

**МЕНЮ\_РАСКЛАДКА на 4 кв 2022 г САД 10,5- ч режим работы**

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюд а, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		
<b>1 ДЕНЬ</b>										
	<i>Завтрак</i>									
209сб2005	<b>Яйцо вареное</b>	1шт	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0	5,5
50 сб1982	<b>Икра кабачковая (консерв)</b>	60	63,6	60	0,9	2,74	3,7	43,02	1,77	6,23
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,46
14 сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	2,15
393сб2012	<b>Чай с лимоном</b>	200/7			0,13	0,02	11,3	45,6	3,14	2,62
	чай		0,5	0,5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак</b>				<b>8,22</b>	<b>11,82</b>	<b>27,29</b>	<b>249,12</b>	<b>4,91</b>	<b>17,96</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	200	200	200	1,11	0	23,56	97,78	2,22	9,73
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>1,11</b>	<b>0</b>	<b>23,56</b>	<b>97,78</b>	<b>2,22</b>	<b>9,73</b>
	<i>Обед</i>									
87сб2012	<b>Суп с рыбными консервами</b>	200			6,88	6,73	11,47	133,8	0	15,75
	консервы рыбные в собст. соку		32	32						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		74,7	56						
	с 01.11. по 31.12.		80	56						
	с 01.01. по 28-29.02.		86,2	56						
	с 01.03. по 30.06.		93,3	56						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		16	12,8						
	с 01.01. до 30.06.		17	12,8						
	лук репчатый		7,6	6,4						
	крупа рисовая		4	4						
	масло сливочное		3	3						
	зелень		1,5	1,4						
	вода		160	160						
	соль		2	2						
260сб2005	<b>Гуляш</b>	80/80			24,64	10,24	5,92	214,4	0	70,21
	говядина без кости		131,7	126,4						
	масло растительное		8	8						
	лук репчатый		19,2	16						
	томат		12,8	12,8						
	мука пшеничная		3,2	3,2						
	соль		1,5	1,5						
312сб2005	<b>Пюре картофельное</b>	150			3	5,1	18,5	132,6	5,6	11,62
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		170,7	128						
	с 01.11. по 31.12.		183	128						
	с 01.01. по 28-29.02.		197	128						
	с 01.03. по 30.06.		213,3	128						
	молоко		24	24						
	масло сливочное		5,2	5,2						
	соль		2	2						
70сб2005	<b>Овощи натуральные соленые</b>	30			0,24	0,06	0,96	5,4	1,5	4,58
	Огурцы соленые		33	30						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,92
436сб2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,43	0	21,8	88	5,6	4,05
	сухофрукты		20	50						
	вода		200	200						
	сахар		20	20						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед</b>				<b>40,09</b>	<b>22,93</b>	<b>83,85</b>	<b>701,4</b>	<b>12,7</b>	<b>109,13</b>
	<i>Полдник</i>									
385сб2005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	12,79
	<b>Печенье слобное</b>	40	40	40	0,39	0,28	32,3	234,6	0	4,79
	<b>Итого полдник</b>				<b>6,15</b>	<b>6,28</b>	<b>42,98</b>	<b>328,2</b>	<b>2,76</b>	<b>17,58</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>55,57</b>	<b>41,03</b>	<b>177,68</b>	<b>1376,5</b>	<b>22,59</b>	<b>154,4</b>
<b>2 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
174сб2005 г	<b>Каша вязкая молочная рисовая</b>	200/5			6	6,7	50,9	333	0	13,3
	крупа рисовая		44	44						
	молоко		100	100						

	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
15 сб2005	<b>Сыр российский</b>	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	8,53
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,95
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	2,15
392сб2012	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	1,40
	чай в/с		0,5	0,5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>13,32</b>	<b>15,32</b>	<b>78,85</b>	<b>552,4</b>	<b>0,11</b>	<b>27,33</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	150	150	150	0,6	0,5	14,8	66,5	10	13,25
	<b>Итого 2 завтрак</b>					<b>0,5</b>	<b>14,8</b>	<b>66,5</b>	<b>10</b>	<b>13,25</b>
	<i>Обед</i>									
103сб2005	<b>Суп картофельный с лапшой домашней</b>	200			2,1	4,4	19,36	132	0	5,31
	лапша домашняя:		8	8						
	мука пшеничная		6,4	6,4						
	мука на подпыл		0,5	0,5						
	яйцо		1/20штг	2						
	вода		1,4	1,4						
	соль		0,2	0,2						
	масса вареной лапши			20						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	лук репчатый		9,6	8						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	масло сливочное		2	2						
	соль		2	2						
	бульон или вода		150	150						
294сб2005	<b>Котлета из птицы</b>	80/5			13,6	14,88	15,36	254,4	0	24,69
	куры потрошенные		99,2	59,2						
	хлеб		14,4	14,4						
	молоко или вода		20,8	20,8						
	внутренний жир		3,2	3,2						
	сухари панировочные		8	8						
	масло растительное		4,8	4,8						
	масло сливочное		5	5						
	соль		0,8	0,8						
137сб2012	<b>Рагу из овощей</b>	150/5			2,29	11	14,44	166	8,67	12,21
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		70,7	53						
	с 01.11. по 31.12.		75,7	53						
	с 01.01. по 28-29.02.		81,5	53						
	с 01.03. по 30.06.		88,3	53						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		32,5	26						
	с 01.01. до 30.06.		34,7	26						
	лук репчатый		24	20						
	капуста свежая		24,7	20						
	масло растительное		6	6						
	Соус томатный №348 :			45						
	вода		45	45						
	Масло сливочное		2	2						
	мука пшеничная		2	2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3,4	2,7						
	с 01.01. до 30.06.		3,6	2,7						
	лук репчатый		1,5	0,9						
	томат пюре		6,75	6,75						
	Масло сливочное		0,7	0,7						
	сахар		0,45	0,45						
	соль		0,45	0,45						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,46
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,46
358сб2005	<b>Кисель из яблок свежих</b>	200			0,3	0	34,5	139,2	4,4	5,33
	яблоки свежие		34	30						

	сахар		20	20						
	крахмал картофельный		8	8						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		197	197						
	<b>Итого обед:</b>				22,78	31,04	107,8	815,2	13,07	50,46
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	<b>Кефир</b>	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	12,77
483сб2012	<b>Булочка "Творожная"</b>	50			6,54	3,03	24,79	153	0,09	8,2
	мука пшеничная		29,3	29,3						
	мука пшеничная на подпыл		1,6	1,6						
	сахар		4,2	4,2						
	масло сливочное		1	1						
	яйца		1/9 шт.	4,5						
	молоко		8,6	8,6						
	творог		13,5	13,3						
	дрожжи сухие прессованные		1,25	1,25						
	соль		0,3	0,3						
	ванилин		0,03	0,03						
	яйца для смазки		1/40 шт.	1						
	масса п/ф			59						
	<b>Итого полдник</b>				11,54	8,83	32,19	254,7	1,35	20,97
	<b>ИТОГО за день:</b>				47,64	55,69	233,64	1688,8	24,53	112,01
<b>3 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
223сб2005	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	120/10			24,048	10,08	39,6	348	0	45,16
	творог		112,8	110,4						
	крупа манная		7,2	7,2						
	или мука пшеничная		9,6	9,6						
	сахар		9,6	9,6						
	яйца		1/8 шт	4,8						
	Масло сливочное		4,8	4,8						
	сухари панировочные		4,8	4,8						
	сметана		4,8	4,8						
	соль		1,5	1,5						
	молоко сгущенное		10	10						
397сб2012	<b>Какао с молоком</b>	200			3,8	3,2	26,7	150,8	2,6	9,72
	какао		2	2						
	сахар		11	11						
	молоко		122	122						
	вода		89	89						
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,95
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	2,15
	<b>Итого завтрак:</b>				30,62	17,86	82,25	616,3	2,6	58,98
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	<b>Напиток овощной в ассортименте</b>	200	200	200	0,67	0	34,44	91,11	13,33	7,87
	<b>Итого 2 завтрак</b>				0,67	0	34,44	91,11	13,33	7,87
	<i>Обед</i>									
84сб2005	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	200/5			2,88	4,08	16,16	113,2	9,6	7,74
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		40	32						
	с 01.01. до 30.06.		42,7	32						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		26,7	20						
	с 01.11. по 31.12.		28,6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30,8	20						
	с 01.03. по 30.06.		33,3	20						
	фасоль		8	8						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	петрушка( корень)		2,6	2,4						
	лук репчатый		9,6	8						
	томат-пюре		6	6						
	масло растительное		4	4						
	чеснок		0,8	0,6						
	сахар		1,2	1,2						
	кислота лимонная		0,1	0,1						
	вода		160	160						
	соль		2	2						
	сметана		5	5						
268сб2005	<b>Котлеты из говядины</b>	80			15,82	17,77	18,08	265,43	0	33,58
	говядина без кости		62	59,2						

	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	молоко		19,2	19,2						
	сухари		8	8						
	масса п\ф			99,3						
	масло растительное		4,8	4,8						
	соль		1,2	1,2						
203сб2005	<b>Макаронны отварные с маслом</b>	130			3,8	4,6	31,7	195	0	4,42
	макаронные изделия		45,5	45,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		2,5	2,5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,92
71сб2005	<b>Овощи натуральные соленые</b>	30			0,3	0	1	4,8	1,5	4,12
	Помидор соленый		33	30						
342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			0,2	0	35,8	136	5,4	5,92
	яблоки свежие		45,3	40						
	сахар		24	24						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>27,9</b>	<b>27,25</b>	<b>127,94</b>	<b>841,63</b>	<b>16,5</b>	<b>58,7</b>
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	<b>Ряженка</b>	180	185	180	5	5,8	6,8	99	0,6	14,92
	<b>Булочка"Умница"йод</b>	50	50	50	1,75	2,8	14,7	91	0	12,18
	<b>Итого полдник</b>				<b>6,75</b>	<b>8,6</b>	<b>21,5</b>	<b>190</b>	<b>0,6</b>	<b>27,1</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>65,94</b>	<b>53,71</b>	<b>266,13</b>	<b>1739,04</b>	<b>33,03</b>	<b>152,65</b>
<b>4 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
181сб2005	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	200/5			9,1	11,3	43,4	410	0	10,93
	крупа манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	2,15
15 сб2005	<b>Сыр российский</b>	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	8,53
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,95
393сб2012	<b>Чай с лимоном</b>	200/7			0,13	0,02	11,3	45,6	3,14	2,62
	чай		0,5	0,5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>16,48</b>	<b>19,92</b>	<b>71,55</b>	<b>630,6</b>	<b>3,22</b>	<b>26,18</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Бананы свежие</b>	100	100	100	1,5	0	23,6	100	10	15,5
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>23,6</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>15,5</b>
	<i>Обед</i>									
102сб2005	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	200			6,4	4,4	18,56	137	0,8	5,19
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		53,3	40						
	с 01.11. по 31.12.		57,1	40						
	с 01.01. по 28-29.02.		61,5	40						
	с 01.03. по 30.06.		66,7	40						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	горох		16,2	16						
	лук репчатый		9,6	8						
	петрушка		2,6	2,4						
	масло растительное		4	4						
	бульон или вода		140	140						
	соль		2	2						
239сб2005	<b>Тфтели рыбные с соусом</b>	80/50			11,4	9,4	14,6	184	0,7	21,41
	рыба потрошен. обезгл.		72	53						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко		16	16						
	лук репчатый		14,4	12						
	мука пшеничная		6,4	6,4						
	масса п\ф			95						
	масло растительное		8	8						

	масса тушеных тефтелей			80						
	соус № 331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода		37,5	37,5						
	томатное пюре		5	5						
	соль		2	2						
305сб2005	<b>Рис припущенный</b>	150			3,64	4,3	32	200	0	6,9
	крупа рисовая		52,5	52,5						
	вода		110,5	110,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,5	1,5						
71сб2005	<b>Овощи натуральные соленые</b>	30			0,24	0,06	0,96	5,4	1,5	4,58
	Огурцы соленые		33	30						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,92
388 сб 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200			0,2	0	20	136	10	6,83
	шиповник		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	<b>Итого обед:</b>				<b>26,78</b>	<b>18,96</b>	<b>111,32</b>	<b>789,6</b>	<b>13</b>	<b>47,83</b>
	<i>Полдник</i>									
385сб2005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	12,79
	<b>Вафли в ассортименте</b>	40	40	40	2,6	11,5	26	177	0	7,21
	<b>Итого полдник</b>				<b>8,36</b>	<b>17,5</b>	<b>36,68</b>	<b>270,6</b>	<b>2,76</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>53,12</b>	<b>56,38</b>	<b>243,15</b>	<b>1790,8</b>	<b>28,98</b>	<b>109,51</b>
<b>День</b>										
	<i>Завтрак</i>									
231сб2012	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b>	150/10			22,95	18,99	34,8	348	0,39	57,08
	творог		153	150						
	мука пшеничная		18	18						
	яйца		1\6,7шт	6						
	сахар		15	15						
	соль		1	1						
	масло растительное		9	9						
	молоко сгущенное		10	10						
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,95
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	2,15
392сб2012	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	1,40
	чай в/с		0,5	0,5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>25,79</b>	<b>23,59</b>	<b>61,85</b>	<b>509,9</b>	<b>0,42</b>	<b>62,58</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	150	150	150	0,6	0,5	14,8	66,5	10	13,25
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>14,8</b>	<b>66,5</b>	<b>10</b>	<b>13,25</b>
	<i>Обед</i>									
82сб2012	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	200			2,15	2,26	13,71	83,8	6,6	5,15
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	вермишель		8	8						
	масло растительное		2	2						
	вода или бульон		140	140						
	соль		2	2						
291сб2012	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	250/5			18,75	16	40	370	6	68,21
	говядина (котлетное мясо)		86,5	83						
	масло сливочное		4,7	4,7						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		358,4	268,8						

	с 01.11. по 31.12.		384	268,8						
	с 01.01. по 28-29.02.		413,5	268,8						
	с 01.03. по 30.06.		448	268,8						
	лук репчатый		20,3	17,1						
	масло сливочное		6,3	6,3						
	сухари панировочные		4,7	4,7						
	соль		2,5	2,5						
	масло сливочное		5	5						
71сб2005	<b>Овощи натуральные соленые</b>	30			0,3	0	1	4,8	1,5	4,12
	Помидор соленый		33	30						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,46
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,46
436сб2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,43	0	21,8	88	5,6	4,05
	сухофрукты		20	50						
	вода		200	200						
	сахар		20	20						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>26,12</b>	<b>19,02</b>	<b>100,65</b>	<b>670,2</b>	<b>19,7</b>	<b>84,45</b>
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	<b>Кефир</b>	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	12,77
415сб2005	<b>Крендель сахарный</b>	70			4,9	7,84	26,2	254,8	0	5,28
	мука пшеничная		39,2	39,2						
	сахар		11,2	11,2						
	маргарин		9,8	9,8						
	яйцо		1/8шт	4,7						
	соль		0,21	0,21						
	дрожжи сухие		0,7	0,7						
	вода для замеса теста		10	10						
	масса теста			75,6						
	сахар для посыпки		4,2	4,2						
	масло раст. для смазки листов		0,35	0,35						
	яйца для смазки кренделя		1/11шт	0,36						
			т							
	<b>Итого полдник</b>				<b>9,9</b>	<b>13,64</b>	<b>33,6</b>	<b>356,5</b>	<b>1,26</b>	<b>18,05</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>62,41</b>	<b>56,75</b>	<b>210,9</b>	<b>1603,1</b>	<b>31,38</b>	<b>178,33</b>
<b>6 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
210сб2005	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным</b>	106/5			10,6	21,2	16,4	279,9	0	16,91
	яйца		2 шт	80						
	молоко		30	30						
	масса омлетной смеси			110						
	масло сливочное		4	4						
	масса готового омлета			106						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,5	1,5						
10сб2012	<b>Горошек зелен.консерв.</b>	40			1,19	2,08	2,5	33,44	4,4	7,72
	Горошек зелен.консерв.		59,7	39						
	масло сливочное		1,4	1,4						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,95
14 сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	2,15
393сб2012	<b>Чай с лимоном</b>	200/7			0,13	0,02	11,3	45,6	3,14	2,62
	чай		0,5	0,5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>15,27</b>	<b>27,9</b>	<b>47,05</b>	<b>481,04</b>	<b>2,28</b>	<b>31,35</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	<b>Сок фруктовый в ассортименте</b>	200	200	200	1,11	0	23,56	97,78	2,22	9,73
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>1,11</b>	<b>0</b>	<b>23,56</b>	<b>97,78</b>	<b>2,22</b>	<b>9,73</b>
	<i>Обед</i>									
82 сб 2005	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	200/5			1,39	3,91	6,78	67,8	14,77	7,02
	капуста белокочанная		50	40						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		32	24						
	с 01.11. по 31.12.		34,3	24						
	с 01.01. по 28-29.02.		37	24						
	с 01.03. по 30.06.		40	24						



	с 01.07. до 31.12.		40	32						
	с 01.01. до 30.06.		42,7	32						
	капуста белокочанная		20	16						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		21,3	16						
	с 01.11. по 31.12.		22,9	16						
	с 01.01. по 28-29.02.		24,6	16						
	с 01.03. по 30.06.		26,7	16						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	томат		6	6						
	масло растительное		4	4						
	сахар		2	2						
	соль		2	2						
	вода или бульон		160	160						
	сметана		5	5						
237сб2005	<b>Зразы рыбные рубленые с яйцом</b>	80/5			12,2	14,93	8,8	204	2,43	16,94
	рыба потрошен. обезгл.		60	44						
	хлеб пшеничный		12	12						
	вода		17,3	17,3						
	масса рыбная котлетная			70,7						
	Фарш:									
	лук репчатый		17,3	14,7						
	масло растительное		2,7	2,7						
	крупа рисовая		2,7	2,7						
	яйца		1/6 шт.	6,7						
	Масса фарша:			21,3						
	сухари панировочные		4	4						
	масло растительное		5	5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,5	1,5						
312сб2005	<b>Пюре картофельное</b>	150			3	5,1	18,5	132,6	5,6	11,62
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		170,7	128						
	с 01.11. по 31.12.		183	128						
	с 01.01. по 28-29.02.		197	128						
	с 01.03. по 30.06.		213,3	128						
	молоко		24	24						
	масло сливочное		5,2	5,2						
	соль		2	2						
71сб2005	<b>Овощи натуральные соленые</b>	30			0,3	0	1	4,8	1,5	4,12
	Помидор соленый		33	30						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,46
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,46
436сб2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,43	0	21,8	88	5,6	4,05
	сухофрукты		20	50						
	вода		200	200						
	сахар		20	20						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>21,78</b>	<b>24,71</b>	<b>85,92</b>	<b>641</b>	<b>15,13</b>	<b>46,9</b>
	<i>Полдник</i>									
385сб2005	<b>Молоко кипяченое</b>	180	190	180	5,76	6	10,68	93,6	2,76	12,79
696сб1996	<b>Ватрушка с творогом</b>	50			5,8	2,8	20,2	120	0	8,52
	тесто дрожжевое:			39						
	мука		24,7	24,7						
	сахар		2	2						
	маргарин		1,2	1,2						
	яйца		1/20 шт.	2						
	соль		0,5	0,5						
	дрожжи сухие		0,75	0,75						
	вода		10	10						
	мука на подпыл		1,2	1,2						
	фарш №734:			20						
	творог		18,3	18						
	яйца		1/40 шт.	1						

	сахар		1,50	1,5						
	мука		1,1	1,1						
	ванилин		0,03	0,03						
	яйца для смазки		1/40 шт.	1						
	масло растительное		0,25	0,25						
	<b>Итого полдник</b>				11,56	8,8	30,88	213,6	2,76	21,31
	<b>ИТОГО за день:</b>				47,71	50,35	190,35	1354,7	32,85	114,54
<b>8 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
218сб2005	<b>Вареники ленивые отварные с маслом</b>	120/5			16,7	8,4	17,4	193,2	0,2	37,95
	творог		100,4	98,4						
	мука пшеничная		14	14						
	сахар		7,2	7,2						
	яйцо		1/5 шт	7,2						
	соль		1	1						
	масса п\ф			114						
	масса вареных вареников			120						
	масло сливочное		5	5						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,95
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	2,15
392сб2012	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	1,40
	чай в\с		0,5	0,5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	<b>Итого завтрак:</b>				20,12	13,02	45,35	359,7	0,23	43,45
	<i>2-ой завтрак</i>									
359сб2002	<b>Напиток овощной в ассортименте</b>	200	200	200	0,67	0	34,44	91,11	13,33	7,87
	<b>Итого 2 завтрак</b>				0,67	0	34,44	91,11	13,33	7,87
	<i>Обед</i>									
83сб2012	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	200/28			9,5	6,6	23,28	108	0	23,35
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		106,7	80						
	с 01.11. по 31.12.		114,3	80						
	с 01.01. по 28-29.02.		123	80						
	с 01.03. по 30.06.		133,3	80						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	томат		2	2						
	соль		2	2						
	масло растительное		2	2						
	вода или бульон		140	140						
	Фрикадельки мясные:			25						
	говядина		33	31,9						
	лук репчатый		3,3	2,8						
	вода или бульон		2,8	2,8						
	яйца		1/18 шт	2,2						
	соль		0,5	0,5						
291сб2005	<b>Плов из птицы</b>	80/160			21,9	24,35	45,85	459	0,06	38,71
	цыпленок-бройлер		132	108,8						
	масло растительное		11,2	11,2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		16	12,8						
	с 01.01. до 30.06.		17	12,8						
	лук репчатый		12,8	11,2						
	томатное пюре		8	8						
	крупа рисовая		56	56						
	соль		2	2						
71сб2005	<b>Овощи натуральные соленые</b>	30			0,24	0,06	0,96	5,4	1,5	4,58
	Огурцы соленые		33	30						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,92

342сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	200			0,2	0	35,8	136	5,4	5,92
	яблоки свежие		45,3	40						
	сахар		24	24						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>36,74</b>	<b>31,81</b>	<b>131,09</b>	<b>835,6</b>	<b>6,96</b>	<b>75,48</b>
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	<b>Кефир</b>	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	12,77
406сб2005	<b>Пирожок печеный с повидлом</b>	75			5,3	7,2	53	359	0	4,68
	тесто дрожжевое.№ 405:		58							
	мука		36,7	36,7						
	сахар		2,5	2,5						
	маргарин		1,1	1,1						
	соль		0,58	0,58						
	дрожжи сухие		0,28	0,28						
	вода		17,4	17,4						
	мука на подпыл		1,1	1,1						
	повидло		25,2	25						
	масло растит для смазки листов		0,25	0,25						
	яйца для смазки пирожков		1/26 шт	1,5						
	<b>Итого полдник</b>				<b>10,3</b>	<b>13</b>	<b>60,4</b>	<b>460,7</b>	<b>1,26</b>	<b>17,45</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>67,83</b>	<b>57,83</b>	<b>271,28</b>	<b>1747,1</b>	<b>21,78</b>	<b>144,25</b>
<b>9 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
183 сб 2005 г	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b>	200/5			8,6	11,4	47,1	325	0	12,11
	крупа пшеничная		50	50						
	вода		60	60						
	молоко		100	100						
	сахар		6	6						
	соль		2	2						
	масло сливочное		5	5						
	масса каши			200						
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,72	0,48	15,9	80	0	1,95
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	2,15
395сб2012	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200			3,6	2,7	28,3	151,8	2,2	8,71
	кофейный напиток		3,3	3,3						
	сахар		11	11						
	молоко		100	100						
	вода		120	120						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>14,97</b>	<b>18,68</b>	<b>91,35</b>	<b>594,3</b>	<b>2,2</b>	<b>24,92</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Бананы свежие</b>	100	100	100	1,5	0	23,6	100	10	15,5
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>23,6</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>15,5</b>
	<i>Обед</i>									
108,109 сб 2005	<b>Суп картофельный с клецками</b>	200			3	3,28	13,52	95,76	4,6	5,60
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		53,3	40						
	с 01.11. по 31.12.		57,1	40						
	с 01.01. по 28-29.02.		61,5	40						
	с 01.03. по 30.06.		66,7	40						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	петрушка(корень) или морковь		2,6	2						
	лук репчатый		9,6	8						
	масло сливочное		2	2						
	клецки:	52		52						
	мука пшеничная		16	16						
	масло сливочное		1,8	1,8						
	яйца		1/8штг.	5						
	вода		25	25						
	соль		0,5	0,5						

	вода или бульон		150	150						
	соль		2	2						
268сб2005	<b>Котлеты из говядины</b>	80			15,82	17,77	18,08	265,43	0	33,58
	говядина без кости		62	59,2						
	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	молоко		19,2	19,2						
	сухари		8	8						
	масса п\ф			99,3						
	масло растительное		4,8	4,8						
	соль		1,2	1,2						
336сб2012	<b>Капуста тушеная</b>	150			3,13	5,56	14,38	120	24,99	14,07
	капуста белокочанная		215	172						
	масло растительное		5,25	5,25						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3,7	3						
	с 01.01. до 30.06.		4	3						
	лук репчатый		7,2	6						
	томатное пюре		9	9						
	мука пшеничная		1,8	1,8						
	сахар		4,5	4,5						
71сб2005	<b>Овощи натуральные соленые</b>	30			0,3	0	1	4,8	1,5	4,12
	Помидор соленый		33	30						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	1,46
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,46
388 сб 2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200			0,2	0	30	136	10	6,83
	шиповник		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	<b>Итого обед:</b>				<b>26,94</b>	<b>27,37</b>	<b>101,12</b>	<b>745,59</b>	<b>41,09</b>	<b>67,12</b>
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	<b>Ряженка</b>	180	185	180	5	5,8	6,8	99	0,6	14,92
496сб2012	<b>Коржики молочные</b>	50			3,26	5,62	30,99	187,33	0,03	5,78
	мука пшеничная		27	27						
	мука на подпыл		1,5	1,5						
	сахар-песок		14	14						
	масло сливочное		6,7	6,7						
	яйца		1\30шт	1,5						
	яйца для смазки		1\40 шт	1						
	молоко		5,5	5,5						
	сода		0,4	0,4						
	ванилин		0,01	0,01						
	масса полуфабриката			56,1						
	<b>Итого полдник</b>				<b>8,26</b>	<b>11,42</b>	<b>37,79</b>	<b>286,33</b>	<b>0,63</b>	<b>20,7</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>51,67</b>	<b>57,47</b>	<b>253,86</b>	<b>1726,2</b>	<b>53,92</b>	<b>128,24</b>
<b>10 день</b>										
	<i>Завтрак</i>									
448,449сб 2012	<b>Оладьи с повидлом</b>	120/10			9,06	8,1	65	350	0,5	5,82
	мука пшеничная		67,8	67,8						
	яйца		1/8 шт.	5						
	вода		67,8	67,8						
	дрожжи сухие		0,5	0,5						
	сахар		2,4	2,4						
	соль		1,3	1,3						
	масло растительное		6	6						
	джем или повидло, или варенье		10	10						
14сб2005	<b>Масло сливочное</b>	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	2,15
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,3	0,5	16,8	84,6	0	1,95
393сб2012	<b>Чай с лимоном</b>	200/7			0,13	0,02	11,3	45,6	3,14	2,62
	чай		0,5	0,5						
	вода		216	200						
	сахар		15	15						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>12,54</b>	<b>12,72</b>	<b>93,15</b>	<b>517,7</b>	<b>3,64</b>	<b>12,54</b>
	<i>2-ой завтрак</i>									
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	150	150	150	0,6	0,5	14,8	66,5	10	13,25
	<b>Итого 2 завтрак</b>				<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>14,8</b>	<b>66,5</b>	<b>10</b>	<b>13,25</b>

		<i>Обед</i>								
101сб2005	<b>Суп картофельный с крупой</b>	200			1,76	2,26	16,46	93,2	6,6	4,94
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		80	60						
	с 01.11. по 31.12.		85,7	60						
	с 01.01. по 28-29.02.		92,3	60						
	с 01.03. по 30.06.		100	60						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		10	8						
	с 01.01. до 30.06.		10,7	8						
	лук репчатый		9,6	8						
	масло растительное		2	2						
	пшено		4	4						
	бульон или вода		150	150						
	соль		2	2						
234сб2005	<b>Котлеты рыбные</b>	80/5			11,84	15,04	9,28	219,2	0	20,07
	рыба потрош.обезглавленная		72	52,8						
	хлеб пшеничный		14,4	14,4						
	вода		21	21						
	сухари панировочные		8	8						
	соль		1,2	1,2						
	масса полуфабриката			92,8						
	масло растительное		8	8						
	масло сливочное		5	5						
151сб2012	<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b>	150			3,59	6,1	19,36	147	4,29	13,13
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		142,7	107						
	с 01.11. по 31.12.		153	107						
	с 01.01. по 28-29.02.		164,6	107						
	с 01.03. по 30.06.		178,3	107						
	Соус №354			60						
	сметана		15	15						
	мука		4,5	4,5						
	вода		45	45						
	соль		0,5	0,5						
	соль		1	1						
	сыр		3,2	3						
	масло сливочное		3,2	3,2						
	Масса п/ф			168						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60	4,9	0,8	25,2	127,2	0	2,92
436сб2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,43	0	21,8	88	5,6	4,05
	сухофрукты		20	50						
	вода		200	200						
	сахар		20	20						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>22,52</b>	<b>24,2</b>	<b>92,1</b>	<b>674,6</b>	<b>16,49</b>	<b>45,11</b>
	<i>Полдник</i>									
386сб2005	<b>Кефир</b>	180	186	180	5	5,8	7,4	101,7	1,26	12,77
	<b>Вафли в ассортименте</b>	40	40	40	2,6	11,5	26	177	0	7,21
	<b>Итого полдник</b>				<b>7,6</b>	<b>17,3</b>	<b>33,4</b>	<b>278,7</b>	<b>1,26</b>	<b>19,98</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>				<b>43,26</b>	<b>54,72</b>	<b>233,45</b>	<b>1537,5</b>	<b>31,39</b>	<b>90,88</b>
	<b>Итого за 10 дней :</b>				<b>54,1</b>	<b>54,6</b>	<b>232,1</b>	<b>1634</b>	<b>30,7</b>	<b>131,0</b>

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (1982г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад),стоимость рационов питания ясли - 109 руб, сад - 131 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.В рецептурах супов,соусов, сладких блюд ( компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.