Утверждаю

И.О.Заведующего МБДОУ

Симбирский детский сад №8

_____Т.В.Флегентова

«_01_»_сентября_2022г.

МБДОУ Симбирский детский сад №8

Цикличное двухнедельное меню

для организации питания детей дошкольного возраста

с 10-ти часовым пребыванием

в соответсвии с физиологическими нормами потребления продуктов

2022-2023 г.г.

День: 1

№ техн карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса брутто,г	Масса нетто,г	Пищевые вещества			Энергети.ценность .(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак 1											
	1. Каша пшённая молочная с тыквой		**205/154**									
	Крупа пшено	44/33	44/33									
	Тыква	100/75	70/53									
	Молоко	60/45	40/45									
92	Вода	40/30	70/30									
	Сахар	3/2,5	3/2,5									
	Масса каши	200/150	200/150									
	Масло сливочное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*5,35*	*6,54*	*39,79*	*239,67*	*0,33*	*0,12*	*11,6*	*143,64*	*3,72*
	2. Какао с молоком		**200/150**									
	Какао порошок	3/2	3/2									
248	Молоко	100/75	100/75									
	Вода	110/80	110/80									
	Сахар	20/15	20/15									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*3,77*	*3,93*	*25,95*	*153,92*	*0,03*	*0,14*	*1,0*	*121,94*	*0,51*
	3. Хлеб пшеничный с сыром		**40/10; 30/7**									
	-хлеб пшеничный	40/30	40/30									
	-сыр	11/7,5	11/7,5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*5,74*	*4,13*	*21,72*	*141,2*	*0,112*	*0,017*	-	*121*	*0,74*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**14,86**	**14,6**	**87,46**	**622,25**	**0,472**	**0,277**	**12,6**	**386,6**	**4,97**
	Завтрак 2											
	1. Напиток из шиповника		**100/75**									
	Шиповник (целые ягоды)	10/7,5	10/7,5									
256	Сахар	7,5/5,6	7,5/5,6									
	Вода	115/86	115/86									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			**0,34**	**-**	**10,5**	**23,43**	**0,015**	**0,08**	**120**	**6,75**	**2,82**

	Обед											
10	**1. Салат из моркови и яблок**		**50/40**									
	Морковь	38/30,5	30,5/25,5									
	Яблоки	21,5/17,5	15/12									
	Масло растительное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,45*	*5,08*	*4,12*	*64,06*	*0,02*	*0,02*	*3,35*	*16,08*	*0,66*
33	**2. Рассольник ленинградский**		**200/150**									
	- картофель	80/60	60/45									
	-морковь	10/8	8/6									
	- лук репчатый	5/4	4/3									
	-крупа рисовая или перловая	4/3	4/3									
	- огурцы солёные	14/10,5	12/9									
	- масло растительное	4/3	4/3									
	- вода	150/115	150/115									
	-сметана	8/6	8/6									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*2,88*	*2,88*	*18,75*	*115,88*	*0,13*	*0,08*	*11,38*	*33,38*	*1,25*
157	**3. Картофельная запеканка с мясом**		**160/120**									
	- говядина (котлетное мясо)	132	97									
	масса отварного мяса		60									
	- картофель	178	139									
	масса отварного протёртого картофеля		122									
	- масло сливочное	8	8									
	- яйца	1/13	3									
	- сухари	2,4	2,4									
	Масса полуфабриката/ запечёного блюда		188/160									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*21,82*	*21,18*	*15,73*	*342,52*	*0,08*	*0,23*	*28,28*	*27,96*	*3,92*
228	**4. Соус томатный**		**30/20**									
	- овощной отвар или вода	15	15									
	- мука пшеничная	1,5	1,5									
	- масло сливочное	1,5	1,5									
	- томат пюре	4,5	4,5									
	- сахар	0,5	0,5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,16*	*1,1*	*1,57*	*16,84*	*0,006*	*-*	*1,17*	*1,9*	*0,12*
235	**5. Кисель из свежих ягод**		**200/150**									
	- чёрная смородина или крыжовник	25/19	24/18									
	- вода	180/135	180/135									

	- сахар	15/11	15/11									
	- крахмал	6/4,5	6/4,5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,12*	*-*	*21,15*	*85,07*	*-*	*-*	*48,0*	*11,34*	*0,36*
	6. Хлеб		**50/40**									
	- хлеб ржаной	50/40	50/40									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*3,25*	*0,05*	*20,05*	*95*	*0,09*	*0,06*	*-*	*19*	*-*
	ИТОГО ЗА ОБЕД			**28,68**	**30,29**	**81,37**	**719,37**	**0,29**	**0,39**	**92,18**	**109,6**	**6,31**
	Полдник											
294/ 297/ 302	**1. Прирожки печёные с картофелем**		**70/50**									
	Тесто дрожжевое		44/31									
	Мука пшеничная в/с	28/20	28/20									
	Мука пшеничная в/с на подпыл	1,5/1	1,5/1									
	Сахар	2/1,5	2/1,5									
	Яйца	3/2	3/2									
	Дрожжи прессованные	1/0,7	1/0,7									
	Соль	0,3/0,2	0,3/0,2									
	Вода	8/6	8/6									
	Масло растителное для смазки	0,3/0,2	0,3/0,2									
	Яйца для смазки пирожков	1,4/1	1,4/1									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*5,42*	*4,54*	*33,8*	*197,88*	*0,06*	*0,14*	*-*	*15,86*	*1,34*
	Фарш картофельный		36/26									
	Картофель	45/32	31/22									
	Лук репчатый	11/9	5/4									
	Масло растительное	1,5/1	1,5/1									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,75*	*1,56*	*6,34*	*42,46*	*-*	*-*	*0,68*	*0,45*	*0,03*
262	**2. Чай с молоком**		**200/150**									
	Чай-заварка	40/30	40/30									
	Сахар	13/10	13/10									
	Молоко	80/60	80/60									
	Вода	67/50	67/50									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*2,79*	*2,55*	*13,27*	*87,25*	*0,02*	*0,17*	*1,0*	*106,9*	*1,76*
	3. Мандарин		**50/40**									
	Мандарин	50/40	50/40									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			0,4	-	4,25	17,5	0,05	0,15	25,0	20,5	0,15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			**9,36**	**8,65**	**57,66**	**345,09**	**0,13**	**0,46**	**26,68**	**143,7**	**3,28**
	ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			***53,27***	***53,54***	***236,99***	***1710,1***	***0,961***	***1,141***	***246,68***	***651,1***	***17,47***
	Зелень на весь день	6/4	5/3	0,13	0,03	0,23	1,6	0,001	0,01	5	11,15	0,08
	Соль на весь день	6/4	6/4	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	29,1	0,5

День: 2

№ техн карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса брутто,г	Масса нетто,г	Пищевые вещества			Энерг.цен .(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
				Белки	Жиры	Углево-ды		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак 1											
127	**1. Пудинг из твогога с рисом со сгущёным молоком**		**150/20; 110/15**									
	Творог	114/84	113/112									
	Яйца	1/4шт;1/3	10/7									
	Сахар	11/8	11/8									
	Крупа рисовая	22/16	22/16									
	Масло сливочноек	5/3,5	5/3,5									
	Сметана	5/3,5	5/3,5									
	Масса полуфабриката/ готового пудинга		177/150; 130/110									
	Молоко сгущёное	20/15	20/15									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*21,96*	*5,38*	*28,83*	*251,68*	*0,1*	*0,3*	*1,58*	*261,7*	*1,2*
264	**2. Чай без сахара**		**200/150**									
	Чай высшего или 1-го сорта	1/0,8	1/0,8									
	Вода	200/150	200/150									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			-	-	-	-	-	-	0,1	0,49	0,08
	3. Хлеб пшеничный с маслом		**40/5;30/4**									
	- хлеб пшеничный	40/30	40/30									
	- масло сливочное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*3,22*	*4,73*	*21,77*	*136,55*	-	-	-	*40,75*	*0,69*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**46,95**	**10,11**	**50,6**	**388,23**	**0,1**	**0,3**	**1,68**	**302,9**	**1,97**
	Завтрак 2											
	1. Сок фруктовый		**100/80**									
	Сок фруктовый яблочный	100/80	100/80	**0,5**	**-**	**9,1**	**38,0**	**0,028**	**0,05**	**7,0**	**4.9**	**0,28**
	Обед											
	1. Салат из свежих огурцов		**50/40**									
	Огурцы свежие	57/45,5	45,5/36,5									
15	-масло растительное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,36*	*5,04*	*1,5*	*51,8*	*0,02*	*0,02*	*4,55*	*10,46*	*0,41*
27	**2. Борщ с капустой и картофелем**		**200/150**									
	Свекла	40/30	32/24									

	Капуста свежая илим квашеная	20/15	16/12									
	Картофель	22,5/17	16/12									
	Морковь	10,5/8	8/6									
	Петрушка	3/2	2/1,5									
	Лук репчатый	5/4	4/3									
	Масло растительное	2,4/2	2,4/2									
	Вода или бульон	150/110	150/110									
	Лимонная кислота	0,2/0,15	0,2/0,15									
	Сахар	2/1,5	2/1,5									
	Сметана	8/6	8/6									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*1,52*	*5,33*	*8,65*	*88,89*	*0,06*	*0,09*	*15,25*	*40,31*	*0,92*
	3. Рыба, тушёная в томате с овощами		**120/90**									
	Треска или минтай	97/73	74/55									
	Вода или бульон	22/16	22/16									
	Морковь	27/20	22/16									
	Петрушка (корень)	4/3	3/2									
	Лук репчатый	14/11	12/9									
144	Томат-пюре	8/6	8/6									
	Масло растительное	6,4/5	6,4/5									
	Сахар	2/1,5	2/1,5									
	Приправы	0,2/0,15	0,2/15									
	Масса тушёной рыбы/ с овощами		60/120; 45/90									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*12,43*	*6,87*	*6,41*	*137,21*	*0,08*	*0,13*	*4,28*	*16,23*	*11,06*
	4. Картофельное пюре		**100/75**									
	Картофель	113/85	84/63									
206	Молоко	16/12	15/11									
	Масло сливочное	4,5/3,5	4,5/3,5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*2,13*	*4,04*	*15,53*	*106,97*	*0,1*	*0,06*	*16,95*	*27,54*	*0,79*
	5. Компот из яблок с лимоном		**200/150**									
	Яблоки свежие	56/42	50/37									
242	Лимон	16/12	7/5									
	Вода	180/135	180/135									
	Сахар	20/15	20/15									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,25*	*0,25*	*25,35*	*104,07*	*0,01*	*0,02*	*8,3*	*11,2*	*1,2*
	6. Хлеб ржаной		**50/40**									
	- хлеб ржаной	50/40	50/40									

	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*3,25*	*0,5*	*20,05*	*95*	*0,09*	*0,06*		*19*	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД			**19,94**	**21,99**	**77,49**	**583,94**	**0,36**	**0,38**	**49,33**	**124,7**	**14,38**
	Полдник											
	1.Сухари «ванильные»		**50/35**									
	Сухари «Ванильные»	50/35	50/35									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*3,04*	*0,32*	*19,68*	*94*	*0,04*	*0,01*	-	*8*	*0,44*
262	**2. Ряженка 2,5% жирности**		**200/150**									
	Ряженка	206/155	200/150									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде, г			*5,6*	*5,33*	*8,2*	*118*	*0,06*	*0,34*	*1,4*	*240*	*0,2*
	3. Гематоген		**20/15**									
	Гематоген	20/15	20/15									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде, г			*1,4*	*0,6*	*16,8*	*78*					*2,92*
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			**10,04**	**6,25**	**44,68**	**290**	**0,01**	**0,35**	**1,4**	**248,**	**3,56**
	Зелень на весь день		*6,8/3*	*0,13*	*0,03*	*0,23*	*1,6*	*0,001*	*0,01*	*5*	*11,15*	*0,08*
	Соль на весь день		*6/4*	-	-	-	-	-	-	-	*29,1*	*0,5*
	ВСЕГО ЗА 2-й ДЕНЬ			***77,56***	***38,38***	***182,1***	***1301,77***	***0,499***	***1,09***	***64,41***	***720,7***	***20,77***

День: 3

№ техн карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса брутто,г	Масса нетто,г	Пищевые вещества			Энергети. ценнност. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
				Белки	Жиры	Угле-воды		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак 1											
86	**1. Каша гречневая вязкая на молоке**		**200/5 150/4**									
	- крупа гречневая	40/30	40/30									
	- вода	27/20	2720									
	- молоко	133/100	133/100									
	- сахар	5/4	5/4									
	Масса каши		200/150									
	- масло сливочное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*7,94*	*8,21*	*35,13*	*246,17*	*0,21*	*0,24*	*1,33*	*181,3*	*2,12*
253	**2. Кофейный напиток с молоком**		**200/150**									
	- кофейный напиток	2/1,5	2/1,5									
	- молоко	100/75	100/75									
	- сахар	15/12	15/12									
	- вода	120/90	120/90									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*2,79*	*3,19*	*19,71*	*118,69*	*0,03*	*0,13*	*1,0*	*121,3*	*0,15*
	3. Хлеб пшеничный с маслом		**40/5;30/4**									
	- хлеб пшеничный	40/30	40/30									
	- масло сливочное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*3,22*	*4,73*	*21,77*	*136,55*	-	-	-	*40,75*	*0,69*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**13,95**	**16,13**	**76,61**	**501,41**	**0,24**	**0,37**	**2,33**	**343,3**	**2,96**
256	**Завтрак 2**											
	1. Напиток из шиповника		**100/75**									
	Шиповник (целые ягоды)	10/7,5	10/7,5									
	Сахар	7,5/5,5	7,5/5,5									
	Вода	115/85	115/85	**0,34**	**-**	**10,5**	**23,43**	**0,01**	**0,08**	**120,0**	**6,75**	**2,82**
	Обед											
22	**1. Салат из свеклы с чесноком**		**50/40**									
	- свекла	58/46	45/36									
	-чеснок	0,3/0,25	0,25/0,2									
	- масло растительное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,7*	*5,04*	*4,61*	*66,64*	*0,01*	*0,02*	*4,52*	*16,73*	*0,63*

56	**2. Щи из свежей капусты с картофелем**		**200/150**									
	- капуста белокочанная	55/40	40/30									
	- картофель	32/24	24/18									
	-морковь	10/8	8/6									
	-лук репчатый	10/8	8/6									
	- петрушка (корень)	3/2	2/1,5									
	- масло растительное или сливочное	4/3	4/3									
	- бульон или вода	160/120	160/120									
	- сметана	8/6	8/6									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*1,67*	*5,06*	*8,51*	*86,26*	*0,06*	*0,07*	*14,03*	*43,27*	*6,51*
183	**3. Суфле из кур**		**65/50**									
	-курица 1-й категории потрашённая	125/95	111/85									
	-отварная мякоть птицы без кожи		42/30									
	-яйца		11/8									
	Соус молочный для запекания		17/13									
	-молоко	13/10	13/10									
	-вода или бульон	2,8/2	2,8/2									
	-мука пшеничная	2,3/1,7	2,3/1,7									
	-масло сливочное	2,3/1,7	2,3/1,7									
	Масса полуфабриката		68/52									
	-масло сливочное на смазку	1,4/1	1,4/1									
	Масса готового суфле		60/46									
	-масло сливочное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*22,31*	*25,82*	*1,58*	*327,56*	*0,08*	*0,22*	*0,13*	*34,78*	*1,96*
195	**4.Макаронные изделия отв. с овощами**		**100/75**									
	-макаронные изделия	29/22	29/22									
	Масса отварных макаронных изделий		83/62									
	-масло сливочное	2/1,5	2/1,5									
	- морковь	13,8/10	11/8									
	-лук репчатый	10/7,5	8,4/6,3									
	-томат пюре	5/4	5/4									
	-масло сливочное для пассирования	3/2	3/2									
	Масса пассированных овощей		20/15									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*3,59*	*3,93*	*22,82*	*141,04*	*0,06*	*0,03*	*2,69*	*15,53*	*0,66*
238	**5. Компот из чёрной смородины**		**200/150**									
	- смородина	32/42	30/22,5									
	-вода	160/120	160/120									
	-сахар	15/12	15/12									

	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,31*	*0,07*	*18,09*	*74,17*	*0,01*	*0,01*	*60,0*	*11,1*	*0,44*
	6. Хлеб ржаной		**50/40**									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*3,3*	*0,6*	*17,1*	*90,5*	*0,09*	*0,055*	-	*19,0*	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД			**31,88**	**40,52**	**72,71**	**786,17**	**0,31**	**0,405**	**81,37**	**140,4**	**10,2**
	Полдник											
	1. Блинчики с яблочным фаршем		**140/105**									
	-мука пшеничная в/с	42/32	42/32									
	-яйца	8/6	8/6									
	-соль	0,8/0,6	0,8/0,6									
	-масло расттительное	2/1,5	2/1,5									
266/ 317	-вода или молоко	104/78	104/78									
	-сахар	2,5/2	2,5/2									
	Масса жареных блинчиков		100/75									
	Фарш яблочный		50/40									
	-яблоки свежие	60/45	40/30									
	-сахар	10/8	10/8									
	-масло сливочное	5/4	5/4									
	Масса жареных блинчиков с фаршем		135/100									
	-масло сливочное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*7,48*	*7,53*	*34,79*	*237,62*	*0,15*	*0,26*	*36,58*	*184,1*	*2,96*
264	**2. Чай без сахара**		**200/150**									
	Чай высшего или 1-го сорта	1/0,8	1/0,8									
	Вода	200/150	200/150									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			-	-	-	-	-	-	*0,1*	*0,49*	*0,08*

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			**7,48**	**7,53**	**34,79**	**237,62**	**0,15**	**0,26**	**36,68**	**184,6**	**3,04**
	Зелень на весь день		*7/3*	*0,13*	*0,03*	*0,23*	*1,6*	*0,001*	*0,01*	*5*	*11,15*	*0,08*
	Соль на весь день		*6/4*	-	-	-	-	-	-	-	*29,1*	*0,5*
	ВСЕГО ЗА 3-й ДЕНЬ			***53,78***	***64,21***	***194,86***	***1550,2 3***	***0,711***	***1,125***	***245,38***	***715,3***	***19,6***

День 4-й:

№ техн карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса брутто,г	Масса нетто ,г	Пищевые вещества			Энерг.цен .(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
				Белки	Жиры	Угле-воды		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак 1											
87	**1. Каша манная молочная жидкая с изюмом**		**200/5 150/4**									
	- крупа манная	27/20	27/20									
	- молоко	106/80	106/80									
	- сахар	5/4	5/4									
	-вода	70/50	70/50									
	- изюм	25,5/19	25/18,5									
	Масса каши		200/150									
	- масло сливочное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*7,24*	*7,21*	*40,74*	*256,81*	*0,08*	*0,04*	*1,03*	*154,86*	*1,51*
248	**2. Какао с молоком**		**200/150**									
	- какао-порошок	3/2	3/2									
	- молоко	100/75	100/75									
	- вода	11/80	110/80									
	- сахар	20/15	20/15									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*3,77*	*3,93*	*25,95*	*153,92*	*0,03*	*0,14*	*1,0*	*121,94*	*0,51*
	3. Хлеб пшеничный с сыром		**40/10;30/7**									
	- хлеб пшеничный	40/30	40/30									
	- сыр	11/7,5	10/7									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*5,74*	*4,13*	*21,72*	*141,2*	*0,11*	*0,02*	-	*121,0*	*0,74*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**16,75**	**15,27**	**88,41**	**551,93**	**0,22**	**0,4**	**2,03**	**397,8**	**2,76**
	Завтрак 2											
257	**1. Напиток клюквенный**		**100/75**									
	Клюква	11/8	11/8									
	Вода	100/75	100/75									
	Сахар	10/7,5	10/7,5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			**0,05**	**-**	**10,53**	**42,34**	**-**	**-**	**1,5**	**1,6**	**0,09**

Обед												
2	**1. Салат витаминный**		**50/40**									
	- капуста белокочанная	25/20	20/16									
	-яблоки свежие	14/11	10/8									
	- морковь	16/13	13/10									
	- масло растительное	5/4	5/4									
	- сахар	2,5/2	2,5/2									
	- лимонная кислота	0,05/0,04	0,05/0,04									
	- вода для разведения кислоты	2,5/2	2,5/2									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,57*	*5,07*	*5,77*	*70,97*	*0,02*	*0,02*	*11,95*	*17,88*	*0,58*
41/2	**2. Суп картофельный с рыбными консерв**		**200/150**									
	- сайра консервированая	35/25	35/25									
	- картофель	120/90	90/70									
	- крупа пшённая	5/4	5/4									
	- морковь	10/8	8/6									
	- лук репчатый	10/8	8 /6									
	- бульон или вода	140/105	140/105									
	- масло растительное	4/3	4/3									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*10,57*	*3,29*	*5,36*	*92,99*	*0,16*	*0,12*	*19,2*	*31,97*	*1,2*
159	**3. Кнели из говядины**		**65/50**									
	- говядина 1-й категории	66/50	48/36									
	- хлеб пшеничный	5/4	5/4									
	- молоко	25/20	25/20									
	-яйца (белки)	1/11шт	3,5/2,5									
	Масса полуфабриката		80//60									
	- масло сливочное для смазывания формы	2/1,5	2/1,5									
	Масса готовых изделий		60/45									
	-масло сливочное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*10,78*	*12,91*	*3,96*	*175,15*	*0,04*	*0,12*	*0,25*	*38,52*	*1,45*
219	**4. Соус молочный**		**25/20**									
	- молоко	25/20	25/20									
	- мука пшеничная	1,25/1	1,25/1									
	- масло сливочное	1,25/1	1,25/1									
	- сахар	0,25/0,2	0,25/0,2									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,84*	*1,72*	*2,3*	*28,08*	*0,01*	*0,03*	*0,25*	*30,83*	*0,05*

214	**5. Свекла, тушёная в молочном соусе**		**100/75**									
	-свекла	127,5/96	94,5/71									
	- масло сливочное	3,5/2,6	3,5/2,6									
	-мммолочный соус	25/20	25/20									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*2,92*	*4,82*	*12,43*	*101,62*	*0,03*	*0,06*	*9,64*	*59,06*	*1,38*
233	**6. Кисель из концентрата ягодного**		**200/150**									
	- концентрат киселя	24/18	24/18									
	- сахар	10/7,5	10/7,5									
	- вода	190/140	190/140									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			*1,36*	*-*	*29,02*	*116,19*	*-*	*-*	*3,0*	*5,6*	*0,18*
	7. Хлеб		**50/40**									
	- хлеб ржаной	40/50	50/40	*3,25*	*0,05*	*20,5*	*95,0*	*0,09*	*0,06*	*-*	*19,0*	*-*
	ИТОГО ЗА ОБЕД			**30,29**	**27,86**	**79,34**	**680,0**	**0,35**	**0,41**	**44,29**	**202,86**	**4,84**
Полдник												
289/ 315	**1. Ватрушка с творожным фаршем**		**70/50**									
	- мука пшеничная	37,2/26,5	37,2/26,5									
	- сахар	2/1,4	2/1,4									
	- масло сливочное	1,7/1,2	1,7/1,2									
	- яйца	1/20шт	2/1,4									
	- соль	0,6/0,4	0,6/0,4									
	- дрожжи сухие	1,2/0,85	1,2/0,85									
	- вода	15/10	15/10									
	- мука на подпыл	1,8/1,3	1,8/1,3									
	- масло растительное для смазки листов	0,24/0,17	0,24/0,17									
	Фарш творожный		30/20									
	- творог	28/19	27/18									
	- яйца	1,35/0,9	1/0,7									
	- сахар	1,5/1,0	1,5/1,0									
	- мука пшеничная	1,2/0,8	1,2/0,8									
	- ванильный сахар	0,6/0,4	0,6/0,4									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			*8,48*	*1,2*	*50,18*	*263,0*	*0,08*	*0,12*	*0,14*	*66,16*	*1,18*
263	**2. Чай с вареньем**		**200/150**									
	-чай	50/40	50/40									
	-варенье	15/11	15/11									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			*0,12*	*-*	*12,4*	*48,64*	*-*	*0,02*	*0,25*	*12,68*	*2,1*
	3. Яблоко (груша)		**50/40**	*0,15*	*-*	*6,0*	*22,5*	*0,02*	*0,01*	*2,5*	*2,0*	*0,15*
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			**8,75**	**1,2**	**68,58**	**334,14**	**0,1**	**0,15**	**2,89**	**80,84**	**3,43**
	ВСЕГО ЗА 4-й ДЕНЬ			***55,84***	***44,33***	***246,86***	***1608,41***	***0,67***	***0,96***	***50,71***	***683,1***	***11,12***

День:5

№ техн карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса брутто,г	Масса нетто,г	Пищевые вещества			Энерг.цен .(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Затрак 1											
98	**1. Каша рисовая молочная жидкая**		**205/154**									
	Крупа рисовая	30,8/23	30,8/23									
	Вода	71,3/53,5	71,3/53,5									
	Молоко	106,7/80	106,7/80									
	Сахар	5/4	5/4									
	Масса каши		200/150									
	Масло сливочное	5/4	5/4									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			*5,12*	*6,62*	*32,61*	*210,13*	*0,05*	*0,15*	*1,07*	*137,69*	*0,87*
253	**2.Кофейный напиток с молоком**		**200/150**									
	-кофейный напиток	2/1,5	2/1,5									
	-молоко	100/75	100/75									
	-сахар	15/11	15/11									
	-вода	120/90	120/90									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			*2,79*	*3,19*	*19,71*	*118,69*	*0,03*	*0,13*	*1,0*	*121,3*	*0,15*
	3. Хлеб с маслом и повидлом		**40/7/8 30/5/6**									
	- хлеб пшеничный	30/40	30/40									
	- масло сливочное	5/7	5/7									
	- повидло фруктово-ягодное	8/6	8/6									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			*3,26*	*4,73*	*28,66*	*162,75*	*0,07*	*0,01*	*1,0*	*42,55*	*0,81*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**11,17**	**14,54**	**80,98**	**491,57**	**0,15**	**0,29**	**3,07**	**301,54**	**1,83**
	Затрак 2											
256	**1. Напиток из шиповника**		**100/75**									
	Шиповник (целые ягоды)	10/7,5	10/7,5									
	Сахар	7,5/5,6	7,5/5,6									
	Вода	115/86	115/86									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			**0,34**	**-**	**10,5**	**23,43**	**0,015**	**0,08**	**120,0**	**6,75**	**2,82**
	Обед											
9	**1. Салат из моркови**		**50/40**									
	Морковь	55/44	44/35									
	Растительное масло	5/4	5/4									

	Сахар	1,5/1,2	1,5/1,2									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,57*	*5,04*	*5,19*	*68,4*	*0,02*	*0,03*	*2,2*	*22,47*	*0,54*
37	**2. Суп картофельный с клёцками**		**200/25 150/20**									
	Картофель	53/40	40/30									
	Морковь	10/8	8/6									
	Лук репчатый	9,6/7,2	8/6									
	Масло сливочное	2/1,5	2/1,5									
	Бульон	150/110	150/110									
	Клёцки: мука пшеничная	8/6	8/6									
	Масло сливочное	1/0,8	1/0,8									
	Яйца	1/18шт	2,2/1,8									
	Вода	12/9,6	12/9,6									
	Масса теста/ масса готовых клёцек	22,5/25	18/20									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			*3,0*	*2,63*	*13,47*	*89,55*	*0,05*	*0,09*	*9,22*	*19,95*	*0,73*
181/ 216	**3. Курица отварная (с белым соусом)**		**100/75**									
	Курица 1-й категории потрашённая	97/73	86/65									
	Морковь	3/2,2	2/1,5									
	Петрушка	3/2,2	2/1,5									
	Масса отварной птицы		60/45									
	Соус белый на курином бульоне:		40/30									
	Бульон куриный		45/34									
	Мука пшеничная	2/1,5	2/1,5									
	Масло сливочное	2/1,5	2/1,5									
	Соль	0,2/0,15	0,2/0,15									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			*15,6*	*15,6*	*0,83*	*207,47*	*0,06*	*0,13*	*0,08*	*10,39*	*1,31*
200	**4. Капуста тушёная**		**100/75**									
	Капуста б/к свежая	131,3/98	105/80									
	Масло сливочное или растительное	4,5/3,4	4,5/3,4									
	Морковь	5/4	4/3									
	Петрушка	2,7/2	2/1,5									
	Лук репчатый	7,1/5,3	6/4,5									
	Томат-пюре	8/6	8/6									
	Мука пшеничная	1,2/0,9	1,2/0,9									
	Сахар	3/2	3/2									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			*2,62*	*3,23*	*13,45*	*87,16*	*0,06*	*0,05*	*55,38*	*54,65*	*1,34*

237	**5. Компот из апельсинов с яблоками**		**200/150**									
	Апельсины	59/44	40/30									
	Яблоки	42/31,5	30/22,5									
	Сахар	20/15	20/15									
	Вода	120/90	120/90									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			*0,48*	*0,25*	*26,81*	*110,96*	*0,02*	*0,02*	*27,9*	*18,8*	*0,84*
	6. Хлеб ржаной		**50/40**									
	- хлеб ржаной	50/40	50/40									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			*3,25*	*0,5*	*20,05*	*95,0*	*0,09*	*0,06*	-	*19,0*	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД			**25,52**	**27,25**	**79,8**	**658,54**	**0,3**	**0,38**	**94,78**	**145,26**	**4,76**
Полдник												
	1. Пряник глазурованный		**40/30**									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г	40/30	40/30	*3,0*	*5,3*	*30,0*	*172,0*	*0,06*	*0,024*	-	*50,0*	*0,72*
264	**2. Чай без сахара**		**200/150**									
	Чай высшего или 1-го сорта	1/0,8	1/0,8									
	Вода	200/150	200/150									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			-	-	-	-	-	-	*0,1*	*0,49*	*0,08*
	3. Груша		**50/40**									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г	50/40	50/40	*0,15*	-	*5,3*	*20,5*	*0,015*	*0,015*	*1,5*	*4,0*	*0,1*
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			**3,15**	**5,3**	**35,3**	**192,5**	**0,075**	**0,04**	**1,6**	**54,49**	**0,9**
	Зелень на весь день	4/6,8	3/5	0,13	0,03	0,23	1,6	0,001	0,01	5,0	11,15	0,08
	Соль на весь день	4/6	4/6	-	-	-	-	-	-	-	29,1	0,5
	ВСЕГО ЗА 5-й ДЕНЬ			***40,31***	***47,12***	***206,81***	***1367,64***	***0,54***	***0,8***	***224,45***	***418,29***	***10,89***

День: 6

№ техн карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса брутто ,г	Масса нетто ,г	Пищевые вещества			Энерг.цен .(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак 1											
44	**1. Суп молочный с макаронными издел.**		**200 /150**									
	Молоко	140/105	140/105									
	Вода	44/33	44/33									
	Масло сливочное	2/1,5	2/1,5									
	Сахар	2/1,5	2/1,5									
	Макароны, лапша, вермишель, и др	16/12	16/12	*5,58*	*6,12*	*19,73*	*156,08*	*0,07*	*0,19*	*1,4*	*172,76*	*0,34*
253	**2. Кофейный напиток с молоком**		**200/150**									
	- кофейный напиток	1,5/2	1,5/2									
	- молоко	75/100	75/100									
	- сахар	11/15	11/15									
	- вода	90/120	90/120	*2,79*	*3,19*	*19,71*	*118,69*	*0,03*	*0,13*	*1,0*	*121,3*	*0,15*
	3. Хлеб пшеничный с сыром	**40/10**	**30/7**									
	- хлеб пшеничный	40/30	40/30									
	- сыр российский	11/7,5	11/7,5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*5,74*	*4,13*	*21,72*	*141,2*	*0,11*	*0,02*	-	*121,0*	*0,74*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			**14,11**	**13,44**	**61,16**	**415,97**	**0,21**	**0,34**	**2,4**	**415,06**	**1,23**
	Завтрак 2											
257	**1. Напиток клюквенный**		**100/75**									
	Клюква	11/8	11/8									
	Вода	100/75	100/75									
	Сахар	10/7,5	10/7,5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			**0,05**	**-**	**10,53**	**42,34**	**-**	**-**	**1,5**	**1,6**	**0,09**
	Обед											
1	**1. Винегрет овощной**		**50/40**									
	Картофель	14,7/11,7	11/9									
	Свекла	9,5/7,6	7,5/6									
	Морковь	6,5/5,2	5/4									
	Огурцы солёные	19/15	15/12									
	Лук репчатый	9/7	7,5/6									
	Масло растительное	5/4	5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,63*	*5,07*	*4,16*	*64,63*	*0,2*	*0,06*	*4,6*	*11,04*	*0,46*

49	**2. Суп-пюре из картофеля**		**200/150**									
	-картофель	96/72	72/54									
	-морковь	5/4	4/3									
	-лук репчатый	10/8	8/6									
	-мука пшеничная	4/3	4/3									
	-молоко	30/22	30/33									
	-масло сливочное	4/3	4/3									
	-бульон или вода	150/110	150/110									
	Содержании осн.щ. в-в в готовом блюде,г			*2,7*	*4,12*	*16,85*	*115,31*	*0,13*	*0,13*	*15,72*	*55,24*	*0,85*
167/ 218	**3. Пюре из говядины с малом**		**65/50**									
	Говядина 1-й категории	106/81	78/60									
	Масса отварного мяса		48/37									
	Соус молочный:	25/20	25/20									
	Молоко	25/20	25/20									
	Мука пшеничная	2/1,5	2/1,5									
	Масло сливочное	2/1,5	2/1,5									
	Масло сливочное	3/2	3/2									
	Масса полуфабриката/ готового пюре		71/60;55/46									
	Масло сливочное	5/4	5/4	*11,08*	*14,09*	*3,56*	*185,31*	*0,05*	*0,14*	*0,1*	*22,08*	*2,32*
186	**4. Каша гречневая рассыпчатая**		**100/75**									
	Крупа гречневая	46/34	46/34									
	Вода	68/51	68/51									
	Масса каши		96/72									
	Масло сливочное	4,5/3	4,5/3	*5,82*	*3,62*	*30,0*	*175,87*	*0,24*	*0,09*	-	*33,19*	*3,69*
235	**5.Кисель из свежих ягод**		**200/150**									
	Чёрная смородина или крыжовник	25/19	24/18									
	Вода	180/135	180/135									
	Сахар	15/12	15/12									
	Крахмал	6/4,5	6/4,5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*0,12*	-	*21,15*	*85,07*	-	-	*48,0*	*11,34*	*0,36*
	6. Хлеб		**40/50**									
	- хлеб ржаной		40/50									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*3,25*	*0,5*	*20,05*	*95,0*	*0,09*	*0,06*	-	*19*	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД			**23,6**	**27,4**	**95,77**	**721,19**	**0,7**	**0,48**	**68,42**	**151,89**	**7,68**

Полдник												
102/ 229	**1. Запеканка манная со свежими плодами**		**125/95**									
	-крупа манная	20/15	20/15									
	-молоко	40/30	40/30									
	-вода	35/25	35/25									
	-сахар	4/3	4/3									
	-сухари пшеничные	1,6/1,2	1,6/1,2									
	-масло сливочное	2/1,5	2/1,5									
	-яблоки свежие	23/18	16/12									
	-сметана	1,2/0,9	1,2/0,9									
	-яйца	3,25/2,5	3,25/2,5									
	Масса полуфабриката		112/85									
	Масса готовой запеканки		100/75									
	Соус абрикосовый	25/20	25/20									
	-крахмал	0,75/0,6	0,75/0,6									
	-курага	3/2,4	3/2,4									
	-сахар	1,5/1,2	1,5/1,2									
	-вода	10/8	10/8									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			*4,94*	*3,99*	*26,52*	*161,8*	*0,03*	*0,08*	*2,48*	*59,93*	*0,88*
264	**2. Чай без сахара**		**200/150**									
	-чай высшего или 1-го сорта	0,1/0,07	0,1/0,07									
	-вода	200/150	200/150									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			-	-	-	-	-	-	*0,04*	*1,98*	*0,32*
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			**4,94**	**3,99**	**26,52**	**161,8**	**0,03**	**0,08**	**2,52**	**61,91**	**1,2**
	Зелень на весь день	4/7	3/5	0,13	0,03	0,23	1,6	-	0,01	0,5	11,15	0,08
	Соль на весь день	4/6	4/6	-	-	-	-	-	-	-	29,1	0,5
	ВСЕГО ЗА 6-й ДЕНЬ			***42,83***	***44,86***	***194,21***	***1343,0***	***0,94***	***0,91***	***75,34***	***670,71***	***10,78***

День: 7

№ техн карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса брутто,г	Масса нетто, г	Пищевые вещества			Энерг.цен .(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг.	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак 1											
	1. Суп молочный с макарон. изделиями		**150/ 200**									
	- макароны, лапша, вермишель ,фигурн. изд.	12/16	12/16									
44	- молоко	110/140	105/140									
	- сахар	1,5/2	1,5/2									
	-вода	35/45	35/45									
	- масло сливочное	1,5/2	1,5/2									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			5,58	6,12	19,73	156,08	0,07	0,19	1,4	172,7	0,34
	2. Кофейный напиток с молоком		**150/200**									
	-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2									
253	- молоко	90/100	90/100									
	- сахар	12/15	12/15									
	- вода	60/100	60/100									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	0,13	1,0	121,3	0,15
	3. Бутерброд с сыром	**30/7**	**40/10**									
	- хлеб пшеничный	30/40	30/40									
	- сыр	7/12	8/13									
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			5,38	4,1	19,92	140,8					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			7,90	15,66	61,10	415,6	0,15	0,37	0,40	75,62	2,51
	Обед											
	1. Суп крестьянский с крупой		**150/200**									
	-капуста б/к	30/40	24/32									
	-картофель	30/40	24/32									
	-крупа: рис, перловая, пшеничная	4/6	4/6									
42	-морковь	10/15	8/12									
	-лук репчатый	8/10	6/8									
	-масло растительное	3/4	3/4									
	-сметана	6/8	6/8									
	-бульон или вода	130/170	130/170									
	Содержание осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			1,85	6,19	12,34	112,47	0,08	0,15	17,33	29,81	1,85
167/	**2. Пюре мясное**		**50/65**									

219	-мясо	90/110	70/80										
	соус молочный:	20/25	20/25										
	-молоко	15/20	15/20										
	-мука пшеничная	1/1,5	1/1,5										
	-масло сливочное	3/4	3/4										
	-сахар	1/1	1/1										
	Содержание осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			11,08	14,09	3,56	185,31	0,05	0,14	0,1	22,08	2,32	
185	**3. Каша гречневая рассыпч. с луком и яйц.**		**75/100**										
	-каша гречневая	30/45	30/45										
	-вода	40/60	40/60										
	-масло растительное	4/5	4/5										
	-лук репчатый	20/25	15/20										
	-масло сливочное	3/4	3/4										
	-яйца	12/15	12/15										
	Содержание осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			5,21	5,51	22,19	159,45	0,22	0,08	1,9	33,89	3,35	
1	**4. Винегрет овощной**		**40/50**										
	-картофель	20/25	16/20										
	-свекла	15/20	12/16										
	-морковь	10/15	8/12										
	- огурцы солёные	15/20	10/15										
	-лук репчатый	8/10	6/8										
	-масло растительное	2/3	2/3										
	Содержание осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			0,63	5,07	4,16	64,63	0,2	0,06	4,6	11,4	0,46	
257	**5. Напиток лимонный**		**150/200**										
	-лимон	20/25	20/25										
	-сахар	15/20	15/20										
	- вода	150/200	150/200										
	Содержание осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			0,11	-	21,07	84,69	-	-	3,0	3,2	0,18	
	6. Хлеб ржаной		**40/50**										
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			3,25	0,5	20,05	95	0,09	0,055	0/0	19	0/0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			20,50	18,90	67,42	582,0	0,65	0,19	36,0	182	3,35	
251,	**Полдник**												

255	**1. Кефир (молоко кипячёное)**		**150/200**										
	- кефир (молоко кипячёное)	155/206	150/200										
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			5,04	4,8	7,38	106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18	
	2. Сухарики сдобные	30/20	**30/20**	5,04	1,33	35,04	169,4	0,084	0,07	-	47,6		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,08	6,13	42,87	275,6	0,138	0,376	1,26	263,6	0,81	
283, 302	**Ужин**												
	1. Вареники с картофелем		**160/210**										
	- мука пшеничная	44/50	44/50										
	- сахар	1,5/2	1,5/2										
	- молоко или вода	15/20	15/20										
	-яйца	4/5	4/5										
	- соль	0,6/0,8	0,6/0,8										
	Фарш		80/100										
	- картофель	100/130	80/100										
	-лук репчатый	25/30	21/25										
	-масло растительное	3/4	3/4										
	масло сливочное	7/10	7/10										
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			7,15	9,1	42,3	641,4	0,15	0,32	0,46	190,4	1,83	
9	**2. Салат из моркови**		**40/50**										
	-морковь	50/60	40/48										
	- сахар	1/1,5	1/1,5										
	- масло растительное	2/3	2/3										
	Содержимое осн. пищ. в-в в готовом блюде,г			0,57	3,04	5,19	68,4	0,02	0,03	2,2	22,47	0,54	
	3. Сок фруктовый	173/184	**170/180**	0,75	0	13,65	57						
	4. Хлеб пшеничный	20/30	**20/30**	2,31	0,9	14,94	78,6						
	ИТОГО ЗА УЖИН			16,59	11,48	54,4	417,97	0,61	0,292	26,21	189	3,59	
	Зелень на весь день	4/6	3/5	0,13	0,03	0,23	1,60	0,001	0,003	5,00	11,15	0,08	
	Соль на весь день	4/6	4/6	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	29,1	0,05	
	ВСЕГО ЗА 7-й ДЕНЬ			55,6	52,2	239,46	1743,8	572	1,274	79,94	775	13,	

												63	

День: 8

№ техн карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса брутто,г	Масса нетто ,г	Пищевые вещества			Энерг.цен .(ккал)	Витамины, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2		С
	Завтрак										
	1. Каша «Дружба»		**150/4 200/5**								
	- крупа рисовая	11/15	11/15								
	- крупа пшено	9/11	9/11								
84	- молоко	80/100	80/100								
	- вода	50/70	50/70								
	- сахар	4/5	4/5								
	Масса каши		150/200								
	- масло сливочное	4/5	4/5								
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов. блюде,г			6,55	8,33	35,09	241,11	0,11	0,13		1,02

249	**2. Какао с молоком**		**150/200**								
	- какао-порошок	2/2	2/2								
	- молоко	100/130	100/130								
	- вода	40/60	40/60								
	- сахар	12/15	12/15								
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов. блюде,г			4,85	5,04	32,73	195,71	0,04	0,18		1,3
	3. Бутерброд с маслом		**30/ 5 40/7**								
	- хлеб пшеничный	30/40	30/40								
	- масло сливочное	5/7	5/7								
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов. блюде,г			1,3	4,96	8,1	82,62	0,001	0,25		0/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,7	18,33	75,92	519,44	0,15	0,56		2,32
	Обед										
41	**1. Суп картофельный с рыбой**		**150/200**								
	- рыба с/м (минтай)	50/60	36/43								
	- картофель	110/140	82/105								
	- морковь	8/10	6/8								
	- лук репка	8/10	6/8								
	- масло растительное	3/4	3/4								
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов. блюде,г			10,57	3,29	5,36	92,99	0,16	0,12		19,2
176, 219	**2. Фрикадельки мясные тушеные в соусе**		**65/85**								
	- мясо 1 кат (котлетное мясо)	60/70	43/50								
	-хлеб пшеничный	7/10	7/10								
	- молоко	10/15	10/15								
	- лук репка	8/10	6/8								
	Соус молочный		20/25								
	- молоко	20/25	20/25								
	- мука пшеничная	1/1,5	1/1,5								
	- масло сливочное	1/1,5	1/1,5								
	- сахар	0,,5/1	0,,5/1								
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов. блюде,г			10,79	11,57	7,83	176,58	0,06	0,13		0,3
80, 219	**3. Свекла тушёная**		**150/200**								
	-свекла	220/280	165/210								
	- масло сливочное	4/5	4/5								

	- соус молочный		40/50							
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов. блюде,г			5,83	9,63	24,65	203,23	0,05	0,12	19,28
241	**4. Компот из смеси сухофруктов**		**150/200**							
	-смесь сухофруктов	20/25	24/30							
	-сахар	13/15	13/15							
	-вода	140/190	140/190							
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов. блюде,г			0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,02	1,0
	5. Хлеб		**40/50**							
	- хлеб ржаной		40/50							
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов. блюде,г			3,25	0,05	20,05	95,0	0,09	0,06	0/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД			31,0	24,54	85,78	681,59	0,38	0,45	39,78
	Полдник									
255, 251	**1. Молоко кипячёное (кефир)**		**150/200**							
	- молоко (кефир)	160/210	150/200							
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов. блюде,г			5,59	6,38	9,38	117,31	0,06	0,26	4,0
	2. Печенье		**15/30**							
	- печенье	15/30	15/30							
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов. блюде,г			3,12	1,56	23,0	137,4	0,02	0,02	0/0
	3. Яблоко (груша)		**80/100**							
	- яблоко	80/100	80/100							
	Содержимое осн.пищ.в-в в готов. блюде,г			0,4	0,4	9,8	45,0			
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,11	8,34	42,18	299,71	0,08	0,28	4,0
	Ужин									
117	**1. Запеканка из творога со сгущенным молоком**		**120/15 150/20**							
	- творог	110/160	108/158							
	- крупа манная	8/10	8/10							
	-яйца	10/10	10/10							
	-сахар	8/10	8/10							
	- молоко для каши	30/40	30/40							

	-сметана	4/5	4/5							
	- масло сливочное	4 /5	4/5							
	-сметана	4/5	4/5							
	- сухари пшеничные	4/5	4/5							
	- молоко сгущенное	15/20	15/20							
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов. блюде,г			29,22	12,11	29,10	342,23	0,1	0,39	1,22
10	**2. Салат из моркови и яблок**		**40/50**							
	- морковь	30/50	24/40							
	-яблоки	20/25	14/19							
	- масло растительное	3/5	3/5							
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов.блюде,г			0,45	5,08	4,12	64,06	0,02	0,02	3,35
261	**3. Чай с молоком б/сахара**		**150/200**							
	- молоко	60/80	60/80							
	- чай	0,5/0,8	0,5/0,8							
	- вода	90/120	90/120							
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов.блюде,г			1,4	1,6	3,85	54,32	0,01	0,08	0,66
	4. Хлеб пшеничный		**20, 30**							
	-хлеб пшеничный	20/30	20/30							
	Содержимое осн. пищ. в-в в готов.блюде,г			2,31	0,9	14,94	78,6	0,01	0,02	
	ИТОГО ЗА УЖИН			30,84	23,82	43,93	587	0,62	0,76	1,85
	Зелень на весь день	4/6,8	3/5	0,13	0,03	0,23	1,6	0,001	0,01	5
	Соль на весь день	4/6	4/6	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
	ВСЕГО ЗА 8-й ДЕНЬ			83,72	71,43	277,43	2174,6	1,67	1,777	52,73

День:9

№ Технологи-ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса брутто,г	Масса нетто, г	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
				Белки	Жиры	Углево-ды		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак 1											
	1. Омлет натуральный		**65/85**									
110	- яйцо	1/1,5	1/1,5									
	- молоко	25/30	25/30									
	Масса омлетной смеси		65/85									
	- масло сливочное	5/6	5/6									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			5,85	9,02	1,52	110,54	0,04	0,21	0,25	53,35	1,11
	2. Капуста тушеная		**80/100**									
	- капуста свежая б/к	120/150	95/120									
	- масло сливочное	3/4,5	3/4,5									
	- морковь	15/20	12/16									
200	- лук репчатый	8/10	6/8									
	-томат-пюре	3/4	3/4									
	- мука пшеничная	1,5/2	1,5/2									
	- сахар	2/3	2/3									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			2,62	3,23	13,45	87,16	0,06	0,05	55,38	54,65	1,34
	3. Кофейный напиток с молоком		**150/200**									
	-кофейный напиток	1,5/2	1,5/2									
253	-молоко	80/100	80/100									
	- сахар	12/15	12/15									
	- вода	90/120	90/120									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	0,13	1,0	121,3	0,15
	4. Бутерброд с маслом		**30/5 40/7**									
	- хлеб пшеничный	30/40	30/40									
	- масло сливочное	5/7	5/7									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			1,3	4,96	8,1	82,62	0,001	0,254	0/0	4,32	0,32
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,16	25,01	39,84	441,61	0,1	0,55	24,4	183	3,81
	Обед											

	1. Суп картофельный с бобовыми		**150/200**									
36, 39	- горох	12/15	12/15									
	- картофель	50/60	40/50									
	- морковь	12/15	9/12									
	- лук репчатый	8/10	6/8									
	- масло растительное или сливочное	2/3	3/4									
	- бульон	105/140	105/140									
	Фарш для фрикаделек: котлетное мясо	30/39	25/30									
	- лук репка	2/3	1,5/2/5									
	-яйцо	1,5/2	1,5/2									
	- масса готовых фрикаделек		20/25									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			7,44	5,85	14,33	139,73	0,14	0,13	17,1	21,46	2,71
146	**2. Тефтели рыбные**		**65/85**									
	-минтай	60/80	30/40									
	-хлеб пшеничный	6/10	6/10									
	-молоко	12/15	12/15									
	-лук репчатый	8/10	6/8									
	-яйцо	4/5	4/5									
	-мука пшеничная	4/5	4/5									
	-масло растительное	2/3	2/3									
216	Соус белый:	20/25	20/25									
	-бульон рыбный	25/30	25/30									
	-мука пшеничная	1/1,5	1/1,5									
	-масло сливочное	1/1,5	1/1,5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			6,13	4,62	7,84	103,63	0,05	0,08	1,8	9,2	0,8
206	**3. Картофельное пюре**		**120/150**									
	- картофель	160/180	110/126									
	- молоко *- кипяченое	20/25	18,4*/21									
	- масло сливочное	4/6	4/6									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			3,44	6,18	23,58	163,84	0,17	0,13	27,64	43,,89	1,27
21	**4. Салат из свеклы с солёным огурцом**		**40/50**									
	-свекла	50/60	40/50									
	-огурцы солёные	12/15	10/12									
	-масло растительное	2/3	2/3									

	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			0,63	5,04	3,88	63,4	0,01	0,02	3,7	16,18	0,64
	5. Компот из смеси сухофруктов		**150/200**									
	-смесь сухофруктов	20/25	25/30									
241	-сахар	12/15	12/15									
	- вода	140/190	140/190									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			0,56	-	27,89	113,79	0,02	0,02	1,0	42,6	0,89
	6. Хлеб		**40/50**									
	- хлеб ржаной	40/50	40/50	3,25	0,5	20,05	95	0,09	0,055	0/0	19	0/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД			24,79	17,84	75,14	651,74	0,48	0,41	42,8	178	5,07
	Полдник											
	1. Кефир (молоко кипячёное)	155/206	**150/200**	5,6	5,33	8,2	118,0	0,06	0,34	1,40	240,0	0,20
	2. Вафли		**15/30**	0,96	0,84	24,03	105					
	3. Яблоко (Груша)	80/100	**80/100**	0,4	0,3	9,5	42,0					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,96	6,47	41,73	265	0,28	0,346	1,4	240,0	0,20
	Ужин											
	1. Оладьи с яблоками		**120/160**									
	Тесто для оладий:	120/160	120/160									
	- мука пшеничная	60/70	60/70									
	- яйца	3/4	3/4									
	- молоко	65/70	65/85									
287	- дрожжи сухие	2/2,5	2/2,5									
	- сахар	2/3	2/3									
	- масло растительное	5/7	5/7									
	- яблоки	16/20	12/15									
	Масса жареных оладий		105/140									
	- варенье (повидло)	15/20	15/20									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			9,35	8,63	81,39	440,63	0,16	0,1	0,08	33,69	2,4
	2. Салат витаминный		**40/50**									
	-капуста б/к	20/30	16/24									
	-яблоки свежие	12/15	10/12									
2	-морковь	15/20	12/16									
	-сахар	2/5	2/5									
	-масло растительное	2/3	2/3									

	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			0,57	5,07	5,77	70,97	0,02	0,02	11,95	17,88	0,58
	3. Чай без сахара		**150/200**									
	-чай высшего или 1-го сорта	0,3/04	0,3/04									
	-вода	150/200	150/200						0,004	0,04	1,98	0,32
	4. Хлеб пшеничный		**20/30**									
	- хлеб пшеничный	20/30	20/30	3,04	0,32	19,68	94	0,44	0,01	0/0	8	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН			5,9	16,35	105,61	590,63	0,78	0,3	1,25	112,1	3,20
	Зелень на весь день	4/6,8	3/5	0,13	0,03	0,23	1,6	0	0,01	5	11,15	0,08
	Соль на весь день	4/6	4/6	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	29,1	0,5
	ВСЕГО ЗА 9-й ДЕНЬ			50,76	65,9	254,44	1925,3	1,645	1,654	89,7	7771	15,7

День:10

№ технологи-ческой карты.	Прием пищи, наименование блюда	Масса брутто ,г	Масса нетто ,г	Пищевые вещества			Энерг.цен.(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак 1											
	1. Каша пшеничная молочная		**154/205**									
	- крупа пшеничная	30/40	30/40									
	-вода	50/70	50/70									
91	- молоко	80/100	80/100									
	- сахар	4/5	4/5									
	Масса каши		150/200									
	- масло сливочное	4/5	4/5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			7,44	8,07	35,28	243,92	0,28	-	1,0	133,0	3,11
	2. Кофейный напиток с молоком		**150/200**									
	- кофейный напиток	1,5/2	1,5/2									
253	- молоко	80/100	80/100									
	- сахар	12/15	12/15									
	- вода	90/120	90/120									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	0,4	34	0,4
	4. Бутерброд с маслом		**30/5 40/7**									
	- хлеб пшеничный	30/40	30/40									
	- масло сливочное	5/7	5/7	1,3	4,96	8,1	82,62	0,01	0,254	0/0	4,32	0,32
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,45	18,39	82,78	554,7	0,149	0,57	0,4	114,1	3,3
	Обед											
	1. Суп-пюре из картофеля		**150/200**									
	- картофель	80/100	45/75									
49	- морковь	4/5	3/4									
	- лук репчатый	8/10	6/8									
	- мука пшеничная	3/4	3/4									
	- бульон куриный	120/150	113/187									
	- масло сливочное	3/4	3/4									

	- молоко	22/30	22/30									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			2,7	4,12	16,85	115,31	0,13	0,13	15,72	55,24	0,85
	2. Капуста тушеная		**100/150**									
200	- капуста свежая б/к	140/200	105/155									
	- масло сливочное или раст	3,5/4	3,5/4									
	- морковь	5/7	4/5									
	- лук репчатый	10/15	8/12									
	томат-пюре	8/10	8/10									
	- мука пшеничная	1,2/1,5	1,2/1,5									
	- сахар	3/4,5	3/4,5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			2,62	3,23	13,45	87,16	0,06	0,05	55,38	54,65	1,34
181	**3.Курица отварная**		**50/65**									
	-куры 1 кат. потрош.	90/100	50/60									
	-морковь	2,5/3	1,5/2									
	-петрушка	2/3	2/3									
	-масло сливочное	4/5	4/5									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			15,60	15,60	0,83	207,47	0,06	0,13	0,08	10,39	1,31
	4. Огурцы соленые (свежие)		**30/40**									
	- огурцы консерв. или свежие	55/65	30/40	0,4	0/0	0,46	6,65	0/0	0,00	7,00	17,85	0,46
242	**5. Компот из яблок с лимоном**		**150/200**									
	- яблоки свежие	45/55	40/50									
	-лимон	12/16	5/7									
	-сахар	15/20	15/20									
	-вода	135/180	135/180									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,02	8,3	11,2	1,2
	6. Хлеб		**40/50**	3,25	0,5	20,05	95	0,09	0,055	0/0	19	0/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД			23,63	18,19	61,65	626,18	0,25	0,23	24,71	165,7	3,2
	Полдник											
	1. Сок фруктовый		**170/180**	0,75	0	13,65	57,0					
289/315	**2. Ватрушка с творожным фаршем**		**50/70**									
	- мука пшеничная	30/40	30/40									
	-сахар	1/2	1/2									
	-масло сливочное	1/2	1/2									

	-яйцо	1/1	1/1									
	-дрожжи	0,4/0,6	0,4/0,6									
	фарш творожный	20/30	20/30									
	-творог	30/40	18/28									
	-яйцо	1/1	1/1									
	-сахар	1/1,5	1/1,5									
	-ванилин	0,003	0,003									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			4,24	0,6	25,09	131,5	0,04	0,06	0,07	33,08	0,59
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,32	6	22,14	176,7	0,38	0,32	1,26	222	0,4
	Ужин											
143/226	**1. Рыба тушёная в сметанном соусе**		**90/120**									
	- минтай (пикша, сайда, треска)	90/100	60/75									
	- лук репчатый	12/15	10/12									
	- морковь	25/30	20/25									
	-масло растительное или сливочное	4/5	4/5									
	-*соус сметанный*		30/35									
	-мука пшеничная	1/1	1/1									
	- масло сливочное	1/1	1/1									
	-овощной отвар	15/20	15/20									
	- сметана	12/15	12/15									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			13,20	11,53	4,8	175,75	0,09	0,14	2,28	29,34	0,98
206	**2. Картофельное пюре**		**100/150**									
	-картофель	140/180	90/120									
	-молоко	20/30	20/30									
	-масло сливочное	3,5/4	3,5/4									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			2,13	4,04	15,53	106,97	0,1	0,06	16,95	27,54	0,79
22	**3. Салат из свеклы с чесноком**		**40/50**									
	-свекла	50/60	35/45									
	-чеснок	0,2/0,3	0,15/0,25									
	-масло растительное	2/3	2/3									
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			0,7	5,04	4,61	66,64	0,01	0,02	4,52	16,73	0,63
262	**4. Чай с молоком**		**150/200**									
	-чай	0,5/0,8										

	- чаи-заварка	30/40										
	- сахар	11/13										
	- молоко	60/80										
	- вода	50/70										
	Содержание осн. пищ. в-в в гот. блюде,г			2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,17	1,0	106,9	1,79
	5. Хлеб пшеничный		**20/30**									
	- хлеб пшеничный	20/30	20/30	3,04	0,32	19,68	94	0,44	0,012	0/0	8	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН			23,98	16,73	66,56	491,77	0,64	0,51	16,4	110,7	8,0
	Зелень на весь день	4/6,8	3/5	0,13	0,03	0,23	1,60	/0,00	0,01	5,00	11,15	0,08
	Соль на весь день	4/6	4/6	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	29,1	0,4/0,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 10-й			57,71/ 67,96	47,98/ 59,34	191,07/ 246,284	1512,65/ 1903,3	0,99/ 1,43	1,31/ 1,671	55,3/ 61,99	593/ 670,7	12,73/ 17,9