

И.о. директора МОУ «Бориспольская нош»
Е.И.Матвеевко
Приказ № 89 от 22.06.2017 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД В СТРУКТУРЕ
МОУ «БОРИСПОЛЬСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
С 12 - ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

(осеннее - зимний период)

День 1-ый, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Макаронны, запеченные с сыром							0,04	207, 204	
	- макаронные изделия	40	40							
	- сыр	8	8							
	- масло сливочное	2	2							
	- масло сливочное	2	2							
	выход			150						
	Бутерброд с маслом, джемом или повидлом							0,48	2	
	- джем или повидло	15	15							
	- масло сливочное	3	3							
	- хлеб пшеничный	30	30							
	выход			40						
	Чай с сахаром							0,18	391, 392	
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	выход			150						
	Всего за завтрак						383,6	0,7		
Второй завтрак										
	Соки овощные или ягодные	150	150					3,6	399	
	Всего за второй завтрак						114,6	3,6		
Обед										
	Свекольник							8,78	58	
	- свекла	80	70							
	- картофель	50	30							
	- морковь	5	3							
	Лук репчатый	5	3							
	- томатная паста	3	3							
	- масло растительное	2	2							
	- сметана	5	5							
	- мясо	20	20							
	- бульон	150	150							
	выход			200						
	Суфле мясное с рисом							0,45	287	
	- говядина (покромка, лопаточная часть или грудинка)	80	60							
	- крупа рисовая	20	20							
	- лук репчатый	5	3							
	- молоко	15	15							
	- яйцо	0,2	0,2							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- масло сливочное	3	3							
	выход			150						
	Соус томатный							0,47	348	
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	3	3							
	- морковь	3	3							
	- лук репчатый	1	0,5							
	- томатная паста	2	2							
	- сахар	1	1							
	- соль	0.1	0.1							
	выход			15						
	Салат из соленых огурцов							4,75	13	
	- огурцы соленые	50	35							
	- масло растительное	2	2							
	- лук репчатый	3	2							
	выход			30						
	Компот из апельсинов или мандаринов							11,61	374	
	- апельсины или мандарины	55	35							
	- сахар	15	15							
	- цедра	3	3							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40				00	1	
	Всего за обед							428,4	26,06	
Уплотненный полдник										
	Пюре картофельное							20,17	321	
	- картофель	150	92							
	- молоко	30	30							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			130						
	Рыба, тушенная с овощами							1,96	247	
	- минтай	80	40							
	- морковь	20	18							
	- томатная паста	3	3							
	- лук репчатый	5	4							
	- масло растительное	3	3							
	выход			60						
	Кофейный напиток с молоком							1,17	395	
	- кофейный напиток	2	2							
	- сахар	10	10							
	- молоко	150	150							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30						00	1
	выход			30						
	Всего за уплотненный полдник							416,8	23,3	
	Всего за весь день	70	70							
	Хлеб ржано-пшеничный									
	Хлеб пшеничный	30	30							
	соль	4	4							
	Всего за день							1343,4	53,66	

День 2-ой, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша манная с изюмом и яблоками								1,99	179
	- крупа манная	15	15							
	- молоко	150	150							
	- изюм	2	2							
	- яблоки свежие	25	16							
	- сахар	3	3							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			150						
	Чай с молоком								1,2	394
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	- молоко	130	130							
	выход			150						
	Бутерброд с маслом и сыром									1,6
	- хлеб пшеничный	30	30							
	- масло сливочное	3	3							
	- сыр	8	8							
	выход			40						
	Всего за завтрак							421,2	3,19	
Второй завтрак										
	Апельсин								26,6	371
	- апельсин	114	100							
	выход			100						
	Всего за второй завтрак							0,22	26,6	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Обед										
	Суп картофельный с крупой							8,25	80	
	- картофель	70	45							
	- масло сливочное	2	2							
	- крупа гречневая	5	5							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	3							
	- масло растительное	2	2							
	- бульон или вода	200	200							
	выход			200						
	Рагу овощное							26,79	331	
	- картофель	60	44							
	- капуста белокочанная	60	46							
	- морковь	15	8							
	- лук репчатый	5	3							
	- масло сливочное	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	- мука пшеничная	2	2							
	выход			130						
	Бефстроганов из отварного мяса							4,46	278, 350	
	говядина(покротка, лопаточная часть, грудинка)	80	50							
	- молоко	20	20							
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	3	3							
	- вода	15	15							
	- соль	0,1	0,1							
	выход			25						
	Кисель из концентрата (смесь)							0,36	376	
	- кисель концентрированный	20	20							
	- сахар	5	5							
	- вода	150	150							
	выход			150						
	хлеб ржано-пшеничный	40	40	40				00	1	
	Всего за обед							524,16	39,86	
Уплотненный полдник										
	Салат из картофеля с солеными огурцами							37,4	22	
	- картофель	20	10							
	- огурцы соленые	10	8							
	- лук	2	1							
	- масло растительное	2	2							
	выход			30						
	Ватрушка с творожным фаршем			50						52
	- мука пшеничная	40	40							
	- сахар	10	10							
	- масло сливочное	2	2							
	- яйцо	0,2	0,2							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- соль	0,3	0,3							
	- дрожжи сухие	0,5	0,5							
	- молоко	10	10							
	- творог	20	20							
	- масло растительное	2	2							
	Молоко кипяченое	150	150						2,46	400
	выход			150						
	хлеб ржано-пшеничный	30	30	30						1
	Всего за уплотненный полдник							411,8	39,86	
	Всего за день Хлеб ржано-пшеничный	70	70							
	Хлеб пшеничный	30	30							
	соль	4	4							
	Всего за день							1402,7	109,51	

День 3-ий, среда

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями								1,13	93
	-молоко	180	180							
	- вермишель, фигурные изделия, макароны	10	10							
	- сахар	3	3							
	- масло сливочное	2	2							
	выход			200						
	Бутерброд с маслом и сыром								0,11	3
	- сыр российский	8	7							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- масло сливочное	3	3							
	- хлеб пшеничный	30	30							
	выход			40						
	Чай с лимоном							2,83	393, 391	
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	- лимон свежий	43	2,5							
	выход			150						
	Всего за завтрак						428,5	4,07		
Второй завтрак										
	Банан							34,6		
	- банан	114	100							
	выход			100						
	Всего за 2 завтрак			100						
Обед										
	Рассольник ленинградский							7,53	76	
	- картофель	80	65							
	- крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	5	5							
	- морковь	10	18							
	- лук репчатый	5	3							
	- огурцы соленые	15	13							
	- масло растительное	2	2							
	- масло сливочное	2	2							
	- говядина	20	20							
	- сметана	5	5							
	- томатная паста	3	3							
	выход			200						
	Капуста тушеная							3,4	336	
	- капуста белокочанная	150	105							
	- масло растительное	3	3							
	- морковь	15	13							
	- лук репчатый	5	3							
	- томатное пюре	3	3							
	- мука пшеничная	2	2							
	- сахар	1	1							
	выход			130						
	Биточки мясные							0,12	282	
	- говядина (котлетное мясо)	65	65							
	- хлеб пшеничный	10	10							
	- молоко	15	15							
	- масло	2	2							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	растительное									
	- сухари	5	5							
	выход			65						
	Компот из свежих плодов и ягод							0,87	372	
	- яблоки или груши	30	26							
	- вода	130	130							
	- сахар	10	10							
	выход			150						
	хлеб ржано-пшеничный	40	40	40				00	1	
	Всего за обед							513,11	11,92	
Уплотненный полдник										
	Пудинг из творога (Запеченный)							0.20	235	
	- творог	110	108							
	- крупа манная	20	20							
	- яйца	0,2	0,2							
	- сахар	5	5							
	- виноград сушеный (изюм)	5	4							
	- ванилин	0.01	0.01							
	- масло сливочное	3	3							
	- молоко	30	30							
	- сметана	3	3							
	- растительное масло	2	2							
	Выход			110						
	Соус молочный (на сгущенном молоке)							1,6	351	
	- молоко сгущенное	5	5							
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	3	3							
	- ванилин	0,02	0.02							
	выход			20						
	Кофейный напиток с молоком							1.17	395	
	- кофейный напиток	2	2							
	- сахар	10	10							
	- молоко	150	150							
	выход			150						
	Всего за уплотненный полдник							319,2	2,97	
	Всего за день Хлеб ржано-пшеничный	40	40							
	Хлеб пшеничный	30	430							
	соль	4	4							
	Всего за день							1362,2	46,188	

День 4-ый, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Омлет с овощами				5,8	11,6	3,53	142,8	3,51	220
	- яйца	1	0,4							
	- молоко	20	20							
	- морковь	5	5							
	- молоко	5	5							
	- лук зеленый	5	3							
	- масло сливочное	2	2							
	- капуста свежая белокочанная	13	10							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			63						
	Бутерброд с маслом								0,48	2
	- масло сливочное	3	3							
	- хлеб пшеничный	30	30							
	выход			40						
	Какао с молоком								1,43	397
	- какао порошок	1	1							
	- сахар	10	10							
	- молоко	150	150							
	выход			150						
	Всего за завтрак							384,4	5,42	
Второй завтрак										
	Банан								34,6	
	- банан	114	100							
	выход			100						
	Всего за 2 завтрак	114	100	100				101,46	34,6	
Обед										
	Борщ со свежей капустой								20,04	66
	- свекла	20	10							
	- картофель	30	18							
	- капуста белокочанная	50	44							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	3							
	- томатное пюре	3	3							
	- сметана	5	5							
	- масло растительное	2	2							
	- говядина	20	20							
	выход			200						

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Каша гречневая рассыпчатая							00	168	
	- гречка	40	38							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			130						
	Рулет с луком и яйцами							2,53	295	
	- говядина (котлетное мясо)	650	35							
	- хлеб пшеничный	8	8							
	- молоко	10	10							
	- лук репчатый	20	15							
	- масло сливочное	2	2							
	- яйца	0,2	0,2							
	- петрушка (зелень)	2	1							
	- яйца	0,2	0,2							
	- сухари	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	выход			60						
	Соус сметанный						29,36	0.02	367	
	- масло сливочное	1	1							
	- мука пшеничная	2	2							
	- сметана	5	5							
	- соль		0.02							
	выход			15						
	Икра свекольная или морковная							2,76	54	
	- свекла	40	26							
	-или морковь	40	26							
	- лук репчатый	5	3							
	- томатное пюре	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	- сахар	1	1							
	выход			30						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40				00	1	
	Соки овощные или ягодные	150	150					3,6	399	
	выход			150						
	Всего за обед						513,17	28,95		
Уплотненный полдник										
	Каша из круп вязкая							0.91	177	
	- крупа рисовая	20	20							
	- молоко	130	130							
	- сахар	3	3							
	- масло сливочное	3	3							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
завтрак										
	Соки овощные или ягодные	150	150						3,6	399
	выход			150						
	Всего за 2 завтрак			150				54,3	3,6	
Обед										
	Суп картофельный с бобами									7
	- картофель	40	30							
	- горох	15	15							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	3							
	- куры	20	20							
	- петрушка	1,5	1							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			180						
	Пюре картофельное								20,17	321
	- картофель	150	130							
	- молоко	30	30							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			130						
	Котлеты рыбные								5,46	248
	- минтай	80	60							
	- лук репчатый	5	3							
	- яйцо	0,2	0,2							
	- масло растительное	3	3							
	выход			70						
	Соус томатный								0,47	348
	- бульон или вода	15	15							
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	3	3							
	- морковь	5	4							
	- лук репчатый	1	1							
	- петрушка (корень)	0,3	0,2							
	- томатное пюре	2	2							
	- сахар	1	1							
	- соль	0,1	0,1							
	выход			15						
	Икра кабачковая	50	50						12,45	
	выход			50						
	Кисель из концентрата (смесь)								0,36	376
	- кисель концентрированный (смесь)	20	20							
	- сахар	8	8							
	- вода	180	180							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40					00	1
	Всего за обед							521,24	38,91	
Уплотненный полдник										
	Вареники ленивые								5,65	41
	- творог	110	100							
	- мука	20	20							
	- сахар	3	3							
	- кефир	20	20							
	- яйцо	0,2	0,2							
	- масло сливочное	5	5							
	выход			115						
	Соус сметанный								4,45	367

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- яйцо (шт.)	1	640							
	выход			1						
	Чай с молоком							1,2	394	
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	- молоко	130	130							
	выход			150						
	Бутерброд с маслом и сыром							0,11	3	
	- сыр российский	8	6							
	- масло сливочное	3	3							
	- хлеб пшеничный	30	30							
	выход			40						
	Всего за завтрак							426,06	34,31	
Второй завтрак										
	Соки овощные или ягодные	150	150		0,54	0,36	29,34	123,00	3,6	399
	выход			150						
	Всего за второй завтрак							110,3	3,6	
Обед										
	Суп картофельный с вермишелью								8,25	80
	- картофель	80	55							
	- масло сливочное	2	2							
	- вермишель	5	5							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	3							
	- масло растительное	2	2							
	- куры	20	20							
	выход			200						
	Пюре картофельное								20,17	321
	- картофель	150	122							
	- молоко	30	30							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			130						
	Тефтели мясные								1,13	286
	- говядина (котлетное мясо)	65	45							
	- хлеб пшеничный	8	8							
	- молоко	10	10							
	- лук репчатый	15	10							
	- мука пшеничная	3	3							
	- масло растительное	2	2							
	-яйцо	0,2	0,2							
	выход			60						
	Салат со свеклы с зеленым горошком								12,5	34
	-свекла	30	18							
	-зеленый горошек	20	14							
	-лук репчатый	2	1							
	- масло растительное	2	2							
	выход			40						
	Компот из яблок								1,6	373
	- яблоки	15	13							
	- сахар	12	12							
	- кислота лимонная	0,1	0,1							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- вода	130	130							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40					00	1
	Всего за обед							515,36	43,65	
Уплотненный полдник										
	Запеканка из творога								0,24	237
	- творог	110	100							
	- крупа манная	10	10							
	- сахар	8	8							
	- яйца	0,2	0,2							
	- масло сливочное	3	3							
	- молоко	30	30							
	- сметана	3	3							
	- масло растительное	2	2							
	выход			120						
	Соус сметанный								0,02	367
	- масло сливочное	2	2							
	- мука пшеничная	3	3							
	- сметана	5	5							
	выход			15						
	Какао с молоком								1,43	397
	- какао порошок	1	1							
	- сахар	10	10							
	- молоко	150	150							
	выход			150						
	Всего за уплотненный полдник							319,4	1,69	
	Всего за день Хлеб ржано-пшеничный	40	40							
	Хлеб пшеничный	30	30							
	соль	4	4							
	Всего за день							1371,12	83,25	

День 7-ой, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша гречневая вязкая на молоке									47
	- молоко	130	130							
	- сахар	3	3							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- масло сливочное	3	3							
	- крупа гречневая	15	15							
	- вода	20	20							
	выход			2150						
	Чай с сахаром							0,18	391, 394	
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	- вода	150	150							
	выход			150						
	Бутерброд с маслом и сыром							0,11	3	
	- сыр российский	8	8							
	- масло сливочное	3	3							
	- хлеб пшеничный	30	30							
	выход			40						
	выход			25						
	Всего за завтрак							433,61	0,29	
Второй завтрак										
	Апельсин							26,6	371	
	- апельсин	114	100							
	выход			100						
	Всего за второй завтрак							45,6	26,6	
Обед										
	Суп картофельный с клецками								6	
	- картофель	35	20							
	- морковь	5	3							
	- лук репчатый	5	3							
	- масло сливочное	2	2							
	- куры	20	20							
	- мука пшеничная	20	20							
	- масло сливочное	1	1							
	- яйцо	0,2	0,2							
	- вода	12	12							
	- выход			180						
	Птица, тушенная в соусе с овощами							9,24	302,354,318	
	- курица	80	67							
	- морковь	30	20							
	- лук репчатый	20	16							
	- горошек зеленый консервированный	5	3							
	выход			85						
	Соус сметанный							0,008	354	
	- сметана	3	3							
	- мука пшеничная	3	3							
	- вода или отвар	10	10							
	- соль		0,1							
	выход			5						
	Картофель отварной							21,5	318	
	- картофель	150	125							
	-масло сливочное	3	3							
	выход			130						
	Кисель из концентрата (смесь)							0,36	376	
	- кисель концентрированный (смесь)	20	20							
	- сахар	8	8							
	выход			150						

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40					00	1
	Всего за обед							746,91	31,108	
Уплотненный полдник										
	Винегрет овощной								00	45
	-Картофель	70	60							
	- Свекла	50	30							
	- Морковь	10	8							
	- Огурцы соленые	30	23							
	- Капуста квашенная	30	25							
	- Горошек консервированный	10	8							
	- Лук репчатый	5	3							
	- Масло растительное	3	3							
	выход			150						
	Тефтели рыбные									20
	- лук репчатый	10	8							
	- масло растительное	3	3							
	- рыба	60	50							
	- мука пшеничная	3	3							
	- вода	10	10							
	- яйцо	0,2	0,2							
	- соус белый	20	3							
	- рис	15	15							
	выход			50						
	«Снежок»								0,2	401
	- снежок	150	150							
	выход			150						
	Хлеб пшеничный	20	20	20					00	1
	Всего за уплотненный полдник							384,6	0,2	
	Всего за день Хлеб ржано-пшеничный	40	40							
	Хлеб пшеничный	50	50							
	соль	4	4							
	Всего за день							1387,08	58,19	

День 8-ой, среда

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	Оладьи из творога							0,30	239	
	- творог	50	50							
	- мука пшеничная	20	20							
	- сахар	5	5							
	- яйца	0,2	0,2							
	- молоко	20	20							
	- масло растительное	3	3							
	- варенье	20	20							
	выход			80						
	Кофейный напиток с молоком							1,17	395	
- кофейный напиток	2	2								
- сахар	10	10								
- молоко	150	150								
выход			150							
Всего за завтрак							382,13	1,47		
Второй завтрак	Апельсин							26,6	371	
	- апельсин	114	100							
	выход			100						
Всего за второй завтрак							45,6	26,6	371	
Обед	Щи из свежей или квашеной капусты							58,35	61	
	- картофель	50	35							
	- капуста свежая или квашеная	60	53							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	3							
	- томатное пюре	3	3							
	- масло растительное	2	2							
	сметана	5	5							
	говядина	20	20							
	выход			200						
	Оладьи из печени							7,37	284	
	- печень говяжья	70	6373							
	- мука пшеничная	10	10							
	- лук репчатый	10	8							
	- яйца	0,2	0,2							
	- молоко	10	10							
	- масло растительное	3	3							
выход			100							
Макаронные изделия отварные с маслом							00	204		
- макаронные изделия	30	30								
- масло сливочное	3	3								
выход			130							
Пюре из моркови или свеклы								324		
- Морковь	60	43								
- Свекла	60	43								
-Масса протертой моркови или свеклы										
- Масло сливочное	2	2								
- Сахар	1	1								

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	выход		40							
	Компот из яблок							1,6	373	
	- яблоки	20	18							
	- сахар	15	15							
	- кислота лимонная	0,1	0,1							
	- вода	150	150							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40				00	1	
	Всего за обед							621,04	67,32	
Уплотненный полдник										
	Салат из свеклы с зеленым горошком							4,9	34	
	- свекла	30	18							
	- зеленый горошек консервированный	20	18							
	- лук зеленый или репчатый	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	выход			40						
	Омлет на натуральном молоке							0,34	216	
	- яйца	1	1							
	- молоко	80	80							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			100						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30				00	1	
	Молоко кипяченое	150	150	150						
	Всего за уплотненный полдник							396,24	5,24	
	Всего за день Хлеб ржано-пшеничный	70	70							
	соль	4	4							
	Всего за день							1385,51	100,63	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- говядина	60	58							
	- рис (отварной)	15	15							
	- лук репчатый	5	4							
	- масло сливочное	2								
	- капуста (отварная)	50	40							
	-масло растительное	2	2							
	выход			120						
	Соус томатный	20	20					0,47	348	
	- бульон или вода	15	15							
	- масло сливочное	1	1							
	- мука пшеничная	1	1							
	- морковь	2	1,8							
	- лук репчатый	1	0,8							
	- петрушка (корень)	0,3	0,2							
	- томатное пюре	2	2							
	- масло сливочное	1	1							
	- сахар	0,2	0,2							
	- соль	0,2	0,2							
	выход			15						
	Икра свекольная или морковная							12,45	54	
	-свекла	50	35							
	-морковь	50	35							
	- лук репчатый	5	3							
	- сахар	1	1							
	- томатное пюре	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	выход			40						
	Соки овощные или ягодные	150	150					3,6	399	
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40				00	1	
	Всего за обед						584,37	16,52		
Уплотненный полдник										
	Пюре картофельное							20.17	321	
	- картофель	150	125							
	- молоко	30	30							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			150						
	Рыба, тушенная с овощами							1,96	247	
	- минтай	80	40							
	- вода	10	10							
	- морковь	20	15							
	- томатная	3	3							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	паста									
	- лук репчатый	5	3							
	- масло растительное	3	3							
	выход			60						
	Какао с молоком							1,43	397	
	- какао порошок	1	1							
	- сахар	10	10							
	- молоко	150	150							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20				00	1	
	Всего за уплотненный полдник							326,19	23,56	
	Всего за день Хлеб ржано-пшеничный	60	60							
	Хлеб пшеничный	30	430							
	соль	4	4							
	Всего за день							1366,2	77,99	

День 10-ый, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак										
	Каша «Дружба»									46
	- крупа рисовая	10	10							
	- крупа пшенная	5	5							
	- молоко	150	150							
	- сахар	3	3							
	- масло сливочное	3	3							
	выход			150						
	Чай с сахаром							2,83	393, 391	
	- чай	0,5	0,5							
	- сахар	10	10							
	выход			150						
	Бутерброд с маслом, джемом или повидлом							0,48	2	

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	- джем лили повидло	15	15							
	- масло сливочное	3	3							
	- хлеб пшеничный	30	30							
	выход			50						
	Всего за завтрак						402,86	3,31		
Второй завтрак										
	Банан							34,6		
	- банан	114	100							
	выход			100						
	Всего за второй завтрак						101,46	34,6		
Обед										
	Суп картофельный рыбный с крупой							11,2	84	
	- картофель	80	60							
	- морковь	10	8							
	- лук репчатый	5	3							
	- крупа перловая или рисовая	5	5							
	- масло растительное	2	2							
	- рыба минтай	20	20							
	выход			200						
	Жаркое домашнему								11	
	-мясо говядина	100	80							
	- картофель	130	100							
	- лук репчатый	10	8							
	- масло сливочное	5	5							
	- томат-пюре	5	5							
	выход			150						
	Соленый огурец	50	40							
	выход			40						
	Компот из свежих плодов и ягод							0,87	372	
	- яблоки или груши	20	18							
	- вода	130	130							
	- сахар	10	10							
	выход			150						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40				00	1	
	Всего за обед						564,766,79	12,07		
Уплотненный полдник										
	Булочка домашняя								51	
	- сахар	5	5							
	- вода	10	10							
	- яйцо (смазка)	0,1	0,1							
	- дрожжи	1	1							
	- масло	5	5							

Прием пищи	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
	сливочное									
	- мука	30	30							
	- соль	0.2	0.2							
	- мука на подпыл	3	3							
	- сахар для отделки	2	2							
	- масло растительное	2	2							
	выход			50						
	Салат из белокочанной капусты							66	20	
	- капуста белокочанная	40	30							
	-лук репчатый	5	3							
	- масло растительное	2	2							
	-кислота лимонная	0,001	0,001							
	- сахар	2	2							
	выход			40						
	Молоко кипяченое							2,46	400	
	- молоко	150	150							
	выход			150						
	Яйца вареные							00	213	
	- яйца (в шт.)	1	40							
	выход			1 шт.						
	Хлеб ржано-пшений	20	20	20				00	1	
	Всего за уплотненный полдник							326,05	68,46	
	Всего за день Хлеб ржано-пшеничный	60	60							
	Хлеб пшеничный	30	30							
	соль	4	4							
	Всего за день							1395,13	118,44	