Заведующий МДОБУ детским садом № 12 МО Кореновский район С. А. Новак

Подписано цифровой подписью: Заведующий МДОБУ детским садом № 12 МО Кореновский район С. А. Новак
Дата: 2022.03.28 17:39:53 +03'00'

Категория: Дети 1,5-3 лет (10ч)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	**Макароны отварные с сыром**	**100**	**4**	**5,21**	**18,61**	**137,33**	**0**	**206**
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,02	1,81	0,03	16,52	0	
	Сыр Российский	10/10	1,5	2,9	0	32,1	0	
	Макаронные изделия	30,98/30,98	2,48	0,5	18,58	88,71	0	
ЗАВТРАК	**Масло (порциями)**	**5**	**0,04**	**3,62**	**0,06**	**33,05**	**0**	**6**
	Масло сливочное	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ЗАВТРАК	**Чай с лимоном**	**150**	**0,04**	**0**	**4,63**	**19,58**	**1,8**	**393**
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	3	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**277**	**5,18**	**9,12**	**33,42**	**237,41**	**1,844**	
ЗАВТРАК 2	**Сок Фруктовый**	**150**	**0,15**	**0,19**	**16,95**	**69**	**1,35**	**399з**
	Сок фруктовый	150/150	0,15	0,2	16,95	69	1,35	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**150**	**0,15**	**0,19**	**16,95**	**69**	**1,35**	
ОБЕД	**Суп картофельный с клецками**	**150**	**1,74**	**7,73**	**12,32**	**126,18**	**6,645**	**85**
	Картофель	36/27	0,54	0,11	4,27	20,2	5,4	
	Лук	9/7,5	0,1	0,02	0,62	3,08	0,75	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	0,442	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	
	Вода питьевая	102,27/102,2	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,52/0,52	0	0,38	0,01	3,47	0	
	Вода питьевая	7,24/7,24	0	0	0	0	0	
	Яйцо	1,32/1,32	0,16	0,13	0,01	1,82	0	

	Мука пшеничная	9,9/9,9	0,79	0,11	6,83	31,38	0,059	
	Соль	0,13/0,13	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Гуляш из отварного мяса**	**50**	**4,39**	**6,04**	**1,72**	**79,15**	**0,745**	**277**
	Лук	5,5/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84	0,45	
	Морковь	5,5/4,6	0,04	0,01	0,31	1,89	0,271	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,01	1,09	0,02	9,91	0	
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	0,015	
	Мука пшеничная	1,25/1,25	0,1	0,01	0,86	3,96	0,008	
	Говядина	44/40	4,04	3,92	0	51,44	0	
	Вода	11,5/11,5	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Рагу из овощей (2 вариант)**	**130**	**2,31**	**2,89**	**11,61**	**82,8**	**40,807**	**18/3**
	Картофель	57,2/42,9	0,86	0,17	6,78	32,09	8,58	
	Лук	12,35/10,4	0,15	0,02	0,85	4,26	1,04	
	Морковь	15,6/13	0,12	0,03	0,88	5,33	0,767	
	Масло растительное	2,6/2,6	0	2,6	0	23,37	0	
	Вода питьевая	39/39	0	0	0	0	0	
	Капуста белокочанная	78/65	1,17	0,06	2,6	15,66	29,25	
	Томат-паста	2,6/2,6	0,03	0	0,49	2,08	1,17	
	Соль поваренная пищевая	0,87/0,87	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Овощи по - сезону**	**50**	**0,4**	**0,05**	**1,25**	**7**	**5**	**202.**
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	5	
ОБЕД	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**25**	**0,9**	**0,17**	**11,07**	**49,47**	**0**	**700**
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	0	
ОБЕД	**Компот из свежих плодов**	**140**	**0,14**	**0**	**10,95**	**44,38**	**3,5**	**372**
	Вода питьевая	120,4/120,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	0	
	Яблоки	35/35	0,14	0	3,97	16,45	3,5	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**567**	**10,98**	**17,17**	**59,04**	**436,43**	**56,741**	
ПОЛДНИК	**Пирожки с капустой**	**60**	**6,35**	**2,71**	**46,7**	**236,4**	**13,35**	**454**
	Масло растительное	0,3/0,3	0	0,3	0	2,7	0	
	Яйцо	1,2/1,2	0,14	0,12	0,01	1,66	0	
	Мука пшеничная	1,39/1,39	0,11	0,02	0,96	4,41	0,008	
	Лук	2,88/2,4	0,03	0	0,2	0,98	0,24	
	Морковь	2,88/2,4	0,02	0,01	0,16	0,98	0,142	
	Масло растительное	1,2/1,2	0	1,2	0	10,79	0	
	Капуста белокочанная	33/26,4	0,48	0,03	1,06	6,36	11,88	

	Томат-паста	1,2/1,2	0,01	0	0,23	0,96	0,54	
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	0,94/0,94	0,01	0,68	0,01	6,19	0	
	Молоко	14,04/14,04	0,41	0,35	0,65	7,37	0,183	
	Сахар	0,94/0,94	0	0	0,93	3,73	0	
	Яйцо	1,87/1,87	0,22	0,18	0,01	2,59	0	
	Мука пшеничная	30,42/30,42	2,43	0,33	20,99	96,43	0,183	
	Дрожжи прессованные	0,8/0,8	0,08	0,02	0,07	0,78	0	
	Соль	0,47/0,47	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	**Чай с лимоном**	**150**	**0,04**	**0**	**4,63**	**19,58**	**1,8**	**393**
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	3	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**210**	**6,39**	**2,71**	**51,33**	**255,98**	**15,15**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1204**	**22,7**	**29,19**	**160,74**	**998,82**	**59,935**	
День 2								
ЗАВТРАК	**Каша молочная с крупой**	**150**	**6,11**	**6,95**	**23,67**	**181,63**	**1,755**	**2/41**
	Гречневая крупа	24/24	2,16	0,31	14,4	69,05	0	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	0	
	Вода питьевая	22,5/22,5	0	0	0	0	0	
	Молоко	135/135	3,92	3,38	6,21	70,88	1,755	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	0	
ЗАВТРАК	**Яйца вареные**	**40**	**4,8**	**3,88**	**0,28**	**55,24**	**0**	**213**
	Яйцо	40/40	4,8	3,88	0,28	55,24	0	
ЗАВТРАК	**Чай с сахаром,**	**150**	**0**	**0**	**4,5**	**18,04**	**0**	**392**
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**362**	**12,01**	**11,12**	**38,57**	**302,36**	**1,799**	
ЗАВТРАК 2	**Плоды свежие**	**70**	**0,28**	**0**	**7,93**	**32,9**	**7**	**369**
	Яблоки	70/70	0,28	0	7,93	32,9	7	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**70**	**0,28**	**0**	**7,93**	**32,9**	**7**	

ОБЕД	**Борщ с капустой и картофелем**	**150**	**1,42**	**4,66**	**8,97**	**84,09**	**29,415**	**57**
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,56	16,83	4,5	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	0,442	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	0	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	
	Свекла	18,75/15	0,22	0,02	1,32	6,3	1,5	
	Капуста белокочанная	18,75/15	0,27	0,02	0,6	3,62	6,75	
	Перец сладкий свежий	7,5/6	0,08	0,01	0,29	1,56	12	
	Чеснок	3,3/3	0,2	0,02	0,9	4,47	0,3	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,08	0	1,42	6	3,375	
ОБЕД	**Плов из птицы**	**150**	**15,38**	**16,88**	**28,29**	**327,54**	**2,925**	**304**
	Лук	11,25/9	0,13	0,02	0,74	3,69	0,9	
	Морковь	15/12,45	0,12	0,03	0,84	5,1	0,735	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	0	
	Рис	37,5/37,5	1,99	0,34	26,66	117,64	0	
	Цыпленок-бройлер	81/72	13,1	13,25	0	171,36	1,296	
ОБЕД	**Овощи по - сезону**	**50**	**0,4**	**0,05**	**1,25**	**7**	**5**	**202.**
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	5	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**150**	**0,83**	**0,16**	**22,32**	**92,61**	**0**	**376**
	Вода питьевая	151,5/151,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	0	
	Сухофрукты (ассорти)	21/21	0,82	0,17	13,34	56,7	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**25**	**0,9**	**0,17**	**11,07**	**49,47**	**0**	**700**
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	0	
ОБЕД	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**547**	**20,03**	**22,21**	**82,02**	**608,16**	**37,384**	
ПОЛДНИК	**Кондитерское изделие**	**20**	**1,2**	**2,36**	**10,4**	**67,64**	**0**	**703**
	Печенье	20/20	1,2	2,36	10,4	67,64	0	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое или кисломолочный напиток**	**160**	**4,64**	**4**	**7,36**	**84**	**2,08**	**400**
	Молоко	160/160	4,64	4	7,36	84	2,08	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**180**	**5,84**	**6,36**	**17,76**	**151,64**	**2,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1159**	**38,16**	**39,69**	**146,28**	**1095,06**	**46,183**	
День 3								
ЗАВТРАК	**Пудинг из творога с рисом**	**100**	**10,58**	**4,52**	**11,26**	**128,05**	**0,41**	**236**

	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	0	
	Рис	9/9	0,48	0,08	6,4	28,23	0	
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	0,015	
	Яйцо	5/5	0,6	0,48	0,04	6,9	0	
	Творог	78/78	9,36	0,78	1,64	51,01	0,39	
ЗАВТРАК	**Сметана**	**5**	**0,12**	**1**	**0,15**	**10,1**	**0,015**	**401г**
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	0,015	
ЗАВТРАК	**Чай с лимоном**	**150**	**0,04**	**0**	**4,63**	**19,58**	**1,8**	**393**
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	3	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**255**	**10,74**	**5,52**	**16,04**	**157,73**	**2,225**	
ЗАВТРАК 2	**Сок Фруктовый**	**150**	**0,15**	**0,19**	**16,95**	**69**	**1,35**	**399з**
	Сок фруктовый	150/150	0,15	0,2	16,95	69	1,35	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**150**	**0,15**	**0,19**	**16,95**	**69**	**1,35**	
ОБЕД	**Суп гороховый**	**150**	**3,46**	**6,4**	**14,53**	**130,15**	**7,08**	**37**
	Картофель	39,9/30	0,6	0,12	4,74	22,44	6	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0,63	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	0,442	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	0	
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	15/15	2,7	0,25	8,78	48,13	0	
	Соль поваренная пищевая	1,5/1,5	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Гренки из пшеничного хлеба**	**25**	**1,25**	**0,32**	**11,5**	**53,92**	**0,05**	**115**
	Пшеничный хлеб	25/25	1,25	0,32	11,5	53,92	0,05	
ОБЕД	**Голубцы ленивые**	**70**	**5,86**	**7,43**	**6,92**	**118,31**	**12,131**	**298**
	Лук	7/5,6	0,08	0,01	0,46	2,3	0,56	
	Морковь	4,2/3,5	0,03	0,01	0,24	1,44	0,206	
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1,4	0	12,59	0	
	Капуста белокочанная	31,5/25,2	0,45	0,03	1,01	6,07	11,34	
	Рис	7/7	0,37	0,06	4,98	21,96	0	
	Сметана	7/7	0,18	1,4	0,21	14,14	0,021	
	Яйцо	4,2/4,2	0,5	0,41	0,03	5,8	0	
	Говядина	46,2/42	4,24	4,12	0	54,01	0	
ОБЕД	**Пюре картофельное**	**140**	**3,98**	**5,29**	**22,23**	**152,38**	**25,83**	**321**

	Картофель	168/126	2,52	0,5	19,91	94,25	25,2	
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,04	3,55	0,06	32,39	0	
	Молоко	49/49	1,42	1,23	2,25	25,72	0,637	
ОБЕД	**Овощи по - сезону**	**50**	**0,4**	**0,05**	**1,25**	**7**	**5**	**202.**
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	5	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**25**	**0,9**	**0,17**	**11,07**	**49,47**	**0**	**700**
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	0	
ОБЕД	**Кисель из яблок свежих**	**150**	**0,14**	**0**	**12,39**	**50,04**	**3**	**336 а**
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	0	
	Яблоки	37,5/30	0,12	0	3,4	14,1	3	
	Крахмал	9/9	0,01	0	0	0,04	0	
	Вода	144/144	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**610**	**15,99**	**19,66**	**79,89**	**561,27**	**53,091**	
ПОЛДНИК	**Булочка "Веснушка"**	**80**	**5,33**	**6,69**	**40,89**	**244,13**	**0,704**	**473**
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1,6	0	14,38	0	
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,04	3,48	0,06	31,73	0	
	Молоко	32/32	0,93	0,8	1,47	16,8	0,416	
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	0	
	Яйцо	2,4/2,4	0,29	0,23	0,02	3,31	0	
	Мука пшеничная	48/48	3,84	0,52	33,12	152,16	0,288	
	Изюм	3,2/3,2	0,09	0,02	2,11	8,45	0	
	Дрожжи прессованные	1,36/1,36	0,14	0,04	0,12	1,34	0	
	Соль	0,58/0,58	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	**Чай с лимоном**	**150**	**0,04**	**0**	**4,63**	**19,58**	**1,8**	**393**
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	3	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**230**	**5,37**	**6,69**	**45,52**	**263,71**	**2,504**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1245**	**32,25**	**32,06**	**158,4**	**1051,71**	**56,666**	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ясли 10ч"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	0,156	0,156
2	Вода питьевая	л	1,46	1,46

3	Говядина	кг	0,09	0,082
4	Горох шлифованный	кг	0,015	0,015
5	Гречневая крупа	кг	0,024	0,024
6	Дрожжи прессованные	г	2,156	2,156
7	Изюм	кг	0,003	0,003
8	Капуста белокочанная	кг	0,155	0,138
9	Картофель	кг	0,331	0,248
10	Крахмал	кг	0,009	0,009
11	Лимон	кг	0,03	0,03
12	Лук	кг	0,062	0,052
13	Макаронные изделия	кг	0,031	0,031
14	Масло растительное	л	0,021	0,021
15	Масло сливочное	кг	0,035	0,035
16	Молоко	л	0,39	0,39
17	Морковь	кг	0,07	0,059
18	Мука пшеничная	кг	0,091	0,091
19	Огурец свежий	кг	0,158	0,15
20	Перец сладкий свежий	кг	0,008	0,006
21	Печенье	кг	0,02	0,02
22	Пшеничный хлеб	кг	0,113	0,113
23	Ржаной хлеб	кг	0,075	0,075
24	Рис	кг	0,054	0,054
25	Сахар	кг	0,058	0,058
26	Свекла	кг	0,019	0,015
27	Сметана	кг	0,022	0,022
28	Сок фруктовый	л	0,3	0,3
29	Соль	кг	0,001	0,001
30	Соль поваренная пищевая	кг	0,003	0,003
31	Сухофрукты (ассорти)	кг	0,021	0,021
32	Сыр Российский	кг	0,01	0,01
33	Творог	кг	0,078	0,078
34	Томат-паста	кг	0,011	0,011
35	Цыпленок-бройлер	кг	0,081	0,072
36	Чай высший сорт	кг	0,001	0,001
37	Чеснок	кг	0,003	0,003
38	Яблоки	кг	0,143	0,135
39	Яйцо	шт (яйца)	1,366	1,366

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	**Каша молочная с крупой**	**150**	**6,11**	**6,95**	**23,67**	**181,63**	**1,755**	**2/41**
	Гречневая крупа	24/24	2,16	0,31	14,4	69,05	0	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	0	
	Вода питьевая	22,5/22,5	0	0	0	0	0	
	Молоко	135/135	3,92	3,38	6,21	70,88	1,755	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	0	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ЗАВТРАК	**Чай с сахаром,**	**150**	**0**	**0**	**4,5**	**18,04**	**0**	**392**
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**322**	**7,21**	**7,24**	**38,29**	**247,12**	**1,799**	
ЗАВТРАК 2	**Плоды свежие**	**70**	**0,28**	**0**	**7,93**	**32,9**	**7**	**369**
	Яблоки	70/70	0,28	0	7,93	32,9	7	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**70**	**0,28**	**0**	**7,93**	**32,9**	**7**	
ОБЕД	**Суп харчо**	**150**	**1,35**	**5,41**	**12,63**	**105,18**	**9,57**	**80/1**
	Картофель	31,95/24	0,48	0,1	3,79	17,95	4,8	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Морковь	11,25/9	0,08	0,02	0,61	3,69	0,531	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	0	
	Рис	7,5/7,5	0,4	0,07	5,33	23,53	0	
	Чеснок	3,3/3	0,2	0,02	0,9	4,47	0,3	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,08	0	1,42	6	3,375	
	Лавровый лист	0,3/0,3	0,02	0,03	0,15	0,94	0,015	
ОБЕД	**Пудинг из мяса говядины или свинины**	**70**	**10,04**	**12,04**	**0,75**	**151,49**	**0,182**	**290**
	Масло сливочное	3,5/3,5	0,03	2,54	0,05	23,14	0	
	Молоко	14/14	0,41	0,35	0,64	7,35	0,182	
	Яйцо	8,75/8,75	1,05	0,85	0,06	12,08	0	

	Говядина	93,1/84,7	8,55	8,3	0	108,92	0	
ОБЕД	**Свекла отварная**	**80**	**1,2**	**0,08**	**7,04**	**33,6**	**8**	**127**
	Свекла	100/80	1,2	0,08	7,04	33,6	8	
ОБЕД	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**25**	**0,9**	**0,17**	**11,07**	**49,47**	**0**	**700**
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	0	
ОБЕД	**Компот из свежих плодов**	**140**	**0,14**	**0**	**10,95**	**44,38**	**3,5**	**372**
	Вода питьевая	120,4/120,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	0	
	Яблоки	35/35	0,14	0	3,97	16,45	3,5	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**487**	**14,73**	**17,99**	**52,56**	**431,57**	**21,296**	
ПОЛДНИК	**Омлет**	**70**	**7,64**	**10,09**	**4,9**	**140,91**	**0,406**	**228**
	Масло растительное	0,7/0,7	0	0,7	0	6,29	0	
	Масло сливочное	3,15/3,15	0,03	2,28	0,04	20,82	0	
	Молоко	28/28	0,81	0,7	1,29	14,7	0,364	
	Сметана	6,3/6,3	0,16	1,26	0,19	12,73	0,019	
	Яйцо	52,5/52,5	6,3	5,09	0,37	72,5	0	
	Мука пшеничная	4,38/4,38	0,35	0,05	3,02	13,87	0,026	
ПОЛДНИК	**Икра кабачковая промышленного производства**	**40**	**0,6**	**1,2**	**2,89**	**24,78**	**6**	**53а**
	Икра кабачковая	40/40	0,6	1,2	2,89	24,78	6	
ПОЛДНИК	**Хлеб ржаной**	**25**	**0,9**	**0,17**	**11,07**	**49,47**	**0**	**700**
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	0	
ПОЛДНИК	**Кофейный напиток с молоком**	**150**	**4,95**	**4,01**	**15,6**	**118,27**	**2,055**	**395**
	Молоко	157,5/157,5	4,57	3,94	7,24	82,69	2,047	
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	0	
	Кофейный напиток	2,85/2,85	0,37	0,08	0,87	5,67	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**285**	**14,09**	**15,47**	**34,46**	**333,43**	**8,461**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1164**	**36,31**	**40,7**	**133,24**	**1045,02**	**30,095**	
День 5								
ЗАВТРАК	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**150**	**4,47**	**5,37**	**15,02**	**126,18**	**1,56**	**93**
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	
	Вода питьевая	45/45	0	0	0	0	0	
	Молоко	120/120	3,48	3	5,52	63	1,56	
	Сахар	2,25/2,25	0	0	2,25	8,98	0	

	Макаронные изделия	12/12	0,96	0,19	7,2	34,37	0	
ЗАВТРАК	**Яйца вареные**	**40**	**4,8**	**3,88**	**0,28**	**55,24**	**0**	**213**
	Яйцо	40/40	4,8	3,88	0,28	55,24	0	
ЗАВТРАК	**Сыр (порциями)**	**7**	**1,05**	**2,03**	**0**	**22,47**	**0**	**7**
	Сыр Российский	7/7	1,05	2,03	0	22,47	0	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ЗАВТРАК	**Чай с сахаром,**	**150**	**0**	**0**	**4,5**	**18,04**	**0**	**392**
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**369**	**11,42**	**11,57**	**29,92**	**269,38**	**1,604**	
ЗАВТРАК 2	**Плоды свежие**	**70**	**0,28**	**0**	**7,93**	**32,9**	**7**	**369**
	Яблоки	70/70	0,28	0	7,93	32,9	7	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**70**	**0,28**	**0**	**7,93**	**32,9**	**7**	
ОБЕД	**Борщ с капустой и картофелем**	**150**	**1,42**	**4,66**	**8,97**	**84,09**	**29,415**	**57**
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,56	16,83	4,5	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	0,442	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	0	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	
	Свекла	18,75/15	0,22	0,02	1,32	6,3	1,5	
	Капуста белокочанная	18,75/15	0,27	0,02	0,6	3,62	6,75	
	Перец сладкий свежий	7,5/6	0,08	0,01	0,29	1,56	12	
	Чеснок	3,3/3	0,2	0,02	0,9	4,47	0,3	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,08	0	1,42	6	3,375	
ОБЕД	**Сметана**	**5**	**0,12**	**1**	**0,15**	**10,1**	**0,015**	**401г**
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	0,015	
ОБЕД	**Рыба, тушенная с овощами - 10ч**	**100**	**10,27**	**6,55**	**2,42**	**110,67**	**3,76**	**247/ 1**
	Лук	9,5/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Морковь	14/12	0,11	0,03	0,81	4,92	0,708	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Томат-паста	5/5	0,05	0	0,95	4	2,25	
	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	120/100	10	3,5	0	71,5	0	
ОБЕД	**Пюре картофельное**	**140**	**3,98**	**5,29**	**22,23**	**152,38**	**25,83**	**321**
	Картофель	168/126	2,52	0,5	19,91	94,25	25,2	

	Масло сливочное	4,9/4,9	0,04	3,55	0,06	32,39	0	
	Молоко	49/49	1,42	1,23	2,25	25,72	0,637	
ОБЕД	**Овощи по - сезону**	**50**	**0,4**	**0,05**	**1,25**	**7**	**5**	**202.**
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	5	
ОБЕД	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**25**	**0,9**	**0,17**	**11,07**	**49,47**	**0**	**700**
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	0	
ОБЕД	**Компот из свежих плодов**	**140**	**0,14**	**0**	**10,95**	**44,38**	**3,5**	**372**
	Вода питьевая	120,4/120,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	0	
	Яблоки	35/35	0,14	0	3,97	16,45	3,5	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**632**	**18,33**	**18,01**	**67,16**	**505,54**	**67,564**	
ПОЛДНИК	**Слойка с повидлом**	**60**	**3,01**	**7,39**	**28,03**	**189,6**	**0,048**	**463**
	Масло растительное	0,6/0,6	0	0,6	0	5,39	0	
	Масло сливочное	8,4/8,4	0,07	6,09	0,11	55,52	0	
	Вода питьевая	12/12	0	0	0	0	0	
	Сахар	1,8/1,8	0	0	1,8	7,18	0	
	Яйцо	4,2/4,2	0,5	0,41	0,03	5,8	0	
	Дрожжи прессованные	1,03/1,03	0,1	0,03	0,09	1,01	0	
	Мука пшеничная высшего сорта	28,8/28,8	2,3	0,26	20,16	92,19	0	
	Повидло	9/9	0,04	0	5,85	22,5	0,045	
	Соль	0,43/0,43	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое или кисломолочный напиток**	**160**	**4,64**	**4**	**7,36**	**84**	**2,08**	**400**
	Молоко	160/160	4,64	4	7,36	84	2,08	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**220**	**7,65**	**11,39**	**35,39**	**273,6**	**2,128**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1291**	**37,68**	**40,97**	**140,4**	**1081,42**	**76,168**	
День 6								
ЗАВТРАК	**Пудинг из творога (запеченный)**	**100**	**11,65**	**5,32**	**18,81**	**168,42**	**0,41**	**235**
	Масло сливочное	4/4	0,03	2,9	0,05	26,44	0	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	0	
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	0,015	
	Яйцо	5/5	0,6	0,48	0,04	6,9	0	
	Творог	78/78	9,36	0,78	1,64	51,01	0,39	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	0	
	Крупа манная	10/10	1,03	0,1	7,06	33,3	0	

	Изюм	8/8	0,23	0,05	5,28	21,13	0	
	Сухари панировочные	4/4	0,28	0	1,6	7,56	0	
ЗАВТРАК	**Сметана**	**5**	**0,12**	**1**	**0,15**	**10,1**	**0,015**	**401г**
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	0,015	
ЗАВТРАК	**Чай с лимоном**	**150**	**0,04**	**0**	**4,63**	**19,58**	**1,8**	**393**
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	3	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**255**	**11,81**	**6,32**	**23,59**	**198,1**	**2,225**	
ЗАВТРАК 2	**Сок Фруктовый**	**150**	**0,15**	**0,19**	**16,95**	**69**	**1,35**	**399з**
	Сок фруктовый	150/150	0,15	0,2	16,95	69	1,35	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**150**	**0,15**	**0,19**	**16,95**	**69**	**1,35**	
ОБЕД	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**150**	**1,5**	**3,55**	**11,1**	**82,88**	**6,96**	**82**
	Картофель	39,9/30	0,6	0,12	4,74	22,44	6	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Морковь	7,5/6	0,06	0,01	0,41	2,46	0,354	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	0	
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	9/9	0,72	0,14	5,4	25,78	0	
ОБЕД	**Тефтели мясные (2-й вариант)**	**70**	**6,12**	**6,92**	**6,97**	**114,7**	**1,134**	**287**
	Лук	9,8/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,84	
	Масло растительное	0,7/0,7	0	0,7	0	6,29	0	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,01	1,01	0,02	9,25	0	
	Молоко	7/7	0,2	0,18	0,32	3,68	0,091	
	Рис	3,5/3,5	0,19	0,03	2,49	10,98	0	
	Яйцо	2,8/2,8	0,34	0,27	0,02	3,87	0	
	Мука пшеничная	4,2/4,2	0,34	0,05	2,9	13,31	0,025	
	Чеснок	2,31/2,1	0,14	0,01	0,63	3,13	0,21	
	Говядина	52,5/47,6	4,81	4,66	0	61,21	0	
ОБЕД	**Капуста тушеная (гарнир)**	**130**	**2,99**	**4,08**	**9,2**	**85,84**	**70,98**	**336/1**
	Лук	6,24/5,2	0,07	0,01	0,43	2,13	0,52	
	Морковь	5,2/4,29	0,04	0,01	0,29	1,76	0,253	
	Масло растительное	3,9/3,9	0	3,9	0	35,06	0	
	Капуста белокочанная	185,25/148,2	2,67	0,15	5,93	35,72	66,69	
	Мука пшеничная	1,56/1,56	0,12	0,02	1,08	4,95	0,009	

	Томат-паста	7,8/7,8	0,08	0	1,48	6,24	3,51	
ОБЕД	**Овощи по - сезону**	**50**	**0,4**	**0,05**	**1,25**	**7**	**5**	**202.**
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	5	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**25**	**0,9**	**0,17**	**11,07**	**49,47**	**0**	**700**
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	0	
ОБЕД	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ОБЕД	**Компот из свежих плодов**	**140**	**0,14**	**0**	**10,95**	**44,38**	**3,5**	**372**
	Вода питьевая	120,4/120,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	0	
	Яблоки	35/35	0,14	0	3,97	16,45	3,5	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**587**	**13,15**	**15,06**	**60,66**	**431,72**	**87,618**	
ПОЛДНИК	**Какао с молоком**	**160**	**5,33**	**4,74**	**12,94**	**115,76**	**2,288**	**397**
	Вода питьевая	16/16	0	0	0	0	0	
	Молоко	176/176	5,1	4,4	8,1	92,4	2,288	
	Сахар	4,8/4,8	0	0	4,79	19,15	0	
	Какао (порошок)	1,92/1,92	0,23	0,34	0,07	4,21	0	
ПОЛДНИК	**Шарлотка с яблоками**	**100**	**1,61**	**7,45**	**33,69**	**207,49**	**9,5**	**136**
	Масло сливочное	10/10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	
	Рис	19/19	1,01	0,17	13,51	59,6	0	
	Яблоки	114/95	0,38	0	10,76	44,65	9,5	
	Изюм	5/5	0,14	0,03	3,3	13,2	0	
	Вода	15/15	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**260**	**6,94**	**12,19**	**46,63**	**323,25**	**11,788**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1252**	**32,05**	**33,76**	**147,83**	**1022,07**	**91,193**	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ясли 10ч"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Ванилин	кг	0	0
2	Вода	л	0,015	0,015
3	Вода питьевая	л	1,262	1,262
4	Говядина	кг	0,146	0,132
5	Гречневая крупа	кг	0,024	0,024
6	Дрожжи прессованные	г	1,026	1,026
7	Изюм	кг	0,013	0,013

8	Икра кабачковая	кг	0,04	0,04
9	Какао (порошок)	кг	0,002	0,002
10	Капуста белокочанная	кг	0,204	0,163
11	Картофель	кг	0,27	0,202
12	Кофейный напиток	г	2,85	2,85
13	Крупа манная	кг	0,01	0,01
14	Лавровый лист	г	0,3	0,3
15	Лимон	кг	0,008	0,008
16	Лук	кг	0,048	0,04
17	Макаронные изделия	кг	0,021	0,021
18	Масло растительное	л	0,016	0,016
19	Масло сливочное	кг	0,05	0,05
20	Молоко	л	0,846	0,846
21	Морковь	кг	0,047	0,039
22	Мука пшеничная	кг	0,01	0,01
23	Мука пшеничная высшего сорта	кг	0,029	0,029
24	Огурец свежий	кг	0,105	0,1
25	Перец сладкий свежий	кг	0,008	0,006
26	Повидло	кг	0,009	0,009
27	Пшеничный хлеб	кг	0,11	0,11
28	Ржаной хлеб	кг	0,1	0,1
29	Рис	кг	0,03	0,03
30	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	кг	0,12	0,1
31	Сахар	кг	0,063	0,063
32	Свекла	кг	0,119	0,095
33	Сметана	кг	0,021	0,021
34	Сок фруктовый	л	0,15	0,15
35	Соль	кг	0	0
36	Сухари панировочные	кг	0,004	0,004
37	Сыр Российский	кг	0,007	0,007
38	Творог	кг	0,078	0,078
39	Томат-паста	кг	0,028	0,028
40	Чай высший сорт	кг	0,001	0,001
41	Чеснок	кг	0,009	0,008
42	Яблоки	кг	0,359	0,34
43	Яйцо	шт (яйца)	2,762	2,762

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	**Каша молочная с крупой**	**150**	**6,11**	**6,95**	**23,67**	**181,63**	**1,755**	**2/41**
	Гречневая крупа	24/24	2,16	0,31	14,4	69,05	0	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	0	
	Вода питьевая	22,5/22,5	0	0	0	0	0	
	Молоко	135/135	3,92	3,38	6,21	70,88	1,755	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	0	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ЗАВТРАК	**Чай с сахаром,**	**150**	**0**	**0**	**4,5**	**18,04**	**0**	**392**
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**322**	**7,21**	**7,24**	**38,29**	**247,12**	**1,799**	
ЗАВТРАК 2	**Плоды свежие**	**70**	**0,28**	**0**	**7,93**	**32,9**	**7**	**369**
	Яблоки	70/70	0,28	0	7,93	32,9	7	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**70**	**0,28**	**0**	**7,93**	**32,9**	**7**	
ОБЕД	**Борщ с капустой и картофелем**	**150**	**1,42**	**4,66**	**8,97**	**84,09**	**29,415**	**57**
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,56	16,83	4,5	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	0,442	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	0	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	
	Свекла	18,75/15	0,22	0,02	1,32	6,3	1,5	
	Капуста белокочанная	18,75/15	0,27	0,02	0,6	3,62	6,75	
	Перец сладкий свежий	7,5/6	0,08	0,01	0,29	1,56	12	
	Чеснок	3,3/3	0,2	0,02	0,9	4,47	0,3	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,08	0	1,42	6	3,375	
ОБЕД	**Сметана**	**5**	**0,12**	**1**	**0,15**	**10,1**	**0,015**	**401г**
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	0,015	
ОБЕД	**Птица, тушенная в соусе с овощами**	**170**	**17,05**	**20,04**	**19,23**	**327,25**	**22,066**	**302**
	Картофель	113,9/85	1,7	0,34	13,43	63,58	17	
	Лук	20,4/17	0,24	0,03	1,39	6,97	1,7	

	Морковь	30,6/25,5	0,24	0,06	1,73	10,46	1,504	
	Масло растительное	3,4/3,4	0	3,4	0	30,57	0	
	Горошек зеленый консервированный	5,1/5,1	0,15	0,02	0,54	2,96	0,398	
	Цыпленок-бройлер	88,4/78,54	14,29	14,45	0	186,93	1,414	
	Вода питьевая	25,5/25,5	0	0	0	0	0	
	Сметана	8,5/8,5	0,21	1,7	0,26	17,17	0,026	
	Мука пшеничная	2,72/2,72	0,22	0,03	1,88	8,62	0,016	
	Соль	0,27/0,27	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Овощи по - сезону**	**50**	**0,4**	**0,05**	**1,25**	**7**	**5**	**202.**
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	5	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**150**	**0,83**	**0,16**	**22,32**	**92,61**	**0**	**376**
	Вода питьевая	151,5/151,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	0	
	Сухофрукты (ассорти)	21/21	0,82	0,17	13,34	56,7	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**25**	**0,9**	**0,17**	**11,07**	**49,47**	**0**	**700**
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	0	
ОБЕД	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**572**	**21,82**	**26,37**	**73,11**	**617,97**	**56,54**	
ПОЛДНИК	**Кондитерское изделие**	**20**	**1,2**	**2,36**	**10,4**	**67,64**	**0**	**703**
	Печенье	20/20	1,2	2,36	10,4	67,64	0	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое или кисломолочный напиток**	**160**	**4,64**	**4**	**7,36**	**84**	**2,08**	**400**
	Молоко	160/160	4,64	4	7,36	84	2,08	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**180**	**5,84**	**6,36**	**17,76**	**151,64**	**2,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1144**	**35,15**	**39,97**	**137,09**	**1049,63**	**65,339**	
День 8								
ЗАВТРАК	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**150**	**4,47**	**5,37**	**15,02**	**126,18**	**1,56**	**93**
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	
	Вода питьевая	45/45	0	0	0	0	0	
	Молоко	120/120	3,48	3	5,52	63	1,56	
	Сахар	2,25/2,25	0	0	2,25	8,98	0	
	Макаронные изделия	12/12	0,96	0,19	7,2	34,37	0	
ЗАВТРАК	**Сыр (порциями)**	**7**	**1,05**	**2,03**	**0**	**22,47**	**0**	**7**
	Сыр Российский	7/7	1,05	2,03	0	22,47	0	
ЗАВТРАК	**Чай с сахаром,**	**150**	**0**	**0**	**4,5**	**18,04**	**0**	**392**

	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**329**	**6,62**	**7,69**	**29,64**	**214,14**	**1,604**	
ЗАВТРАК 2	**Плоды свежие**	**70**	**0,28**	**0**	**7,93**	**32,9**	**7**	**369**
	Яблоки	70/70	0,28	0	7,93	32,9	7	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**70**	**0,28**	**0**	**7,93**	**32,9**	**7**	
ОБЕД	**Суп картофельный с рыбой**	**150**	**4,46**	**4,43**	**10,79**	**101,08**	**6,975**	**19/2**
	Картофель	39,9/30	0,6	0,12	4,74	22,44	6	
	Лук	7,05/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Морковь	7,5/6	0,06	0,01	0,41	2,46	0,354	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Вода питьевая	105/105	0	0	0	0	0	
	Лавровый лист	0,3/0,3	0,02	0,03	0,15	0,94	0,015	
	Соль поваренная пищевая	0,75/0,75	0	0	0	0	0	
	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	33,75/28,2	2,82	0,99	0	20,16	0	
	Крупа (манная, пшено, пшеничная)	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	0	
ОБЕД	**Жаркое по-домашнему**	**150**	**10,77**	**15,15**	**15,59**	**242,01**	**20,325**	**276**
	Картофель	120/90	1,8	0,36	14,22	67,32	18	
	Лук	11,25/9	0,13	0,02	0,74	3,69	0,9	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	0	
	Лист лавровый сухой	0,15/0,15	0	0	0	0	0,07	
	Томат-паста	3/3	0,03	0	0,57	2,4	1,35	
	Говядина	96/87	8,79	8,53	0	111,88	0	
ОБЕД	**Овощи по - сезону**	**50**	**0,4**	**0,05**	**1,25**	**7**	**5**	**202.**
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	5	
ОБЕД	**Компот из свежих плодов**	**140**	**0,14**	**0**	**10,95**	**44,38**	**3,5**	**372**
	Вода питьевая	120,4/120,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7/7	0	0	6,99	27,93	0	
	Яблоки	35/35	0,14	0	3,97	16,45	3,5	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**25**	**0,9**	**0,17**	**11,07**	**49,47**	**0**	**700**
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	0	
ОБЕД	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**

	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**537**	**17,77**	**20,09**	**59,77**	**491,39**	**35,844**	
ПОЛДНИК	**Пирог открытый**	**60**	**4,14**	**3,14**	**37,71**	**193,39**	**0,6**	**459**
	Масло растительное	0,6/0,6	0	0,6	0	5,39	0	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,01	1,09	0,02	9,91	0	
	Молоко	24/24	0,7	0,6	1,1	12,6	0,312	
	Сахар	1,98/1,98	0	0	1,98	7,9	0	
	Яйцо	4,8/4,8	0,58	0,47	0,03	6,63	0	
	Мука пшеничная	33,6/33,6	2,69	0,36	23,18	106,51	0,202	
	Дрожжи прессованные	0,96/0,96	0,1	0,03	0,08	0,94	0	
	Повидло	17,4/17,4	0,07	0	11,31	43,5	0,087	
	Соль	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	**Какао с молоком**	**160**	**5,33**	**4,74**	**12,94**	**115,76**	**2,288**	**397**
	Вода питьевая	16/16	0	0	0	0	0	
	Молоко	176/176	5,1	4,4	8,1	92,4	2,288	
	Сахар	4,8/4,8	0	0	4,79	19,15	0	
	Какао (порошок)	1,92/1,92	0,23	0,34	0,07	4,21	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**220**	**9,47**	**7,88**	**50,65**	**309,15**	**2,888**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1156**	**34,14**	**35,66**	**147,99**	**1047,58**	**44,448**	
День 9								
ЗАВТРАК	**Каша крупяная вязкая**	**100**	**2,27**	**2,49**	**15,04**	**91,76**	**0**	**3/4**
	Гречневая крупа	25/25	2,25	0,32	15	71,93	0	
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	
	Вода питьевая	80/80	0	0	0	0	0	
	Соль	0,55/0,55	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	**Яйца вареные**	**40**	**4,8**	**3,88**	**0,28**	**55,24**	**0**	**213**
	Яйцо	40/40	4,8	3,88	0,28	55,24	0	
ЗАВТРАК	**Чай с лимоном**	**150**	**0,04**	**0**	**4,63**	**19,58**	**1,8**	**393**
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Лимон	7,5/7,5	0,07	0,01	0,22	2,55	3	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**312**	**8,21**	**6,66**	**30,07**	**214,03**	**1,844**	
ЗАВТРАК 2	**Сок Фруктовый**	**150**	**0,15**	**0,19**	**16,95**	**69**	**1,35**	**399з**

	Сок фруктовый	150/150	0,15	0,2	16,95	69	1,35	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**150**	**0,15**	**0,19**	**16,95**	**69**	**1,35**	
ОБЕД	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	**150**	**2,83**	**4,85**	**8,52**	**89,28**	**10,56**	**83**
	Картофель	60/45	0,9	0,18	7,11	33,66	9	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Морковь	7,5/6	0,06	0,01	0,41	2,46	0,354	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Вода питьевая	96/96	0	0	0	0	0	
	Лук	1,57/1,35	0,02	0	0,11	0,55	0,135	
	Вода питьевая	1,35/1,35	0	0	0	0	0	
	Яйцо	1,08/1,08	0,13	0,1	0,01	1,49	0	
	Говядина	16,93/15,39	1,55	1,51	0	19,79	0	
	Соль	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Шницель рыбный натуральный**	**80**	**9,35**	**7,29**	**4,82**	**122,35**	**0,88**	**258**
	Лук	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
	Молоко	6,4/6,4	0,19	0,16	0,29	3,36	0,083	
	Яйцо	3,2/3,2	0,38	0,31	0,02	4,42	0	
	Сухари панировочные	9,6/9,6	0,67	0,01	3,84	18,13	0	
	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	96/80	8	2,8	0	57,2	0	
ОБЕД	**Пюре картофельное**	**140**	**3,98**	**5,29**	**22,23**	**152,38**	**25,83**	**321**
	Картофель	168/126	2,52	0,5	19,91	94,25	25,2	
	Масло сливочное	4,9/4,9	0,04	3,55	0,06	32,39	0	
	Молоко	49/49	1,42	1,23	2,25	25,72	0,637	
ОБЕД	**Овощи по - сезону**	**50**	**0,4**	**0,05**	**1,25**	**7**	**5**	**202.**
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	5	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**25**	**0,9**	**0,17**	**11,07**	**49,47**	**0**	**700**
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	0	
ОБЕД	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ОБЕД	**Кисель из яблок свежих**	**150**	**0,14**	**0**	**12,39**	**50,04**	**3**	**336 а**
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	0	
	Яблоки	37,5/30	0,12	0	3,4	14,1	3	
	Крахмал	9/9	0,01	0	0	0,04	0	
	Вода	144/144	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**617**	**18,7**	**17,94**	**70,4**	**517,97**	**45,314**	

ПОЛДНИК	**Вареники ленивые (отварные)**	**100**	**12,2**	**5,55**	**25,67**	**201,28**	**0,51**	**230**
	Масло сливочное	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	
	Сахар	1,9/1,9	0	0	1,9	7,58	0	
	Яйцо	9,5/9,5	1,14	0,92	0,07	13,12	0	
	Мука пшеничная	20,9/20,9	1,67	0,23	14,42	66,25	0,125	
	Творог	77,9/77,9	9,35	0,78	1,64	50,95	0,39	
	Соль	0,24/0,24	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	**Сметана**	**5**	**0,12**	**1**	**0,15**	**10,1**	**0,015**	**401г**
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	0,015	
ПОЛДНИК	**Кофейный напиток с молоком**	**150**	**4,95**	**4,01**	**15,6**	**118,27**	**2,055**	**395**
	Молоко	157,5/157,5	4,57	3,94	7,24	82,69	2,047	
	Сахар	7,5/7,5	0	0	7,48	29,92	0	
	Кофейный напиток	2,85/2,85	0,37	0,08	0,87	5,67	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**255**	**17,27**	**10,56**	**41,42**	**329,65**	**2,58**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1334**	**44,33**	**35,35**	**158,84**	**1130,65**	**48,508**	

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ясли 10ч"	Ед.изм.	Брутто за 3 дня	Нетто за 3 дня
1	Вода	л	0,144	0,144
2	Вода питьевая	л	1,258	1,258
3	Говядина	кг	0,111	0,104
4	Горошек зеленый консервированный	кг	0,005	0,005
5	Гречневая крупа	кг	0,049	0,049
6	Дрожжи прессованные	г	0,96	0,96
7	Какао (порошок)	кг	0,002	0,002
8	Капуста белокочанная	кг	0,019	0,015
9	Картофель	кг	0,532	0,398
10	Кофейный напиток	г	2,85	2,85
11	Крахмал	кг	0,009	0,009
12	Крупа (манная, пшено, пшеничная)	кг	0,008	0,008
13	Лавровый лист	г	0,3	0,3
14	Лимон	кг	0,008	0,008
15	Лист лавровый сухой	кг	0	0
16	Лук	кг	0,065	0,054
17	Макаронные изделия	кг	0,012	0,012
18	Масло растительное	л	0,022	0,022
19	Масло сливочное	кг	0,026	0,026

20	Молоко	л	0,828	0,828
21	Морковь	кг	0,055	0,045
22	Мука пшеничная	кг	0,057	0,057
23	Огурец свежий	кг	0,158	0,15
24	Перец сладкий свежий	кг	0,008	0,006
25	Печенье	кг	0,02	0,02
26	Повидло	кг	0,017	0,017
27	Пшеничный хлеб	кг	0,132	0,132
28	Ржаной хлеб	кг	0,075	0,075
29	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	кг	0,13	0,108
30	Сахар	кг	0,06	0,06
31	Свекла	кг	0,019	0,015
32	Сметана	кг	0,019	0,019
33	Сок фруктовый	л	0,15	0,15
34	Соль	кг	0,001	0,001
35	Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
36	Сухари панировочные	кг	0,01	0,01
37	Сухофрукты (ассорти)	кг	0,021	0,021
38	Сыр Российский	кг	0,007	0,007
39	Творог	кг	0,078	0,078
40	Томат-паста	кг	0,01	0,01
41	Цыпленок-бройлер	кг	0,088	0,079
42	Чай высший сорт	кг	0,001	0,001
43	Чеснок	кг	0,003	0,003
44	Яблоки	кг	0,213	0,205
45	Яйцо	шт (яйца)	1,429	1,429

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	**Каша молочная с крупой**	**150**	**6,11**	**6,95**	**23,67**	**181,63**	**1,755**	**2/41**
	Гречневая крупа	24/24	2,16	0,31	14,4	69,05	0	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,04	3,26	0,06	29,74	0	
	Вода питьевая	22,5/22,5	0	0	0	0	0	
	Молоко	135/135	3,92	3,38	6,21	70,88	1,755	
	Сахар	3/3	0	0	2,99	11,97	0	
ЗАВТРАК	**Сыр (порциями)**	**7**	**1,05**	**2,03**	**0**	**22,47**	**0**	**7**

	Сыр Российский	7/7	1,05	2,03	0	22,47	0	
ЗАВТРАК	**Масло (порциями)**	**5**	**0,04**	**3,62**	**0,06**	**33,05**	**0**	**6**
	Масло сливочное	5/5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	
ЗАВТРАК	**Чай с сахаром,**	**150**	**0**	**0**	**4,5**	**18,04**	**0**	**392**
	Вода питьевая	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахар	4,5/4,5	0	0	4,49	17,95	0	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Чай высший сорт	0,3/0,3	0	0	0,02	0,09	0	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**334**	**8,3**	**12,89**	**38,35**	**302,64**	**1,799**	
ЗАВТРАК 2	**Сок Фруктовый**	**150**	**0,15**	**0,19**	**16,95**	**69**	**1,35**	**399з**
	Сок фруктовый	150/150	0,15	0,2	16,95	69	1,35	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**150**	**0,15**	**0,19**	**16,95**	**69**	**1,35**	
ОБЕД	**Борщ с капустой и картофелем**	**150**	**1,42**	**4,66**	**8,97**	**84,09**	**29,415**	**57**
	Картофель	30/22,5	0,45	0,09	3,56	16,83	4,5	
	Лук	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Морковь	9/7,5	0,07	0,02	0,51	3,08	0,442	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	0	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	
	Свекла	18,75/15	0,22	0,02	1,32	6,3	1,5	
	Капуста белокочанная	18,75/15	0,27	0,02	0,6	3,62	6,75	
	Перец сладкий свежий	7,5/6	0,08	0,01	0,29	1,56	12	
	Чеснок	3,3/3	0,2	0,02	0,9	4,47	0,3	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,08	0	1,42	6	3,375	
ОБЕД	**Сметана**	**5**	**0,12**	**1**	**0,15**	**10,1**	**0,015**	**401г**
	Сметана	5/5	0,12	1	0,15	10,1	0,015	
ОБЕД	**Котлеты, биточки, шницели рубленые**	**70**	**7,6**	**8,26**	**10,29**	**145,95**	**1,071**	**282**
	Пшеничный хлеб	11,9/11,9	0,6	0,15	5,47	25,67	0,024	
	Лук	7/5,95	0,08	0,01	0,49	2,44	0,595	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	0	
	Молоко	21/21	0,61	0,52	0,97	11,02	0,273	
	Яйцо	4,2/4,2	0,5	0,41	0,03	5,8	0	
	Сухари панировочные	7/7	0,49	0,01	2,8	13,22	0	
	Чеснок	2,31/2,1	0,14	0,01	0,63	3,13	0,21	
	Говядина	56,7/51,52	5,2	5,05	0	66,25	0	

ОБЕД	**Каша крупяная вязкая**	**100**	**2,27**	**2,49**	**15,04**	**91,76**	**0**	**3/4**
	Гречневая крупа	25/25	2,25	0,32	15	71,93	0	
	Масло сливочное	3/3	0,02	2,17	0,04	19,83	0	
	Вода питьевая	80/80	0	0	0	0	0	
	Соль	0,55/0,55	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Овощи по - сезону**	**50**	**0,4**	**0,05**	**1,25**	**7**	**5**	**202.**
	Огурец свежий	52,5/50	0,4	0,05	1,25	7	5	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**150**	**0,83**	**0,16**	**22,32**	**92,61**	**0**	**376**
	Вода питьевая	151,5/151,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	9/9	0	0	8,98	35,91	0	
	Сухофрукты (ассорти)	21/21	0,82	0,17	13,34	56,7	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**25**	**0,9**	**0,17**	**11,07**	**49,47**	**0**	**700**
	Ржаной хлеб	25/25	0,9	0,18	11,08	49,48	0	
ОБЕД	**Хлеб пшеничный**	**22**	**1,1**	**0,29**	**10,12**	**47,45**	**0,044**	**701**
	Пшеничный хлеб	22/22	1,1	0,29	10,12	47,45	0,044	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**572**	**14,64**	**17,08**	**79,21**	**528,43**	**35,545**	
ПОЛДНИК	**Кондитерское изделие**	**20**	**1,2**	**2,36**	**10,4**	**67,64**	**0**	**703**
	Печенье	20/20	1,2	2,36	10,4	67,64	0	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое или кисломолочный напиток**	**160**	**4,64**	**4**	**7,36**	**84**	**2,08**	**400**
	Молоко	160/160	4,64	4	7,36	84	2,08	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**180**	**5,84**	**6,36**	**17,76**	**151,64**	**2,08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1236**	**28,93**	**36,52**	**152,27**	**1051,71**	**40,774**	
Среднее значение за период		**123,6**	**2,893**	**3,652**	**15,227**	**105,171**	**4,0774**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**2,75**	**3,47**	**14,48**			

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "Ясли 10ч"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Ванилин	кг	0	0
2	Вода	л	0,314	0,314
3	Вода питьевая	л	4,513	4,513
4	Говядина	кг	0,404	0,37
5	Горох шлифованный	кг	0,015	0,015
6	Горошек зеленый консервированный	кг	0,005	0,005

7	Гречневая крупа	кг	0,146	0,146
8	Дрожжи прессованные	г	4,142	4,142
9	Изюм	кг	0,016	0,016
10	Икра кабачковая	кг	0,04	0,04
11	Какао (порошок)	кг	0,004	0,004
12	Капуста белокочанная	кг	0,396	0,331
13	Картофель	кг	1,163	0,872
14	Кофейный напиток	г	5,7	5,7
15	Крахмал	кг	0,018	0,018
16	Крупа (манная, пшено, пшеничная)	кг	0,008	0,008
17	Крупа манная	кг	0,01	0,01
18	Лавровый лист	г	0,6	0,6
19	Лимон	кг	0,045	0,045
20	Лист лавровый сухой	кг	0	0
21	Лук	кг	0,19	0,157
22	Макаронные изделия	кг	0,064	0,064
23	Масло растительное	л	0,065	0,065
24	Масло сливочное	кг	0,124	0,124
25	Молоко	л	2,38	2,38
26	Морковь	кг	0,18	0,15
27	Мука пшеничная	кг	0,187	0,187
29	Огурец свежий	кг	0,472	0,45
30	Перец сладкий свежий	кг	0,03	0,024
31	Печенье	кг	0,06	0,06
32	Повидло	кг	0,026	0,026
33	Пшеничный хлеб	кг	0,411	0,411
34	Ржаной хлеб	кг	0,275	0,275
35	Рис	кг	0,084	0,084
36	Рыба(минтай,навага, хек,горбуша)	кг	0,25	0,208
37	Сахар	кг	0,198	0,198
38	Свекла	кг	0,175	0,14
39	Сметана	кг	0,067	0,067
40	Сок фруктовый	л	0,75	0,75
43	Сухари панировочные	кг	0,021	0,021
44	Сухофрукты (ассорти)	кг	0,063	0,063
45	Сыр Российский	кг	0,031	0,031
46	Творог	кг	0,234	0,234
47	Томат-паста	кг	0,057	0,057
48	Цыпленок-бройлер	кг	0,169	0,151

49	Чай высший сорт	кг	0,004	0,004
50	Чеснок	кг	0,021	0,019
51	Яблоки	кг	0,714	0,68
52	Яйцо	шт (яйца)	5,659	5,659

Норма соли на 1 человека 2,25 г в день.
22,5 г на 10 дней

Вес 1 яйца считоть приблизительно 40г.

Списание картофеля производить согласно сезо сезону
С 01.09 по 31.10 К= 1,334
С 01,11 по 31,12 К= 1,434
С 01,01 по 28,02 К= 1,542
С 29,02 по 01,09 К= 1,667

Брутто = К* Нетто