



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с № 8  
О.В.Сычева  
Приказ № 112 от «31» мая 2022г.

***Примерное перспективное десятидневное меню  
для детей от 3 до 7 лет  
в летнее - осенний период***

### Десятидневное меню на летне-осенний период (с 3-7)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	
	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Макаронные изделия отварные с сыром	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Омлет натуральный	Бутерброд с маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
		Суп молочный с крупой		Омлет натуральный							
	Икра кабачковая			Зеленый горошек							
	Чай с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Чай с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	
Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд.	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный. Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
10 часов	Сок фрукт. ягод.	Ряженка	Ряженка	Банан	Сок яблочный	Сок фрукт. ягод.	Апельсин	Молоко кипяченое	Яблоко	Сок яблочный	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (помидор)	Икра морковная	Овощи натуральные свежие (помидор)	Капуста квашеная	Овощи натуральные свежие (огурец)	Овощи натуральные свежие (огурец)	Икра свекольная	Зеленый горошек	Овощи натуральные свежие (помидор)	
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп картофельный с бобовыми	Суп картофельный с клецками на м/б	Суп из овощей с фасолью	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем	
	Мясо отварное	Биточки рыбные	Картофельная запеканка с мясом	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной птицы	Тефтели из говядины паровые	Бифштекс рубленый паровой	Плов из отварной говядины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говядины	
	Пюре картофельное	Капуста тушеная		Пюре картофельное		Сложный гарнир	Картофель отварной		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая	
	Компот из яблок	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Кисель из сока	Компот из смеси сухофруктов	Компот из свежих плодов	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт. ягод.	Кисель из яблок	Компот из смеси сухофруктов	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	
полдник	Икра свекольная	Сдоба обыкновенная	Пудинг из творога с рисом	Каша пшеничная вязкая	Запеканка из творога	Овощи натуральные свежие помидор	Булочка домашняя	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Запеканка из творога Соус молочный сладкий	
	Макаронные отварные		Соус молочный сладкий	Хлеб пшеничный	Соус молочный сладкий	Рыба отварная		Соус молочный сладкий	Оладьи из печени по-кунцевски		
	Печень говяжья по-строгановски					Пюре картофельное					
	Кофейный напиток с молоком	Фрукты св. яблоко	Молоко кипяченое	Кофейный напиток с молоком	Йогурт	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Ряженка	Чай с лимоном	Йогурт	
	Хлеб пшеничный		Фрукты св. апельсин	Булочка домашняя			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Фрукты свежие. банан

### АНАЛИЗ

#### рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)

в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут. наборы пищ.прод (брутто)											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнения норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	450	193	524	200	249	580	103	200	573	216	290	3128	312,8	69,51
творог	40	0	0	73	0	82	0	0	90	0	73	318	31,8	79,50
сметана	11	25	5	3	14	3	2	15	3	5	23	98	9,8	89,09
сыр	6	0	13	0	13	0	0	0	0	13	11	50	5	83,33
мясо (бескостное)	60,5	102	0	0	0	100	61	76	61	0	67	467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27	0	0	178	39	0	0	0	0	0	0	217	21,7	80,37
субпродукты	30	124	0	0	0	0	0	0	0	96	0	220	22	73,33
рыба (филе) , в т.ч. слабо солленое	39	0	102	0	83	0	134	0	0	87	0	406	40,6	104,10
яйцо куриное столовое	1	1,72	0,16	0,5	2,04	0,94	1,72	0,04	0,063	0,625	1,05	8,858	0,8858	88,58
картофель (25%)	187	134	80	40	166	254	271	132	27	255	32	1391	139,1	74,39
овощи , зелень	275	293	370	176	233	146	452	175	183	211	169	2408	240,8	87,56
фрукты(плоды ) свежие	114	41	156	0	202	195	41	149	0	187	149	1120	112	98,25
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
Напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	0	20	42	50	57	0	40	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	16	0	0	0	8	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	1	61	9,5	62	3,5	1	55,75	7,8	18	2,85	222,4	22,24	76,69
масло сливочное	21	13,5	19,5	9,8	17,5	20,8	18	15,25	10,8	25	12,25	162,4	16,24	77,33
масло растительное	11	18	4	12	14,5	8	3	13	11	8	4	95,5	9,55	86,82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,8	0,4	0,9	0,4	0	4,6	0,46	76,67
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	0	1,8	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	29	38	34,5	40	24,9	30	37	24	30	30	317,4	31,74	105,80
дрожжи	0,5	0	1	0	1,3	0	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	72,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	90,00
	<b>1708,4</b>												<b>1379,6</b>	<b>2494,53</b>

В среднем % выполнения норм = 82,39%

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1 день	68,188	63,567	194,184	1594,77	1,261	45,2888	525,984	20,281
2 день	48,651	35,519	221,41	1352,14	0,9622	71,044	810,41	10,726
3 день	65,22	62,37	195,58	1618,84	0,936108	128,93	0,936108	11,07
4 день		64,94	294,054	2020,99	1,336	47,375	699,827	16,94
5 день	54,568	49,072	220,855	1531,45	1,8838	43,05	825,67	10,016
6 день	54,549	46,988	187,867	1313,09	0,717	70,505	399,61	15,868
7 день	49,72	54,3	240,731	1638,96	1,177	46,081	528,65	13,21
8 день	59,97	55,9	211,44	1576,86	0,68	28,1	968,17	10,57
9 день	69,76	50,894	232,6	1648,43	1,431	79,354	629	20,535
10 день	70,047	61,813	204,942	1672,62	0,745	50,867	778	17,89
	540,673	545,363	2203,663	15968,15	11,129108	610,5928	6166,25711	147,106
	54,07	54,54	220,37	1596,82	1,11	61,06	616,63	14,71

Всего на 1 реб. За 10 дней  
В среднем на 1 реб. в день

**АНАЛИЗ**  
**рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)**  
 в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполни я норм
молоко и кисломол.прод.	450	192	520	200	248	567	102	290	560	216	285	3180	318	70,67
творог	40	0	0	72	0	81	0	0	89	0	72	314	31,4	78,50
сметана	11	25	5	3	14	3	2	15	3	5	23	98	9,8	89,09
сыр	6	0	13	0	13	0	0	0	0	13	11	50	5	83,33
мясо (бескостное)	55	97	0	0	0	95	58	72	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	158	27	0	0	0	0	0	0	185	18,5	77,08
субпродукты	25	103	0	0	0	0	0	0	0	80	0	183	18,3	73,20
рыба (филе) , в т.ч. слабо соленая	37	0	64	0	61	0	98	0	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	40	68	6	2	81,6	10	68	1,6	2,5	25	42	306,7	30,67	76,68
картофель (25%)	140	100	60	30	124	190	202	159	20	191	24	1100	110	78,57
овощи , зелень	220	256	311	131	184	120	421	157	148	152	147	2027	202,7	92,14
фрукты(плоды ) свежие	100	36	140	0	157	150	36	133	0	167	133	952	95,2	95,20
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	40	35	40	35	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	60	65	40	75	40	71	80	40	86	60	617	61,7	77,13
крупы , бобовые	43	0	20	42	50	57	0	40	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	16	0	0	0	8	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	61	9,5	62	3,5	1	55,75	7,8	18	2,85	221,4	22,14	76,34
масло сливочное	21	13,5	19,5	9,8	17,5	20,8	18	15,25	10,8	25	12,25	162,4	16,24	77,33
масло растительное	11	18	4	12	14,5	8	3	13	11	8	4	95,5	9,55	86,82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,8	0,4	0,9	0,4	0	4,6	0,46	76,67
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	0	1,8	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	29	38	34,5	40	24,9	30	31	24	30	30	311,4	31,14	103,80
дрожжи	0,5	0	1	0	1,3	0	0	1,3	0	0	0	3,6	0,36	72,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	90,00
	<b>1615,9</b>												<b>1308,38</b>	<b>2459,73</b>

**В среднем % выполнения норм = 82,42%**



<b>ПОЛДНИК</b>												
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,057	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,005	0,005									
297	Макаронные изд. отварные			1/90	3,32	0,396	17,037	85,01	0,033	0,009	3,3440	0,46
	макронные изд.	0,030	0,030									
	масло сливочное	0,004	0,004									
403	Печень говяжья по-строгоновски			1/110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,29	8,50	23,00	6,70
	печень говяжья	0,124	0,103									
	масло растительное	0,009	0,009									
	масса припущеной печени		0,070									
	<b>Соус сметанный</b>		<b>0,040</b>									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	масса соуса		0,02									
	сметана	0,02	0,02									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
	<b>ИТОГО</b>				<b>68,188</b>	<b>63,567</b>	<b>194,184</b>	<b>1594,77</b>	<b>1,261</b>	<b>45,2888</b>	<b>525,984</b>	<b>20,281</b>





	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	томатная паста	0,013	0,013									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
118	Фрукты свежие - яблоко	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,0360	13,3	21,28	2,926
	<b>ИТОГО</b>				<b>48,651</b>	<b>35,519</b>	<b>221,41</b>	<b>1352,140</b>	<b>0,9622</b>	<b>71,044</b>	<b>810,41</b>	<b>10,726</b>

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>3 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
301	Макаронные изд. отварные с сыром			1/100	6,05	5,05	17,00	137,50	0,04	0,05	103,50	0,55
	макаронные изд.	0,029	0,029									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сыр	0,011	0,011									
506	Чай с молоком ( 1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036	1,17	58,50	0,405
	чай -заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	молоко	0,045	0,045									
609	Кондитерское изделие (печенье)	0,030	0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4	0,22
535	<b>10-00</b> Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	<b>ОБЕД</b>											
124	Икра морковная			1/100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	44	1,7
	морковь	0,094	0,075									
	лук репчатый	0,021	0,018									
	томатная паста	0,011	0,011									
	масло растительное	0,008	0,008									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
	картофель	0,067	0,050									
	крупа гороховая	0,016	0,016									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/170	19,81	19,98	16,07	323	0,179	3,4	21,25	2,98
	говядина котлетное мясо	0,100	0,095									
	картофель	0,187	0,140									
	масло сливочное	0,008	0,008									
	яйца	0,076 шт.	0,003									
	мука пшеничная	0,0025	0,0025									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035		1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18

	молоко	0,189	0,180*									
324	Пудинг из творога с рисом			1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,082	0,081									
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	сметана	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
118	Фрукты свежие - апельсин	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	<b>ИТОГО</b>				<b>65,22</b>	<b>62,37</b>	<b>195,58</b>	<b>1618,84</b>	<b>0,936</b>	<b>128,93</b>	<b>919,40</b>	<b>11,070</b>



434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>											
262	Каша пшеничная вязкая			1/200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,142	1,38	143,60	2,38
	крупа пшеничная	0,050	0,050									
	молоко	0,106	0,106									
	масло сливочное	0,010	0,010									
583	Булочка домашняя			1/80	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997	0,67
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,011	0,011									
	масло растительное	0,012	0,012									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	<b>Итого</b>				<b>69,340</b>	<b>64,94</b>	<b>294,654</b>	<b>2020,99</b>	<b>1,336</b>	<b>47,375</b>	<b>699,827</b>	<b>16,94</b>



	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
					<b>54,568</b>	<b>49,072</b>	<b>220,855</b>	<b>1531,45</b>	<b>1,8838</b>	<b>43,05</b>	<b>825,67</b>	<b>10,016</b>





526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,0410	0,0360									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>											
113	Овощи натуральные свежие			1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	0,008	12,15	8,1	0,891
	помидор свежие	0,087	0,081									
338	Рыба отварная			январ.80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,048	0,48	18,4	0,32
	треска филе	0,1340	0,098									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	3,4	26	0,7
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,005	0,005									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	<b>ИТОГО</b>				<b>56,079</b>	<b>48,248</b>	<b>186,517</b>	<b>1305,89</b>	<b>0,717</b>	<b>70,505</b>	<b>454,51</b>	<b>15,553</b>



583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,04 шт.	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток	0,0018	0,0018									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
	<b>Итого</b>				<b>46,57</b>	<b>51,33</b>	<b>231,911</b>	<b>1564,26</b>	<b>0,817</b>	<b>46,171</b>	<b>421,55</b>	<b>12,850</b>



327	Сырники из творога запеченные			1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090	0,089									
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,010	0,010									
	мука пшеничная	0,007	0,007									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	<b>итого</b>				<b>59,97</b>	<b>55,90</b>	<b>211,44</b>	<b>1576,86</b>	<b>0,68</b>	<b>28,10</b>	<b>968,17</b>	<b>10,57</b>



115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
408	Оладьи из печени по-кунцевски			1/110	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	22	5,2
	печень говяжья	0,096	0,080									
	морковь	0,015	0,011									
	мука пшеничная	0,017	0,017									
	яйца	0,425 шт.	0,017									
	масло сливочное	0,010	0,010									
362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,004									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
	масло растительное	0,004	0,004									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,001	0,001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО</b>				<b>68,28</b>	<b>51,034</b>	<b>234,5</b>	<b>1657,83</b>	<b>1,431</b>	<b>77,414</b>	<b>625,2</b>	<b>20,515</b>

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>10 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
99	Бутерброд с маслом			1/25	1,72	4,28	9,88	84,4	0,02	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,02	0,02									
306	Яйца вареные			1/40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	22	1,0
	яйца	1 шт.	0,04									
266	Каша " Дружба "			1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,56
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	крупа пшенная	0,011	0,011									
	молоко	0,102	0,102									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,005	0,005									
508	Какао с молоком			1/180	2,88	2,64	20	115,2	0,064	1,04	99,2	0,64
	какао-порошок	0,0024	0,0024									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
537	<b>10-00</b> Сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>											
113	Овощи натуральные свежие			1/81	0,891	0,081	2,84	13,2	0,008	12,15	8,1	0,891
	помидор свежий	0,087	0,081									
147	Щи из свежей капусты с картофелем			1/200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,046	14,78	27,20	0,64
	капуста белокачанная	0,050	0,040									
	картофель	0,032	0,024									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	томатная паста	0,002	0,002									
	масло растительное	0,004	0,004									
372	Бефстроганов из отварной говядины			1/40	16,32	10,16	1,68	163,00	0,037	0,533	21,32	1,759
	говядина	0,067	0,064									
	морковь	0,002	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,002									
	морковь	0,005	0,004*									
451	Соус сметанный			1/40	0,616	4,252	1,352	46,120	0,007	0,028	16,960	0,044
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/100	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,00	9,50	3,03



	крупa гречневая	0,046	0,046									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>											
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
118	Фрукты свежие - банан	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	<b>ИТОГО</b>				<b>69,257</b>	<b>68,423</b>	<b>213,002</b>	<b>1761,32</b>	<b>0,785</b>	<b>52,137</b>	<b>801</b>	<b>17,900</b>