сладкий	молоко	50	25	25	0,95	2,25	6,62	50,75	0,16	351
	масло сливочное		3	3						
	мука пшеничная		3	3						
	сахар		3	3						
	вода		25	25						
<b>итого</b>					<b>14,55</b>	<b>11,66</b>	<b>20,74</b>	<b>249,86</b>	<b>0,99</b>	
Чай с сахаром	чай	150	0,4	0,4	0,09	0,01	7,81	32,00	0,08	392
	вода кипяченая		160	160						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>7,81</b>	<b>32,00</b>	<b>0,08</b>	
Бутерброд с повидлом	Повидло	15	15	15						
	Хлеб пшеничный (Батон)	25	25	25	2,00	0,20	12,75	62,50	0,70	
<b>итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,75</b>	<b>62,50</b>	<b>0,70</b>	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>360</b>			<b>16,64</b>	<b>11,87</b>	<b>41,30</b>	<b>344,36</b>	<b>1,77</b>	
<b>Дополнительный завтрак</b>										
Яблоко	яблоко свежее	105	115	105	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	368
<b>Всего в доп завтрак</b>		<b>105</b>			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	<b>9,50</b>	
<b>Обед</b>										
Борщ с картофелем "Свекольник"	свекла	150	41	32	2,30	6,50	14,46	87,80	7,03	58
	картофель		57/67	40						
	морковь		8	5						
	лук		8	5						
	масло растительное		2	2						
	сахар		1	1						
	мясо		10	8						
	бульон			130						
	Сметана		8	8						
	<b>итого</b>									
Каша вязкая перловая	крупка перловая	100	30,5	30	2,06	2,68	14,60	90,45	0,00	168
	масло сливочное		5	5						
	молоко		25	25						
<b>итого</b>					<b>2,06</b>	<b>2,68</b>	<b>14,60</b>	<b>90,45</b>		
Шницель рубленый	говядина, свинина	60	72	64	10,10	7,66	10,45	150,59	0,09	282
	хлеб пшеничный		10	10						
	молоко		15	15						
	лук репчатый		6	4						
	масло сливочное		3	3						
	масло растительное для смазки листов		2	2						
	мука пшеничная		3	3						
	масса полуфабриката		-	80						
<b>итого</b>					<b>10,10</b>	<b>7,66</b>	<b>10,45</b>	<b>150,59</b>	<b>0,09</b>	
Компот из сухофруктов	сухофрукты	150	18	40,2	0,30	0,02	17,60	74,30	0,30	376
	вода		168	168						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>0,30</b>	<b>0,02</b>	<b>17,60</b>	<b>74,30</b>	<b>0,30</b>	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	2,00	0,40	14,00	81,60	0,00	
<b>итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>14,00</b>	<b>81,60</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в обед</b>		<b>500</b>			<b>16,76</b>	<b>17,26</b>	<b>71,11</b>	<b>484,74</b>	<b>7,42</b>	
<b>Полдник</b>										
Кефир	кефир	135	137	135	3,92	3,38	5,40	67,50	0,95	401
<b>итого</b>					<b>3,92</b>	<b>3,38</b>	<b>5,40</b>	<b>67,50</b>	<b>0,95</b>	
Сдоба обыкновенная (Плюшка)	мука пшеничная	65	53	53	5,04	3,07	33,99	183,30	0,00	466
	сахар		4	4						
	сахар (для отделки)		2	2						
	масло сливочное		3	3						
	дрожжи		1	1						
	масло растительное для смазки листов		2	2						
	яйцо		1/бшт	6						
	вода, молоко		20	20						
<b>итого</b>					<b>5,04</b>	<b>3,07</b>	<b>33,99</b>	<b>183,30</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в полдник</b>		<b>200</b>			<b>8,96</b>	<b>6,45</b>	<b>39,39</b>	<b>250,80</b>	<b>0,95</b>	
<b>Ужин</b>										
Рагу из овощей со сметаной	картофель	150	64/81	48	2,83	15,13	15,98	205,98	44,98	137
	морковь		30	24						
	лук		24	20						
	капуста		44	35						
	масло растительное		3	3						
	сметана		7	7						
	масло сливочное		3	3						
<b>итого</b>					<b>2,83</b>	<b>15,13</b>	<b>15,98</b>	<b>205,98</b>	<b>44,98</b>	
Яйцо вареное	яйцо	40	1 шт	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
<b>итого</b>					<b>5,08</b>	<b>4,60</b>	<b>0,28</b>	<b>63,00</b>	<b>0,00</b>	
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	170	1,7	1,7	2,34	2,00	9,63	66,00	0,98	395
	сахар		5	5						
	молоко		75	75						
	вода		118	118						
<b>итого</b>					<b>2,34</b>	<b>2,00</b>	<b>9,63</b>	<b>66,00</b>	<b>0,98</b>	
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	25	25	25	2,00	0,20	12,75	62,50	0,70	1
Сыр	сыр	15	15	14	4,87	6,20	0,00	76,40	0,15	
<b>итого</b>					<b>6,87</b>	<b>6,40</b>	<b>12,75</b>	<b>138,90</b>	<b>0,85</b>	
<b>Всего в ужин</b>		<b>400</b>			<b>17,12</b>	<b>28,13</b>	<b>38,64</b>	<b>473,88</b>	<b>46,81</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1565</b>			<b>59,86</b>	<b>64,09</b>	<b>199,75</b>	<b>1595,58</b>	<b>66,45</b>	



**День шестой**

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>										
Макароны отварные с маслом и сыром	макароны	150	45	125	9,21	10,01	22,71	218,00	0,14	206
	масло сливочное		5	5						
	сыр		22	20						
<b>итого</b>					<b>9,21</b>	<b>10,01</b>	<b>22,71</b>	<b>218,00</b>	<b>0,14</b>	
Чай с сахаром	чай	175	0,35	0,35	0,04	0,01	4,46	20,62	0,02	392
	вода кипяченая		185	185						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>4,46</b>	<b>20,62</b>	<b>0,02</b>	
Печенье/Зефир	печенье/зефир	30	30	30	1,67	1,67	18,30	97,50	0,00	
<b>итого</b>					<b>1,67</b>	<b>1,67</b>	<b>18,30</b>	<b>97,50</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>375</b>			<b>10,92</b>	<b>11,69</b>	<b>45,47</b>	<b>336,12</b>	<b>0,16</b>	
<b>Дополнительный завтрак</b>										
Сок фруктовый	сок	200	200	200	0,90	0,00	18,18	100,00	3,60	399
<b>Всего в доп.завтрак</b>		<b>200</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>100,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>										
Суп картофельный с пшеном	картофель	150	80	60	1,91	2,02	11,99	72,60	6,60	80
	пшено		7	6						
	морковь		10	8						
	лук репчатый		10	8						
	мясо говядины		10	8						
	масло растительное		2	2						
	бульон			150						
<b>итого</b>					<b>1,91</b>	<b>2,02</b>	<b>11,99</b>	<b>72,60</b>	<b>6,60</b>	
Голубцы ленивые	говядина	150	71	65	12,01	7,65	17,23	186,15	17,03	298
	крупа рисовая		7	20						
	лук репчатый		15	12						
	капуста		105	83						
	яйцо		1/8шт	4						
	масло сливочное		2	2						
	масло растительное		2	2						
	масса полуфабриката		-	180						
	сметана		10	10						
<b>итого</b>					<b>12,01</b>	<b>7,65</b>	<b>17,23</b>	<b>186,15</b>	<b>17,03</b>	
Кисель из сока	сок натуральный	150	200	200	0,57	0,06	28,24	116,10	1,37	382
	сахар		5	5						
	крахмал		5	5						
	вода питьевая		60	60						
<b>итого</b>					<b>0,57</b>	<b>0,06</b>	<b>28,24</b>	<b>116,10</b>	<b>1,37</b>	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	2,00	0,40	14,00	81,60	0,00	
<b>итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>14,00</b>	<b>81,60</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в обед</b>		<b>490</b>			<b>16,49</b>	<b>10,13</b>	<b>71,46</b>	<b>456,45</b>	<b>25,00</b>	
<b>Полдник</b>										
Кефир	кефир	150	150	150	3,77	3,25	5,20	65,00	0,91	401
<b>итого</b>					<b>3,77</b>	<b>3,25</b>	<b>5,20</b>	<b>65,00</b>	<b>0,91</b>	
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	30	30	30	2,00	0,20	12,75	62,50	0,70	2
<b>итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,75</b>	<b>62,50</b>	<b>0,70</b>	
<b>Всего в полдник</b>		<b>180</b>			<b>5,77</b>	<b>3,45</b>	<b>17,95</b>	<b>127,50</b>	<b>1,61</b>	
<b>Ужин</b>										
Котлета рыбная запеченая	филе рыбы	85	90	58	9,57	3,38	6,90	105,00	0,23	255
	молоко		13	13						
	яйцо		1/бшт	6						
	масло растительное		2	2						
	хлеб пшеничный		9	9						
	масса полуфабриката		-	88						
	масло сливочное		2	2						
<b>итого</b>					<b>9,57</b>	<b>3,38</b>	<b>6,90</b>	<b>105,00</b>	<b>0,23</b>	
Винегрет из овощей	картофель	100	46	27	1,62	7,40	9,23	109,92	15,90	45
	свекла		26	20						
	соленые огурцы		32	30						
	морковь		20	15						
	масло растительное		3	3						
	лук репчатый		19	15						
<b>итого</b>					<b>1,62</b>	<b>7,40</b>	<b>9,23</b>	<b>109,92</b>	<b>15,90</b>	
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	180	1,7	1,7	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
	сахар		6	6						
	молоко		80	80						
	вода		118	118						
<b>итого</b>					<b>2,34</b>	<b>2,00</b>	<b>10,63</b>	<b>70,00</b>	<b>0,98</b>	
Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный (Батон)	35	30	30	2,04	3,87	12,81	95,50	0,00	1
	масло сливочное		5	5						
<b>итого</b>					<b>2,04</b>	<b>3,87</b>	<b>12,81</b>	<b>95,50</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего ужин</b>		<b>400</b>			<b>15,57</b>	<b>16,65</b>	<b>39,57</b>	<b>380,42</b>	<b>17,11</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1645</b>			<b>49,65</b>	<b>41,92</b>	<b>192,63</b>	<b>1400,49</b>	<b>47,48</b>	

**День седьмой**

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>										
Каша жидкая ячневая	крупка ячневая	170	25	24	3,29	3,98	25,18	148,08	0,00	185
	масло сливочное		5	5						
	вода		90	90						
	молоко		80	80						
	сахар		4	4						
<b>итого</b>					<b>3,29</b>	<b>3,98</b>	<b>25,18</b>	<b>148,08</b>	<b>0,00</b>	
Какао с молоком	какао	150	1,67	1,67	2,89	2,40	10,49	79,79	1,20	397
	молоко		80	80						
	вода		90	90						
	сахар		6	6						
<b>итого</b>					<b>2,89</b>	<b>2,40</b>	<b>10,49</b>	<b>79,79</b>	<b>1,20</b>	
Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный (Батон)	30	25	25	2,04	3,87	12,81	95,50	0,00	1
	масло сливочное		5	5						
<b>итого</b>					<b>2,04</b>	<b>3,87</b>	<b>12,81</b>	<b>95,50</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>350</b>			<b>8,22</b>	<b>10,25</b>	<b>48,48</b>	<b>323,37</b>	<b>1,20</b>	
<b>Дополнительный завтрак</b>										
Яблоко	яблоко свежее	105	115	105	0,38	0,38	9,31	41,80	9,50	368
<b>Всего в доп завтрак</b>		<b>110</b>			<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	<b>9,50</b>	
<b>Обед</b>										
Салат из белокочанной капусты	капуста белокочанная	40	40	32	0,57	2,04	3,60	34,96	12,98	20
	морковь		6	5						
	масло растительное		1,5	1,5						
	сахар		1	1						
	вода кипяченая		5	5						
	лимон		2	1						
<b>итого</b>					<b>0,57</b>	<b>2,04</b>	<b>3,60</b>	<b>34,96</b>	<b>12,98</b>	
Рассольник Ленинградский со сметаной	картофель	150	54/72	40	3,87	5,12	12,48	124,43	5,46	76
	крупка перловая, рисовая		4	4						
	морковь		11	8						
	лук		11	8						
	огурцы соленые		29	15						
	масло растительное		2	2						
	масло сливочное		1	1						
	сметана		8	8						
	мясо		15	9						
	бульон			145						
<b>итого</b>					<b>3,87</b>	<b>5,12</b>	<b>12,48</b>	<b>124,43</b>	<b>5,46</b>	
Запеканка картофельная с мясом	говядина	100	85	76	7,64	3,91	20,36	147,00	4,08	291
	молоко		20	20						
	яйцо		1/8	5						
	картофель		172/200	120						
	масло сливочное		2	2						
	лук репчатый		10	8						
масло сливочное	1	1								
<b>итого</b>					<b>7,64</b>	<b>3,91</b>	<b>20,36</b>	<b>147,00</b>	<b>4,08</b>	
Компот из сухофруктов	сухофрукты	150	18	40,2	0,30	0,02	17,60	74,30	0,30	376
	вода		168	168						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>0,30</b>	<b>0,02</b>	<b>17,60</b>	<b>74,30</b>	<b>0,30</b>	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	2,00	0,40	14,00	81,60	0,00	
<b>итого</b>					<b>2,00</b>	<b>0,40</b>	<b>14,00</b>	<b>81,60</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в обед</b>		<b>480</b>			<b>14,38</b>	<b>11,49</b>	<b>68,04</b>	<b>462,29</b>	<b>22,82</b>	
<b>Полдник</b>										
Чай с сахаром	чай	150	0,35	0,35	0,04	0,01	4,46	20,62	0,02	392
	вода кипяченая		185	185						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>4,46</b>	<b>20,62</b>	<b>0,02</b>	
Бутерброд с маслом и сыром	Масло сливочное	45	5	5	5,78	5,51	10,20	114,80	0,23	3
	Хлеб пшеничный (Батон)		25	25						
	сыр		15	15						
<b>итого</b>					<b>5,78</b>	<b>5,51</b>	<b>10,20</b>	<b>114,80</b>	<b>0,23</b>	
<b>Всего в полдник</b>		<b>195</b>			<b>5,82</b>	<b>5,52</b>	<b>14,66</b>	<b>135,42</b>	<b>0,25</b>	
<b>Ужин</b>										
Сырники из творога	творог	80	80	76	14,56	9,87	12,54	196,44	0,20	231
	мука пшеничная		8	8						
	яйцо		1/6	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
Соус молочный сладкий	молоко	50	25	25	0,95	2,25	6,62	50,75	0,16	351
	масло сливочное		3	3						
	мука пшеничная		3	3						
	сахар		4	4						
	вода		25	25						
<b>итого</b>					<b>15,51</b>	<b>12,12</b>	<b>19,16</b>	<b>247,19</b>	<b>0,36</b>	
Чай с лимоном	чай	180	0,4	0,4	0,04	0,01	4,99	25,08	1,42	391,393
	вода кипяченая		180	174						
	лимон		5	3						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>4,99</b>	<b>25,08</b>	<b>1,42</b>	
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	30	30	30	1,60	0,20	10,20	50,00	0,20	
<b>итого</b>						<b>1,60</b>	<b>0,20</b>	<b>10,20</b>	<b>50,00</b>	<b>0,20</b>
<b>Всего ужин</b>		<b>340</b>			<b>17,15</b>	<b>12,33</b>	<b>34,35</b>	<b>322,27</b>	<b>1,78</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1475</b>			<b>45,95</b>	<b>39,97</b>	<b>174,84</b>	<b>1285,15</b>	<b>35,55</b>	



**День восьмой**

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>										
Каша молочная "Дружба"	Крупа пшено	150	12	11	4,09	6,85	23,39	169,00	0,00	168
	Крупа рисовая		12	11						
	масло сливочное		4	4						
	вода		75	75						
	молоко		75	75						
	сахар		4	4						
<b>итого</b>					<b>4,09</b>	<b>6,85</b>	<b>23,39</b>	<b>169,00</b>	<b>0,00</b>	
Кофейный напиток	кофейный напиток	175	1,7	1,7	2,34	2,00	9,63	66,00	0,98	395
	сахар		5	5						
	вода		100	100						
	<b>итого</b>		80	80						
Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный (Батон)	25	20	20	1,64	3,82	10,26	83,00	0,00	1
	масло сливочное		5	5						
<b>итого</b>					<b>1,64</b>	<b>3,82</b>	<b>10,26</b>	<b>83,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>350</b>			<b>8,07</b>	<b>12,67</b>	<b>43,28</b>	<b>318,00</b>	<b>0,98</b>	
<b>Дополнительный завтрак</b>										
Груша	Груша свежая	105	115	105	0,30	0,30	10,30	46,00	10,00	368
<b>Всего в доп завтрак</b>		<b>105</b>			<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>										
Суп картофельный	картофель	150	108	81	1,69	2,04	12,34	89,10	9,04	77
	морковь		9	7						
	лук репчатый		9	7						
	масло раст.		2	2						
	мясо		15	9						
	бульон			126						
<b>итого</b>					<b>1,69</b>	<b>2,04</b>	<b>12,34</b>	<b>89,10</b>	<b>9,04</b>	
Печень по-строгановски	печень	60	105	90	18,76	13,44	8,26	228,00	1,87	262
	морковь		8	6						
	лук репчатый		8	6						
	масло сливочное		2	2						
	Соус №354			25						
	Сметана		7	7						
	мука пшеничная		1,5	1,5						
вода	20	20								
<b>итого</b>					<b>18,76</b>	<b>13,44</b>	<b>8,26</b>	<b>228,00</b>	<b>1,87</b>	
Макаронные отварные с маслом	макаронные	80	39	90	3,60	2,41	18,34	109,89	0,00	205
	масло сливочное		4	4						
<b>итого</b>					<b>3,60</b>	<b>2,41</b>	<b>18,34</b>	<b>109,89</b>	<b>0,00</b>	
Салат из моркови	морковь	40	50	40	0,62	0,05	5,80	26,50	2,40	41
	сахар		2	2						
<b>итого</b>					<b>0,62</b>	<b>0,05</b>	<b>5,80</b>	<b>26,50</b>	<b>2,40</b>	
Кисель из плодов или ягод свежих	яблоки (и- или груши)	150	30	22	0,17	0,10	28,70	116,04	1,31	378
	лимон		6	6						
	вода		150	150						
	сахар		5	5						
	крахмал		5	5						
<b>итого</b>					<b>0,17</b>	<b>0,10</b>	<b>28,70</b>	<b>116,04</b>	<b>1,31</b>	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	81,36	81,60	
<b>итого</b>					<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>81,36</b>	<b>81,60</b>	
<b>Всего в обед</b>		<b>520</b>			<b>24,84</b>	<b>18,52</b>	<b>86,80</b>	<b>650,89</b>	<b>96,22</b>	
<b>Полдник</b>										
Ряженка	ряженка	135	135	135	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
<b>итого</b>					<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>76,00</b>	<b>0,45</b>	
Булочка домашняя	мука пшеничная	65	52	52	5,04	3,07	34,00	183,30	0,00	466
	сахар		4	4						
	сахар (для отделки)		2	2						
	масло сливочное		3	3						
	дрожжи		1	1						
	масло растительное для смазки листов		2	2						
	яйцо		1/шт	6						
	вода, молоко		15	15						
<b>итого</b>					<b>5,04</b>	<b>3,07</b>	<b>34,00</b>	<b>183,30</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего полдник</b>		<b>200</b>			<b>9,39</b>	<b>6,82</b>	<b>40,30</b>	<b>259,30</b>	<b>0,45</b>	
<b>Ужин</b>										
Салат из картофеля с солеными огурцами	огурцы соленые	95	48	25	1,31	4,16	8,14	75,23	11,52	22
	картофель		72	40						
	морковь		35	21						
	лук		11	6,5						
	масло растительное		2	2						
<b>итого</b>					<b>1,31</b>	<b>4,16</b>	<b>8,14</b>	<b>75,23</b>	<b>11,52</b>	
Драчена	яйцо	125	2,3 шт.	92	12,80	13,92	7,86	207,00	0,42	228
	молоко		30	30						
	мука пшеничная		6	6						
	сметана		10	10						
	масло растительное для смазки листов		1,5	1,5						
	масло сливочное		3	3						
<b>итого</b>					<b>12,80</b>	<b>13,92</b>	<b>7,86</b>	<b>207,00</b>	<b>0,42</b>	
Чай с сахаром	чай	175	0,35	0,35	0,04	0,01	4,46	20,62	0,02	392
	вода кипяченая		185	185						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>4,46</b>	<b>20,62</b>	<b>0,02</b>	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный (Батон)	25		25	1,98	0,25	12,08	62,50	0,70	
<b>итого</b>					<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>12,08</b>	<b>62,50</b>	<b>0,70</b>	
<b>Всего ужин</b>		<b>420</b>			<b>16,13</b>	<b>18,34</b>	<b>32,54</b>	<b>365,35</b>	<b>12,66</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1595</b>			<b>58,73</b>	<b>56,65</b>	<b>213,22</b>	<b>1639,54</b>	<b>120,31</b>	

**День девятый**

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>											
Каша жидкая "Геркулес"	крупка "Геркулес"	160	25	24	2,85	5,01	18,23	129,04	0,00	185	
	масло сливочное		5	5							
	вода		90	90							
	молоко		80	80							
	сахар		4	4							
<b>итого</b>											
Какао с молоком	какао порошок	165	1,67	1,67	2,89	2,40	10,49	79,79	1,20	397	
	молоко		80	80							
	сахар		6	6							
	вода		90	90							
<b>итого</b>											
Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный (Батон)	25	25	25	2,44	3,92	15,36	108,00	0,00	1	
	масло сливочное		5	5							
<b>итого</b>											
<b>Всего в завтрак</b>		<b>350</b>			<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>12,08</b>	<b>62,50</b>	<b>0,00</b>		
<b>Дополнительный завтрак</b>											
Яблоко	яблоко свежее	105	115	105	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368	
<b>Всего в доп завтрак</b>		<b>105</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>Обед</b>											
Салат из белокочанной капусты	капуста белокочанная	40	40	32	0,57	2,04	3,60	34,96	12,98	20	
	морковь		6	5							
	масло растительное		1,5	1,5							
	сахар		1	1							
	вода кипяченая		5	5							
	лимон		2	1							
<b>итого</b>											
Щи из свежей капусты с картофелем	картофель	150	67-83	50	4,64	9,34	39,00	51,60	36,60	67	
	капуста свежая		50	36							
	морковь		12	9							
	лук репчатый		10	8							
	масло растительное		3	3							
	Сметана		10	10							
	бульон куриный			130							
<b>итого</b>											
Плов из птицы	куры	100	115	90	20,30	17,00	35,69	377,00	1,01	298	
	Мясса отварного мяса		0	65							
	масло сливочное		5	5							
	морковь		17	14							
	лук репчатый		12	9							
	крупка рисовая		35	34							
<b>итого</b>											
Компот из сухофруктов	сухофрукты	150	18	40,2	0,30	0,02	17,60	74,30	0,30	376	
	вода		168	168							
	сахар		5	5							
<b>итого</b>											
<b>Всего в обед</b>		<b>480</b>			<b>7,51</b>	<b>28,80</b>	<b>109,89</b>	<b>619,46</b>	<b>50,89</b>		
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый	сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,33	4,00	399	
<b>итого</b>											
Печенье	печенье	25	25	25	3,20	8,40	34,24	225,50	0,00		
<b>итого</b>											
<b>Всего в полдник</b>		<b>225</b>			<b>4,20</b>	<b>8,40</b>	<b>54,44</b>	<b>310,83</b>	<b>4,00</b>		
<b>Ужин</b>											
Котлета рыбная запеченая	филе рыбы	70	90	58	9,57	3,38	6,90	105,00	0,23	255	
	молоко		13	13							
	яйцо		1/6 шт	6							
	масло растительное		2	2							
	хлеб пшеничный		9	9							
	масса полуфабриката		-	88							
	масло сливочное		2	2							
	<b>итого</b>										
Салат из свеклы	свекла	100	140	109	0,72	3,05	4,18	46,95	4,75	33	
	масло растительное		3	3							
<b>итого</b>											
Яйцо вареное	яйцо	40	1 шт	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213	
<b>итого</b>											
Чай с лимоном	чай	180	0,4	0,4	0,04	0,01	4,99	25,08	1,42	391,393	
	вода кипяченая		170	169							
	лимон		5	5							
	сахар		6	6							
<b>итого</b>											
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный (Батон)	25	25	25	1,98	0,25	12,08	62,50	0,00	1	
<b>итого</b>											
<b>Всего в ужин</b>		<b>415</b>			<b>17,39</b>	<b>11,29</b>	<b>28,43</b>	<b>302,53</b>	<b>6,40</b>		
<b>Итого в день</b>		<b>1575</b>			<b>37,22</b>	<b>56,55</b>	<b>243,36</b>	<b>1548,15</b>	<b>71,29</b>		



**День десятый**

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				
<b>Завтрак</b>										
пудинг из творога	творог	100	110	102	15,14	10,76	24,34	255,00	0,19	235
	крупя манная		8	8						
	яйцо		1/8	5						
	сахар		6	6						
	изюм		10,2	10						
	масло сливочное		3	3						
	молоко		30	30						
Соус молочный сладкий	молоко	50	25	25	0,95	2,26	6,62	50,75	0,16	351
	масло сливочное		3	3						
	мука пшеничная		3	3						
	сахар		4	4						
	вода		25	25						
Чай с сахаром	чай	170	0,35	0,35	0,04	0,01	4,46	20,62	0,02	392
	сахар		5	5						
	вода кипяченая		185	185						
<b>итого</b>					<b>16,13</b>	<b>13,03</b>	<b>35,42</b>	<b>326,37</b>	<b>0,37</b>	
Бутерброд с повидлом	Повидло	35	15	15	2,80	0,35	30,05	136,30	0,26	2
	Хлеб пшеничный (Батон)		25	25						
<b>итого</b>					<b>2,80</b>	<b>0,35</b>	<b>30,05</b>	<b>136,30</b>	<b>0,26</b>	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>355</b>			<b>18,93</b>	<b>13,38</b>	<b>65,47</b>	<b>462,67</b>	<b>0,63</b>	
<b>Дополнительный завтрак</b>										
Груша	груша	105	115		0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368
<b>Всего в доп завтрак</b>		<b>105</b>			<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46,00</b>	<b>5,00</b>	
<b>Обед</b>										
Суп картофельный с бобовыми	картофель	150	43/53	40	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	81
	горох		13	13						
	лук репчатый		10	8						
	мясо		15	9						
	морковь		10	8						
	масло растительное		3	3						
	вода, Бульон			170						
	<b>итого</b>									
Каша гречневая	Крупа гречневая	100	35	34	4,50	2,33	20,25	112,43	0,00	168
	масло сливочное		5	5						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>4,50</b>	<b>2,33</b>	<b>20,25</b>	<b>112,43</b>	<b>0,00</b>	
Гуляш из отварного мяса	говядина	80	80	74	8,99	7,24	2,30	110,25	0,35	277
	масса отварного мяса		-	37						
	морковь		11	8						
	лук		8	5						
	масло сливочное		2	2						
	мука пшеничная		3	3						
	вода			22						
	масло растительное		2	2						
<b>итого</b>					<b>8,99</b>	<b>7,24</b>	<b>2,30</b>	<b>110,25</b>	<b>0,35</b>	
Чай с сахаром	чай	150	0,35	0,35	0,06	0,02	5,99	24,10	0,03	392
	вода кипяченая		185	185						
	сахар		5	5						
<b>итого</b>					<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>5,99</b>	<b>24,10</b>	<b>0,03</b>	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	81,60	0,00	41
<b>итого</b>					<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>81,60</b>	<b>0,00</b>	
Салат из моркови	морковь	30	40	30	0,62	0,05	5,80	26,50	2,40	41
	сахар		2	2						
<b>итого</b>					<b>0,62</b>	<b>0,05</b>	<b>5,80</b>	<b>26,50</b>	<b>2,40</b>	
<b>Всего в обед</b>		<b>550</b>			<b>21,93</b>	<b>15,47</b>	<b>63,84</b>	<b>488,13</b>	<b>8,59</b>	
<b>Полдник</b>										
Кефир	кефир	135	135	135	3,92	3,38	5,40	67,50	0,95	401
<b>итого</b>					<b>3,92</b>	<b>3,38</b>	<b>5,40</b>	<b>67,50</b>	<b>0,95</b>	
Пирожок печеный (с картофелем)	мука пшеничная	100	50	50	4,22	5,32	25,92	168,00	0,72	454
	сахар		2	2						
	масло сливочное		2	2						
	яйцо		1/9шт	5						
	соль		0,55	0,55						
	дрожжи (прессованные)		1	1						
	вода		15	15						
	масло растительное для		1	1						
	Фарш №503			18						
	картофель		45	27						
	лук		10	8						
масло сливочное	1	1								
<b>итого</b>					<b>4,22</b>	<b>5,32</b>	<b>25,92</b>	<b>168,00</b>	<b>0,72</b>	
<b>Всего в полдник</b>		<b>235</b>			<b>8,14</b>	<b>8,70</b>	<b>31,32</b>	<b>235,50</b>	<b>1,67</b>	
<b>Ужин</b>										
Капуста тушеная со сметаной	капуста	155	206	165	3,39	7,06	14,72	136,00	24,99	132
	масло растительное		4	4						
	сметана		8	8						
	морковь		15	11						
	лук репчатый		10	7						
	мука пшеничная		3	3						
	Томатное пюре		2	2						
	сахар		2	2						
<b>итого</b>					<b>3,39</b>	<b>7,06</b>	<b>14,72</b>	<b>136,00</b>	<b>24,99</b>	
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	175	1,7	1,7	2,34	2,00	9,63	66,00	0,98	395
	сахар		6	6						
	молоко		75	75						
	вода		118	118						
<b>итого</b>					<b>2,34</b>	<b>2,00</b>	<b>9,63</b>	<b>66,00</b>	<b>0,98</b>	
Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный (Батон)	30	25	25	2,44	3,92	15,36	108,00	0,00	1
	масло сливочное		5	5						
<b>итого</b>					<b>2,44</b>	<b>3,92</b>	<b>15,36</b>	<b>108,00</b>	<b>0,00</b>	
Яйцо вареное	яйцо	40	1шт	40	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	213
<b>Всего в ужин</b>		<b>400</b>			<b>10,71</b>	<b>15,28</b>	<b>39,85</b>	<b>341,50</b>	<b>25,97</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1645</b>			<b>60,11</b>	<b>53,13</b>	<b>210,78</b>	<b>1573,80</b>	<b>41,86</b>	

**Химический состав и калорийность суточных рационов для детей 1.5-3 -летнего возраста**

<b>Дни недели</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Витамин С</b>
1	45,32	44,99	169,26	1373,08	33,63
2	69,27	44,70	188,86	1465,20	40,13
3	46,18	99,33	181,25	1233,18	55,08
4	60,82	45,23	204,27	1497,31	35,76
5	59,86	64,09	199,75	1595,58	66,45
6	49,65	41,92	192,63	1400,49	47,48
7	45,95	39,97	174,84	1285,15	35,55
8	58,73	56,65	213,22	1639,54	120,31
9	37,22	56,55	243,36	1548,15	71,29
10	60,11	53,13	210,78	1573,80	41,86
<b>среднее</b>	<b>53,31</b>	<b>54,66</b>	<b>197,82</b>	<b>1461,15</b>	<b>54,75</b>



