

« УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ д/с — о/в № 25  
\_\_\_\_\_ И.А.Астахова.  
«1» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
( 10-дневное)  
МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 1,5 до 3-х лет.  
(лето - осень)

МБДОУ д/с -о-в № 25. ст. Кавказская, Ленина 313

[illegible]



| №<br>реп. | Наименование<br>блюда           | Брутто  | Нетто  | выход   | белки | жиры  | углев. | Ккал.  | Витамины (мг) |       |        | Минеральные в-ва |  |
|-----------|---------------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|---------------|-------|--------|------------------|--|
|           |                                 |         |        |         |       |       |        |        | B1            | C     | Ca     | Fe               |  |
|           | <b>2 день</b>                   |         |        |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                  |         |        |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
| 97        | Бутерброд с сыром и маслом      |         |        | 1/31    | 4,23  | 6,84  | 6,26   | 104,05 | 0,017         | 0,084 | 115,9  | 0,25             |  |
|           | сыр российский                  | 0,012   | 0,012  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | масло сливочное                 | 0,005   | 0,005  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | хлеб пшеничный                  | 0,014   | 0,014  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
| 170       | Суп молочный с крутой гречневой |         |        | 1/180   | 4,33  | 4,64  | 14,86  | 119    | 0,05          | 1,15  | 140    | 0,23             |  |
|           | молоко                          | 0,126   | 0,126  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | крупа гречневая                 | 0,014   | 0,014  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | сахар                           | 0,0018  | 0,0018 |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | масло сливочное                 | 0,0018  | 0,0018 |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
| 508       | Какао с молоком                 |         |        | 1/150   | 2,69  | 2,46  | 18,67  | 107,6  | 0,29          | 0,97  | 92,6   | 0,6              |  |
|           | какао-порошок                   | 0,002   | 0,002  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | молоко                          | 0,075   | 0,075  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | сахар                           | 0,012   | 0,012  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
| 114       | Хлеб пшеничный                  |         |        | 1/15    | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25  | 0,017         | 0     | 3      | 0,17             |  |
|           |                                 | 0,015   | 0,015  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
| 535       | 10-00 Кисло-молочный напиток    |         |        | 1/150   | 4,35  | 3,75  | 5,80   | 72,00  | 0,057         | 1,00  | 172,80 | 0,14             |  |
|           | роженка                         | 0,154   | 0,150  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | <b>ОБЕД</b>                     |         |        |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
| 112       | Овощи натуральные соленные      |         |        | 1/68    | 0,748 | 0,136 | 2,584  | 16,32  | 0,041         | 17    | 9,52   | 0,612            |  |
|           | помидор                         | 0,073   | 0,068  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
| 139       | Рассольник ленинградский        |         |        | 1/180/5 | 1,48  | 3,8   | 12     | 87,3   | 0,064         | 5,52  | 11,2   | 0,66             |  |
|           | картофель                       | 0,072   | 0,054  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | крупа пшеничная                 | 0,0036  | 0,0036 |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | морковь                         | 0,009   | 0,007  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | лук репчатый                    | 0,005   | 0,004  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | огурцы соленные                 | 0,012   | 0,011  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | масло растительное              | 0,0036  | 0,0036 |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | сметана                         | 0,005   | 0,005  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
| 351       | Биточки рыбные                  |         |        | 1/70    | 9,67  | 1,46  | 6,68   | 78,60  | 0,048         | 0,28  | 24,00  | 0,42             |  |
|           | минтай                          | 0,069   | 0,056  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | хлеб пшеничный                  | 0,013   | 0,013  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | айда                            | 0,1 шт. | 0,004  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | масло сливочное                 | 0,0013  | 0,0013 |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | молоко                          | 0,010   | 0,010  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
| 428       | Калуста тушеная                 |         |        | 1/100   | 3,66  | 3,56  | 3,86   | 62,37  | 0,039         | 16,83 | 60,39  | 0,99             |  |
|           | калуста белокочанная            | 0,130   | 0,104  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | масло сливочное                 | 0,004   | 0,004  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |
|           | морковь                         | 0,008   | 0,005  |         |       |       |        |        |               |       |        |                  |  |

мне рожки 0,007 0,006

[illegible]

| №<br>реп. | Наименование                  | блюдо              | Брутто | Нетто  | выход | белки | жиры   | углев. | Ккал.  | Витамины (мг) |        | Минеральные в-ва |       |
|-----------|-------------------------------|--------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|---------------|--------|------------------|-------|
|           |                               |                    |        |        |       |       |        |        |        | B1            | C      | Ca               | Fe    |
| 3 день    |                               |                    |        |        |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| ЗАВТРАК   |                               |                    |        |        |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| 171       | Суп молочный с мак. изд.      |                    |        |        | 1/180 | 5,1   | 4,73   | 17,08  | 131    | 0,068         | 0,83   | 147,9            | 0,32  |
|           |                               | молоко             | 0,126  | 0,126  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | масло сливочное    | 0,0018 | 0,0018 |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | сахар              | 0,0014 | 0,0014 |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | вермишель          | 0,014  | 0,014  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| 508       | Чай с молоком (1-й вариант)   |                    |        |        | 1/150 | 1,12  | 0,97   | 11,87  | 60,51  | 0,029         | 0,97   | 94,86            | 0,29  |
|           |                               | чай                | 0,0007 | 0,0007 |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | молоко             | 0,037  | 0,037  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | сахар              | 0,011  | 0,011  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| 608       | Кондитерское изделие (пряник) |                    | 0,025  | 0,025  | 1/25  | 1,46  | 1,16   | 18,6   | 90,7   | 0,019         | 0      | 2,7              | 0,19  |
| 114       | Хлеб пшеничный                |                    | 0,015  | 0,015  | 1/15  | 1,14  | 0,12   | 7,38   | 35,25  | 0,017         | 0      | 3                | 0,17  |
| 537       | 10-00 Сок яблочный            |                    | 0,150  | 0,150  | 1/150 | 0,75  | 0,15   | 15,15  | 69     | 0,015         | 3      | 10,5             | 2,1   |
| ОБЕД      |                               |                    |        |        |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| 112       | Овощи натуральные свежие      |                    |        |        | 1/50  | 0,403 | 0,05   | 1,259  | 7,049  | 0,02          | 5,035  | 11,58            | 0,302 |
|           |                               | огурец свежий      | 0,052  | 0,050  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| У         |                               |                    |        |        |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| 148       | Суп из овощей с фасолью       |                    |        |        | 1/180 | 2,64  | 3,17   | 10,99  | 56,3   | 0,08          | 11,3   | 35,8             | 1,04  |
|           |                               | картофель          | 0,036  | 0,027  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | капуста свежая     | 0,034  | 0,027  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | морковь            | 0,009  | 0,007  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | лук репчатый       | 0,010  | 0,008  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | фасоль             | 0,007  | 0,007  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | масло сливочное    | 0,0036 | 0,0036 |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| 411       | Плов из отварной птицы        |                    |        |        | 1/131 | 25,85 | 30,538 | 18,25  | 450,89 | 0,012         | 3,68   | 27,68            | 2,46  |
|           |                               | курица             | 0,149  | 0,132  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | масло растительное | 0,006  | 0,006  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | лук репчатый       | 0,012  | 0,010  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | морковь            | 0,008  | 0,006  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | крупа рисовая      | 0,023  | 0,023  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| 527       | Компот из смеси сухофруктов   |                    |        |        | 1/150 | 0,37  | 0      | 20,2   | 82     | 0,007         | 0,37   | 21               | 1,12  |
|           |                               | смесь сухофруктов  | 0,018  | 0,023  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
|           |                               | сахар              | 0,011  | 0,011  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| 114       | Хлеб пшеничный                |                    | 0,015  | 0,015  | 1/15  | 1,14  | 0,12   | 7,38   | 35,25  | 0,017         | 0      | 3                | 0,17  |
| 115       | Хлеб ржаной                   |                    | 0,030  | 0,030  | 1/30  | 1,96  | 0,35   | 9,93   | 51,80  | 0,053         | 0,0278 | 10,41            | 1,160 |
| ПОЛДНИК   |                               |                    |        |        |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| 112       | Овощи натуральные свежие      |                    |        |        | 1/68  | 0,748 | 0,136  | 2,584  | 16,32  | 0,041         | 17     | 9,52             | 0,612 |
|           |                               | помидор свежий     | 0,073  | 0,068  |       |       |        |        |        |               |        |                  |       |
| 338       | Рыба отварная                 |                    |        |        | 1/70  | 12,38 | 0,49   | 0,28   | 55,00  | 0,041         | 0,42   | 16,00            | 0,28  |

[illegible]

| №<br>реп. | Наименование<br>блюд                       | Брутто  | Нетто   | выход | белки | жиры  | углев. | Ккал.  | Витамины (мг) |        | Минеральные в-ва |       |
|-----------|--------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------|--------|------------------|-------|
|           |                                            |         |         |       |       |       |        |        | B1            | C      | Ca               | Fe    |
|           | <b>4 день</b>                              |         |         |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                             |         |         |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 99        | Бутерброд с маслом                         |         |         | 1/20  | 1,23  | 3,42  | 8,29   | 67,5   | 0,017         | 0      | 3,7              | 0,18  |
|           | масло сливочное                            | 0,005   | 0,005   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | хлеб пшеничный                             | 0,015   | 0,015   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 170       | Суп молочный из хлопьев овсяных "Геркулес" |         |         | 1/180 | 4,33  | 4,64  | 14,86  | 119    | 0,05          | 1,15   | 140              | 0,23  |
|           | крупа "Геркулес"                           | 0,011   | 0,011   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | молоко                                     | 0,126   | 0,126   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | масло сливочное                            | 0,0018  | 0,0018  |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 506       | Чай с сахаром (2-ой вариант)               |         |         | 1/150 | 0,07  | 0     | 11,21  | 45     | 0             | 0      | 3,73             | 0,3   |
|           | чай-заварка                                | 0,00036 | 0,00036 |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | сахар                                      | 0,011   | 0,011   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 114       | Хлеб пшеничный                             | 0,015   | 0,015   | 1/15  | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25  | 0,017         | 0      | 3                | 0,17  |
| 118       | 10-00 Фрукты свежие -яблоко                | 0,149   | 0,133   | 1/133 | 0,532 | 0,532 | 13,03  | 62,51  | 0,04          | 13,3   | 21,28            | 2,93  |
|           | <b>ОБЕД</b>                                |         |         |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 112       | Овощи натуральные свежие                   |         |         | 1/68  | 0,748 | 0,136 | 2,584  | 16,32  | 0,041         | 17     | 9,52             | 0,612 |
|           | помидор свежий                             | 0,073   | 0,068   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 152       | Суп картофельный с макаронными изделиями   |         |         | 1/180 | 1,94  | 2,05  | 13,55  | 80,00  | 0,076         | 6,00   | 11,00            | 0,68  |
|           | картофель                                  | 0,072   | 0,054   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | макаронные изд.                            | 0,007   | 0,007   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | морковь                                    | 0,009   | 0,007   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | лук репчатый                               | 0,009   | 0,007   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | масло растительное                         | 0,0018  | 0,0018  |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 376       | Бифштекс рубленый паровой                  |         |         | 1/40  | 11,58 | 7,21  | 1,19   | 115,87 | 0,0284        | 0      | 5,11             | 1,14  |
|           | говядина котлетное мясо                    | 0,061   | 0,058   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | масло сливочное                            | 0,0010  | 0,0010  |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 452       | Соус сметанный натуральный                 |         |         | 1/20  | 0,55  | 3,82  | 1,21   | 41,51  | 0,006         | 0,027  | 15,28            | 0,036 |
|           | сметана                                    | 0,018   | 0,018   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | мука пшеничная                             | 0,001   | 0,001   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | масло сливочное                            | 0,001   | 0,001   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 179       | Картофель отварной                         |         |         | 1/80  | 1,5   | 3,3   | 10,2   | 76     | 0,08          | 11,1   | 8,8              | 0,6   |
|           | картофель                                  | 0,106   | 0,079   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | масло сливочное                            | 0,004   | 0,004   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 524       | Кисель из сока плодового яблочного         |         |         | 1/150 | 0,15  | 0,089 | 29,1   | 118    | 0,0059        | 1,94   | 16,4             | 0,15  |
|           | сок пл. яг.                                | 0,045   | 0,045   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | крахмал картофельный                       | 0,007   | 0,007   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | сахар                                      | 0,018   | 0,018   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 114       | Хлеб пшеничный                             | 0,015   | 0,015   | 1/15  | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25  | 0,017         | 0      | 3                | 0,17  |
| 115       | Хлеб ржаной                                | 0,030   | 0,030   | 1/30  | 1,96  | 0,35  | 9,93   | 51,80  | 0,053         | 0,0278 | 10,41            | 1,160 |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                             |         |         |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 324       | Пудинг из творога с рисом                  |         |         | 1/87  | 12,06 | 11,89 | 16,3   | 224,4  | 0,04          | 0,17   | 101,5            | 0,58  |



[illegible]

|     |                         |           |        |       |              |              |               |                |              |               |               |              |
|-----|-------------------------|-----------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 583 | Булочка домашняя        |           |        | 1/80  | 6            | 10,4         | 22,55         | 203,6          | 0,07         | 1,19          | 113,9         | 0,5          |
|     | мука пшеничная          | 0,055     | 0,055  |       |              |              |               |                |              |               |               |              |
|     | сахар                   | 0,006     | 0,006  |       |              |              |               |                |              |               |               |              |
|     | масло растительное      | 0,011     | 0,011  |       |              |              |               |                |              |               |               |              |
|     | яйца                    | 0,033 шт. | 0,0013 |       |              |              |               |                |              |               |               |              |
|     | дрожжи прессованные     | 0,0012    | 0,0012 |       |              |              |               |                |              |               |               |              |
| 118 | Фрукты свежие -апельсин | 0,195     | 0,150  | 1/150 | 1,62         | 0,36         | 14,58         | 77,40          | 0,08         | 108,00        | 61,20         | 0,54         |
|     | <b>ИТОГО</b>            |           |        |       | <b>47,14</b> | <b>55,77</b> | <b>160,78</b> | <b>1321,50</b> | <b>0,759</b> | <b>130,07</b> | <b>834,41</b> | <b>8,930</b> |

| №<br>реп. | Наименование<br>блюд                    | Брутто   | Нетто   | выход | белки | жиры  | углев. | Кал.   | Витамины (мг) |       |  | Минеральные в-ва |       |
|-----------|-----------------------------------------|----------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------|-------|--|------------------|-------|
|           |                                         |          |         |       |       |       |        |        | B1            | C     |  | Ca               | Fe    |
|           | <b>6 день</b>                           |          |         |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                          |          |         |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
| 112       | Овощи натуральные свежие                |          |         | 1/40  | 0,321 | 0,04  | 1,004  | 5,62   | 0,012         | 4,014 |  | 9,323            | 0,241 |
| 307       | Омлет натуральный                       | 0,042    | 0,040   | 1/100 | 8,53  | 13,25 | 2,29   | 161,41 | 0,061         | 0,31  |  | 80,71            | 1,52  |
|           | пшеница                                 | 1,53 шт. | 0,061   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | молоко                                  | 0,038    | 0,038   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | масло сливочное                         | 0,0036   | 0,0036  |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
| 506       | Чай с молоком (1-й вариант)             |          |         | 1/150 | 1,12  | 0,97  | 12,99  | 64,90  | 0,029         | 0,97  |  | 48,50            | 0,336 |
|           | чай-заварка                             | 0,00036  | 0,00036 |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | сахар                                   | 0,011    | 0,011   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | молоко                                  | 0,037    | 0,037   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
| 114       | Хлеб пшеничный                          | 0,015    | 0,015   | 1/15  | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25  | 0,017         | 0     |  | 3                | 0,17  |
| 537       | Сок фруктово-ягодный                    | 0,150    | 0,150   | 1/150 | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69     | 0,015         | 3     |  | 10,5             | 2,1   |
|           | <b>ОБЕД</b>                             |          |         |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
| 112       | Овощи натуральные свежие                |          |         | 1/68  | 0,748 | 0,136 | 2,584  | 16,32  | 0,041         | 17    |  | 9,52             | 0,612 |
| 136       | Свекольник со сметаной                  | 0,073    | 0,068   | 1/180 | 1,56  | 3,20  | 8,66   | 69,80  | 0,050         | 6,60  |  | 27,10            | 1,10  |
|           | свекла                                  | 0,053    | 0,042   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | морковь                                 | 0,008    | 0,007   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | лук репчатый                            | 0,009    | 0,007   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | картофель                               | 0,038    | 0,026   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | масло сливочное                         | 0,003    | 0,003   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | томатная паста                          | 0,0022   | 0,0022  |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | сметана                                 | 0,002    | 0,002   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
| 386       | Тефтели из говядины паровые             |          |         | 1/150 | 8,24  | 7,58  | 5,19   | 121,91 | 0,04          | 1,49  |  | 11,35            | 1,314 |
|           | говядина котлетное мясо                 | 0,044    | 0,042   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | хлеб пшеничный                          | 0,008    | 0,008   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | масло сливочное                         | 0,001    | 0,001   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | лук репчатый                            | 0,023    | 0,019   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
| 439       | Сложный гарнир                          |          |         |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | (Картофель отварной с капустой тушеной) |          |         | 1/120 | 2,38  | 4,91  | 26,17  | 98,34  | 0,06          | 18,08 |  | 39,65            | 1,66  |
|           | картофель                               | 0,078    | 0,059   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | масло растительное                      | 0,002    | 0,002   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | капуста свежая                          | 0,067    | 0,050   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | масло сливочное                         | 0,002    | 0,002   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | морковь                                 | 0,003    | 0,0020  |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | лук репчатый                            | 0,004    | 0,003   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | томатная паста                          | 0,005    | 0,005   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
|           | мука пшеничная                          | 0,001    | 0,001   |       |       |       |        |        |               |       |  |                  |       |
| 526       | Компот из свежих плодов                 |          |         | 1/150 | 0,36  | 0,14  | 16,63  | 69,1   | 0,014         | 3,1   |  | 15,8             | 0,79  |

[illegible]

| № п/п | Группа-сорт            | Сорт                   | Бр. по | Число | Выход | Об. мр | Азот | Уд. в. | Ккал.  | Витамины (мг) |       | Минеральные в-ва |       |
|-------|------------------------|------------------------|--------|-------|-------|--------|------|--------|--------|---------------|-------|------------------|-------|
|       |                        |                        |        |       |       |        |      |        |        | B1            | C     | Ca               | Fe    |
| 1     | 7 день                 | ЗАВТРАК                |        |       |       |        |      |        |        |               |       |                  |       |
| 101   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   | 104,05 | 0,017         | 0,084 | 115,9            | 0,25  |
| 102   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   | 119    | 0,05          | 1,15  | 140              | 0,23  |
| 103   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   | 45,50  | 0,00          | 1,04  | 3,70             | 0,29  |
| 104   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   | 35,25  | 0,017         | 0     | 3                | 0,17  |
| 105   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   | 115    | 0,05          | 12    | 10               | 0,72  |
| 106   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   | 9,526  | 0,02          | 6,804 | 15,649           | 0,408 |
| 107   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   | 45,50  | 0,04          | 4,10  | 7,70             | 0,43  |
| 108   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   |        |               |       |                  |       |
| 109   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   |        |               |       |                  |       |
| 110   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   | 30,38  | 0,014         | 0,056 | 12,38            | 0,12  |
| 111   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   |        |               |       |                  |       |
| 112   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   | 78,00  | 0,050         | 1,30  | 25,20            | 0,40  |
| 113   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   |        |               |       |                  |       |
| 114   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   |        |               |       |                  |       |
| 115   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   | 2,28   | 0,01          | 0,02  | 3,39             | 0,03  |
| 116   | Батарея с бифидо-молоч | Батарея с бифидо-молоч | 0,01   | 0,01  | 1,01  | 1,01   | 0,01 | 0,01   | 74,00  | 0,07          | 2,72  | 21,00            | 0,56  |

|     |                                          |                           |           |        |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|-----|------------------------------------------|---------------------------|-----------|--------|-------|--------|-------|---------|---------|-------|--------|---------|-------|
| 527 | Комлот из смеси сухофруктов              | масло сливочное           | 0,004     | 0,004  | 1/150 | 0,37   | 0     | 20,2    | 82      | 0,007 | 0,37   | 21      | 1,12  |
|     |                                          | смесь сухофруктов         | 0,018     | 0,023  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | сахар                     | 0,011     | 0,011  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
| 114 | Хлеб пшеничный                           |                           | 0,015     | 0,015  | 1/15  | 1,14   | 0,12  | 7,38    | 35,25   | 0,017 | 0      | 3       | 0,17  |
| 115 | Хлеб ржаной                              |                           | 0,030     | 0,030  | 0     | 1,96   | 0,35  | 9,93    | 51,80   | 0,053 | 0,0278 | 10,41   | 1,160 |
|     | ПОЛДНИК                                  |                           |           |        |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
| 203 | Овощи в молочном соусе (1-й вариант)     |                           |           |        | 1/94  | 3,00   | 10,10 | 12,00   | 151,00  | 0,08  | 12,90  | 52,00   | 0,81  |
|     |                                          | морковь                   | 0,049     | 0,039  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | картофель                 | 0,030     | 0,022  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | капуста белокочанная      | 0,038     | 0,030  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | горошек зеленый (консер.) | 0,024     | 0,015  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | масло сливочное           | 0,009     | 0,009  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
| 444 | Соус молочный к блюдам (1-й вариант)     |                           |           |        | 1/56  | 1,90   | 3,85  | 4,92    | 61,98   | 0,023 | 0,361  | 66,730  | 0,09  |
|     |                                          | молоко                    | 0,075     | 0,075  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | мука пшеничная            | 0,004     | 0,004  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | масло сливочное           | 0,004     | 0,004  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
| 583 | Булочка домашняя                         |                           |           |        | 1/70  | 5,220  | 9,05  | 42      | 270,21  | 0,07  | 0      | 10,44   | 0,58  |
|     |                                          | мука пшеничная            | 0,047     | 0,047  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | сахар                     | 0,007     | 0,007  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | масло растительное        | 0,010     | 0,010  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | яйца                      | 0,025 шт. | 0,001  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | дрожжи прессованные       | 0,001     | 0,001  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
| 514 | Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) |                           |           |        | 1/150 | 2,3    | 1,94  | 11,44   | 56,8    | 0,028 | 1,11   | 90,72   | 0,07  |
|     |                                          | кофейный напиток          | 0,0015    | 0,0015 |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | молоко                    | 0,072     | 0,072  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
|     |                                          | сахар                     | 0,007     | 0,007  |       |        |       |         |         |       |        |         |       |
| 114 | Хлеб пшеничный                           |                           | 0,015     | 0,015  | 1/15  | 1,14   | 0,12  | 7,38    | 35,25   | 0,017 | 0      | 3       | 0,17  |
|     | ИТОГО                                    |                           |           |        |       | 40,954 | 52,63 | 204,593 | 1432,78 | 0,623 | 44,043 | 625,219 | 7,78  |

| №<br>реп. | Наименование<br>блюда                            | Брутто  | Нетто   | выход | белки | жиры  | углев. | Ккал.  | Витамины (мг) |        | Минеральные в-ва |       |
|-----------|--------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------|--------|------------------|-------|
|           |                                                  |         |         |       |       |       |        |        | B1            | C      | Ca               | Fe    |
|           | <b>8 день</b>                                    |         |         |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                                   |         |         |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 171       | Суп молочный с мак. изд.<br>молоко               | 0,126   | 0,126   | 1/180 | 5,1   | 4,73  | 17,08  | 131    | 0,068         | 0,83   | 147,9            | 0,32  |
|           | масло сливочное                                  | 0,0018  | 0,0018  |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | сахар                                            | 0,0014  | 0,0014  |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | вермишель                                        | 0,014   | 0,014   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 507       | Чай с молоком ( 2-й вариант)<br>чай -заварка     | 0,00036 | 0,00036 | 1/150 | 1,12  | 0,97  | 12,99  | 64,90  | 0,029         | 0,97   | 48,50            | 0,336 |
|           | сахар                                            | 0,011   | 0,011   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | молоко                                           | 0,037   | 0,037   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 114       | Хлеб пшеничный                                   | 0,015   | 0,015   | 1/15  | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25  | 0,017         | 0      | 3                | 0,17  |
| 608       | Кондитерское изделие (пряник)                    | 0,025   | 0,025   | 1/25  | 1,46  | 1,16  | 18,6   | 90,7   | 0,019         | 0      | 2,7              | 0,19  |
| 534       | 10-00 Молоко кипяченое<br>молоко                 | 0,157   | 0,150*  | 1/150 | 4,33  | 3,70  | 7,17   | 79,10  | 0,059         | 1,94   | 179,00           | 0,15  |
|           | <b>ОБЕД</b>                                      |         |         |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 124       | Икра свекольная<br>свекла                        | 0,069   | 0,045   | 1/60  | 1,44  | 4,26  | 6,06   | 55,2   | 0,018         | 4,74   | 26,4             | 1,02  |
|           | лук репчатый                                     | 0,013   | 0,011   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | томатная паста                                   | 0,017   | 0,017   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | масло растительное                               | 0,005   | 0,005   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 160       | Суп крестьянский с крупой<br>капуст белокочанная | 0,027   | 0,022   | 1/180 | 1,50  | 3,67  | 10,47  | 81,00  | 0,039         | 7,13   | 18,90            | 0,52  |
|           | картофель                                        | 0,024   | 0,018   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | перловая крупа                                   | 0,007   | 0,007   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | морковь                                          | 0,009   | 0,007   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | лук репчатый                                     | 0,009   | 0,007   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 375       | Плов из отварной говядины<br>масло растительное  | 0,004   | 0,004   | 1/150 | 11,29 | 11,11 | 29,39  | 262,9  | 0,04          | 0,24   | 13,74            | 1,67  |
|           | говядина ( бескостное мясо)                      | 0,051   | 0,046   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | морковь                                          | 0,018   | 0,015   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | масло сливочное                                  | 0,006   | 0,006   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | лук репчатый                                     | 0,007   | 0,006   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
|           | крупа рисовая                                    | 0,037   | 0,037   |       |       |       |        |        |               |        |                  |       |
| 537       | Сок фруктово-ягодный<br>сок яблочный             | 0,150   | 0,150   | 1/150 | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69     | 0,015         | 3      | 10,5             | 2,1   |
| 114       | Хлеб пшеничный                                   | 0,015   | 0,015   | 1/15  | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25  | 0,017         | 0      | 3                | 0,17  |
| 115       | Хлеб ржаной<br><b>ПОЛДНИК</b>                    | 0,030   | 0,030   | 1/30  | 1,96  | 0,35  | 9,93   | 51,80  | 0,053         | 0,0278 | 10,41            | 1,160 |
| 327       | Сырники из творога запеченные<br>творог          | 0,034   | 0,053   | 1/60  | 9,60  | 7,40  | 12,40  | 154,47 | 0,04          | 0,16   | 82,03            | 0,40  |

|     |                        |           |        |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
|-----|------------------------|-----------|--------|-------|------|--------|---------|-------|--------|--|--------|--|--|--|--|--|--|------|--|
|     | крупа манная           | 0,004     | 0,004  |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
|     | яйца                   | 0,045 шт. | 0,0018 |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
|     | сахар                  | 0,006     | 0,006  |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
|     | мука пшеничная         | 0,004     | 0,004  |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
|     | сметана                | 0,062     | 0,002  |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
|     | масло сливочное        | 0,001     | 0,001  |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
| 449 | Соус молочный сладкий  |           | 1/20   | 0,3   | 2,12 | 0,67   | 23      | 0,003 | 0,01   |  | 8,5    |  |  |  |  |  |  | 0,02 |  |
|     | молоко                 | 0,015     | 0,015  |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
|     | мука пшеничная         | 0,0008    | 0,0008 |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
|     | масло сливочное        | 0,0008    | 0,0008 |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
|     | сахар                  | 0,002     | 0,002  |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
| 535 | Кисло-молочный напиток |           | 1/150  | 4,35  | 3,75 | 5,80   | 72,00   | 0,057 | 1,00   |  | 172,80 |  |  |  |  |  |  | 0,14 |  |
|     | реактива               | 0,154     | 0,150  |       |      |        |         |       |        |  |        |  |  |  |  |  |  |      |  |
|     | ИТОГО                  |           |        | 45,48 | 43,6 | 160,47 | 1205,57 | 0,470 | 20,048 |  | 727,38 |  |  |  |  |  |  | 8,37 |  |

[illegible]

|     |                                  |         |         |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
|-----|----------------------------------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 362 | Рагу из овощей                   |         |         | 1/70  | 1,754 | 4,112  | 5,244 | 65,80  | 0,0468 | 26,60  | 34,96 | 0,60 |
|     | картофель                        | 0,043   | 0,032   |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
|     | морковь                          | 0,020   | 0,016   |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
|     | капуста белокочанная             | 0,025   | 0,020   |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
|     | лук репчатый                     | 0,009   | 0,008   |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
|     | зеленый порошок консервированный | 0,024   | 0,016   |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
| 462 | масло растительное               | 0,004   | 0,004   | 1/30  | 0,32  | 1,12   | 2,08  | 19,68  | 0,0036 | 0,47   | 1,35  | 0,11 |
|     | Соус томатный                    |         |         |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
|     | мука пшеничная                   | 0,001   | 0,001   |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
|     | масло сливочное                  | 0,001   | 0,001   |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
|     | томатное пюре                    | 0,005   | 0,005   |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
| 506 | сахар                            | 0,0005  | 0,0005  | 1/150 | 0,07  | 0      | 11,21 | 45     | 0      | 0      | 3,73  | 0,3  |
|     | Чай с сахаром (2-ой вариант)     |         |         |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
|     | чай-заварка                      | 0,00036 | 0,00036 |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
| 114 | сахар                            | 0,011   | 0,011   | 1/15  | 1,14  | 0,12   | 7,38  | 35,25  | 0,017  | 0      | 3     | 0,17 |
|     | Хлеб пшеничный                   | 0,015   | 0,015   |       |       |        |       |        |        |        |       |      |
|     | Итого                            |         |         |       | 32,37 | 27,384 | 142,1 | 932,82 | 0,535  | 70,326 | 414,1 | 9,6  |

[illegible]

[illegible]