УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ «Ишлейский детский сад «Буратино»



Подписан цифровой подписью: Кузьмина Алёна Николаевна Основание: Я подтверждаю этот документ

Расположение:

Дата: 2024.05.21 14:22:12+03'00'

Приказ от 20.05.2024 г. № 33

Примерный 10 — дневный рацион питания (меню) для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет в МБДОУ «Ишлейский д/с «Буратино» Чебоксарского муниципального округа Чувашской Республики с 10,5-12 — часовым пребыванием детей (теплый период)

1-ый день

	№	Вы-	Брут-	Нет-	Б	Ж	У	ККАЛ
Наименование блюд	Техн. кар-	хо д (г)	Τ0 (Γ)	Τ0 (Γ)				
	ты	(1)						
Завтрак								
Рожки или вермишель	№ 100	150,0			5,37	6,78	15,45	139,77
молочные Макаронные изделия			25,0	25,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Молоко			80,0	80,0				
Caxap			4,0	4,0				
Кофейный напиток с	№148	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
молоком			0,5	0,5				
Чай			10,0	10,0				
Сахарный песок	№134	30	30,0	30,0	2,32		16,18	101,6
Хлеб пшеничный								
Хлеб пшеничный								
					7,69	6,78	129,13	305,87
<u>II завтрак</u>								
Сок фруктовый	№ 160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
Обед	Ma 100	150.0			2.2	2.00	14.02	94.0
Суп гороховый Горох	№ 190	150,0	10,0	10,0	2,2	2,09	14,83	84,0
Картофель			50,0	32,0				
Морковь			10,0	8,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Котлеты мясные с		60/100						
гречневой кашей	№ 149	60.0			40.45			12710
Котлета мясная рубленная		60,0	70.0	50.0	10,45	8,2	4,5	135,19
Говядина Хлеб пшеничный			70,0 10,0	50,0 10,0				
Молоко			10,0	10,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Яйцо			1/7	1/7(5,7				
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.	№ 101		2,0	2,0				
Каша гречневая	34.5:	100,0	40.0	40.0	3,31	3,99	19,86	128,75
Крупа гречневая	№ 154		40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.	№ 130	150,0	3,0	3,0	0.22		20,90	84,4
Компот из с/фруктов С/фрукты	145120	150,0	9,0	9,0	0,22		20,90	04,4
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Хлеб ржаной</u>		40,0			1,96	0,04	18,04	82,00
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					18,14	14,32	78,13	514,34
<u>Полдник</u>	N. 157	150.0			4.0	2.72	7.05	70.3
Молоко кипячённое Молоко	№ 157	150,0	150.0	150.0	4,2	3,72	7,05	78,3
Молоко Булка «Дорожная»	№26	60,0	150,0	150,0	4,61	6,09	35,12	213,28
Мука «дорожная» Мука	31220	00,0	39,4	39,4	7,01	0,09	33,12	213,20
Яйцо			1/20	1/20				

Масло сливочное н/сол.			20,0	20,0				
Сахарный песок			5,0	5,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
					8,81	9,81	42,17	291,58
<u>Ужин</u>								
Омлет натуральный	№124	150,0			11,13	12,3	5,43	177,06
Яйцо			1,5шт	1,5шт				
Молоко			105,0	105,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Кисель</u>	№151	150,0			0,09		24,96	100,41
Повидло			25,0	25,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Крахмал			6,0	6,0				
Хлеб пшеничный	№133	30,0			2,3	0,2	14,7	70,3
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					13,52	12,5	45,9	347,77
Всего на 1-ый день					48,66	43,41	304,43	1497,56

	No	Вы-	Брут-	Нет-	Б	Ж	У	ККАЛ
Наименование блюд	Техн.	ход	TO	TO		710		
Tunimenobunic omog	кар-	Г (г)	(г)	(г)				
	ТЫ	(-)	(-)	(-)				
Завтрак								
Каша пшеничная молочная	№94	150,0			4,53	5,88	19,15	148,08
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			80,0	80,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Какао с молоком	№ 155	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
Кофейный напиток								
Молоко			2,0	2,0				
Сахарный песок			100,0	100,0				
Хлеб пшеничный с сыром	№ 129	20/10	10,0	10,0		4.00	4640	404.6
Хлеб пшеничный		30/10	30,0	30,0	2,15	4,33	16,18	101,6
Сыр			10,0	10,0	0.41	10.66	40.00	226.40
И запимах:					9,41	12,66	48,88	336,48
<u> II завтрак</u>	№ 160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок фруктовый Сок	Noton	100,0	100,0	100,0	0,3		9,1	38,0
Обед			100,0	100,0				
Огурцы свежие	№ 171	40			0,88	7,08	3,5	80,812
Огурцы свежие	3121/1	40	40	40	0,00	7,00	3,3	00,012
Суп овощной с			10	10				
фрикадельками	№208	150,0			2,1	2,49	7,5	57,0
Капуста		120,0			_,-	_,.,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	07,0
Картофель			45,0	38,0				
Морковь			50,0	30,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Масло растительное			10,0	7,0				
Масло сливочное н/сол.			1,0	1,0				
Сметана 15%			2,0	2,0				
Томатная паста			9,0	9,0				
Беф-строганов с картофель-	№ 59	80/	2,0	2,0	10,5	11,2	2,8	143,2
ным пюре		100						
Говядина			70.0	(0.0				
Лук репчатый			70,0	60,0				
Морковь			10,0	7,0				
Томатная паста Сметана 15%			20,0	13,0				
Мука			2,2 6,0	2,2 6,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Картофельное пюре	№6	100,0	2,0	2,0	2,3	3,02	15,0	139,12
Картофель	5,20	100,0				3,02	15,0	107,12
Молоко								
Масло сливочное н/сол.			150,0	105,0				
Напиток из сухофруктов	№144	150,0	20,0	20,0	0,07	0,07	12,74	51,99
витаминизированный			2,0	2,0				
Сахарный песок								
Витамин С								
Хлеб ржаной	№ 130	40,0	10,0	10,0	1,96	0,04	18,04	82,0
Хлеб ржаной			0,035	0,035				

			40,0	40,0				
					17,23	18,51	70,82	562,63
Полдник					,			
Молоко кипячённое или	№ 157	150,0			4,2	3,72	7,05	78,3
кисломолочный продукт			150,0	150,0				
Молоко								
Печенье	№ 128	15,0			1,14	1,77	11,16	65,1
Печенье			15,0	15,0				
					5,34	8,49	18,21	143,4
<u>Ужин</u>								
Запеканка творожная с	№ 15	120			13,66	9,04	9,92	281,0
молочным соусом		/30						
Творог			80,0	80,0				
Крупа манная			10,0	10,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Молоко			30,0	30,0				
Сахарный песок			6,0	6,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Соус молочный сладкий	№79	30,0			1,2	1,0	2,4	35,28
Молоко			26,0	26,0				-
Мука			4,5	4,5				
Caxap			3,5	3,5				
<u>Чай сладкий</u>	№161	150,0			3,0	4,5	15,0	108,0
Чай			0,6	0,6				
Сахарный песок			10,0	10,0				
					17,86	14,54	27,32	424,28
Всего на 2-ой день					51,74	66,17	185,51	1610,04

3-ий ДЕНЬ

	No	Вы-	Брут-	Нет-	Б	Ж	y	ККАЛ
Наименование блюд	Техн.	ход	TO	TO				
	кар- ты	(r)	(r)	(r)				
Завтрак	122							
Каша манная молочная	№103	150,0			4,53	5,76	19,15	148,08
Крупа манная			20,0	20,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Кофейный напиток с	30 1 6 5	1.50.0			2.00	2.72	1407	00.03
<u>МОЛОКОМ</u>	№165	150,0	1.0	1.0	2,09	2,72	14,27	89,93
Какао порошок			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок	№ 134	30	10,0 30,0	10,0 30,0	2.15	1 22	16,18	101.6
Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	Nº134	30	30,0	30,0	2,15	4,33	10,18	101,6
Алео пшеничный								
					8,77	12,81	49,6	339,61
<u>II завтрак</u>	N 160	100.0			0.5		0.1	20.0
Сок фруктовый	№ 160	100,0	100.0	100.0	0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
Обед Суп картофельный с рыбой	№201	150,0			8,28	2,89	4,98	66,24
Рыба	JN≌ZU1	150,0	80,0	50,0	0,20	2,09	4,50	00,24
Картофель			80,0	60,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Морковь			10,0	7,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Биточки рыбные паровые с	№65	60/	,		8,8	1,58	3,28	132,2
отварным рисом и соусом		100						
Рыба			*	52,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Молоко			10,0	10,0				
Яйцо			1/6	1/6				
Масло сливочное н/сол.			1,0	1,0				
Рис отварной	№ 110	110,0	2.50	2.7.0	2,4	2,21	24,2	16,51
Рис			35,0	35,0				
Масло сливочное н/сол.	N. 02	20.0	3,0	3,0	0.10	1 00	1 17	61.50
Соус на рыбном бульоне	№83	30,0	2.0	2.0	0,19	1,23	1,17	61,58
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол. Компот из кураги	№ 153	150,0	2,0	2,0	0,51		15,12	70,30
Курага Кураги	145122	130,0	10,0	10,0	0,51		13,12	70,30
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№ 130	40,0	10,0	10,0	2,3	0,24	14,7	82,0
Хлеб ржаной	0.2100	10,0	40,0	40,0	2,3	0,2 :	1 1,7	02,0
•			·		22,48	8,15	63,45	428,83
Полдник	N: 1.55	1.50.0			4.2	2.72	7.05	02.07
Молоко кипячённое	№ 157	150,0	150.0	1500	4,2	3,72	7,05	93,96
Молоко	N: 100	16.0	150,0	150,0	1 15	1.00	11.26	((1
Вафли	№ 128	16,0	26.0	26.0	1,15	1,88	11,26	66,1
Вафли			26,0	26,0	5,35	5.6	10 21	160,06
					2,33	5,6	18,31	100,00

<u>Ужин</u>								
Мясные ёжики в томатном								
соусе с картофельным пюре								
Мясные ёжики	№ 46	60/30			6,30	11,08	20,30	231,26
Говядина			50	40				
Лук репчатый			20	10				
Рис			12	12				
Яйцо			1/4	1/4				
Масло растительное			2	2				
Мука пшеничная			2	2 2				
Томатная паста			2	2				
Картофельное пюре	№6	120,0	150,0	120,0	2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель			20,0	20,0				
Молоко			4,0	41,0				
Масло сливочное н/сол.								
Чай с лимоном	№ 149	150,0	0,6	0,6	6,3	5,75	0,35	78,5
Чай			5,0	5,0				
Лимон			10,0	10,0				
Сахарный песок								
Хлеб пшеничный	№133	30,0	30,0	30,0	2,3	0,2	14,7	70,3
Хлеб пшеничный								
	-			-	17,66	20,65	53,35	495,82
Всего на 3-ий день					54,76	47,21	193,81	1462,32

	№	Вы-	Брут-	Нет-	Б	Ж	У	ККАЛ
Наименование блюд	Техн.	ход	T0	T0				
	кар- ты	(L)	(L)	(L)				
Завтрак								
Каша рисовая молочная	№95	150,0	2.5	2	4,53	5,91	19,16	148,08
Крупа рисовая			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок Какао с молоком	№155	150,0	4,0	4,0	2,73	2,45	13,55	86,8
Какао с молоком Кофейный напиток	JNº133	130,0			2,73	2,43	13,33	00,0
Молоко			1,0	1,0				
Сахарный песок			100,0	100,0				
Сахарный песок			100,0	10,0				
Хлеб пшеничный с сыром	№133	30/10	10,0	10,0	3,46	6,06	15,0	128,32
Хлеб пшеничный		20/10	30	30	3,10	0,00	15,0	120,52
Сыр			10,0	10,0				
1			- , -	- , -	10,72	14,42	47,71	363,20
<u>II завтрак</u>								
<u>Яблоко</u>	№89	100,0			0,35	0,35	8,62	36,6
Яблоко			100,0	100,0				
<u>Обед</u>	24.171	40			0.00	7 00	2.5	00.012
Огурцы свежие	№ 171	40	40	40	0,88	7,08	3,5	80,812
Огурцы свежие			40	40				
Суп куриный с гренками			10.0	9.0				
Курица Картофель			10,0 60,0	8,0 45,0				
Морковь	№203	150,0	20,0	15,0			14,91	
Лук репчатый	112203	150,0	15,0	10,0	2,59	2,46	14,51	92,01
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0	2,37	2,40		72,01
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Хлеб пшеничный			20,0	20,0				
Суфле отварная			,,	,,				
Курица								
ли о			100,0	60,0				
Картофельное пюре	№10	60,0	0,25	0,25			5,64	
Картофель					17,06	20,77		276,96
Масло сливочное н/сол.			*	100,0				
Молоко	№6	110,0	3,0	3,0			15,0	
<u>Компот</u> из сухофруктов			30,0	30,0	2,3	3,02		96,47
Сухофрукты								
Сахарный песок) No 107	1.50.0	10,0	10,0			20.02	
<u>Хлеб ржаной</u>	№ 137	150,0	10,0	10,0	0.17		20,03	00.06
Хлеб ржаной			40.0	40.0	0,17			80,06
	№130	40,0	40,0	40,0			18,04	
	145120	40,0			1,96	0,04	10,04	82,0
	+				24,29	28,09	78,71	666,29
<u>Полдник</u>					_ :,_>		, 0, , 1	000,20
Сок фруктовый	№ 160	150,0			0,7		13,7	57,0
Сок			150,0	150,0				
Булка «Веснушка»	№32	50,0			4,99	3,68	31,78	181,13
Мука			38,0	38,0				

Яйцо			1/10	1/10				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сахарный песок			5,0	5,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Изюм			3,0	3,0				
			,	,	5,69	3,68	45,48	238,13
<u>Ужин</u>								
Рыбная запеканка	№64	150			18,85	4,99	5,55	146,30
Рыба			*	93,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Лук			20,0	16,0				
Рис			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Морковь			50,0	36,0				
Соус сметанный	№75	30,0			0,3	1,2	2,5	24,1
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
Чай сладкий	№ 148	150,0					97,5	64,5
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Хлеб пшеничный	№ 133	30	30	30	2,3	0,2	14,7	70,3
					19,15	6,19	105,55	234,90
Всего на 4-ый день					52,69	63,61	353,22	1869,44

	No	Вы-	Брут-	Нет-	Б	Ж	У	ККАЛ
Наименование блюд	Техн.	ход	TO	TO				1111111
, ,	кар-	(r)	(r)	(r)				
	ТЫ							
Завтрак								
Каша пшенная молочная	№104	150,0			4,53	5,91	19,16	148,08
Пшено			25,0	25,0				
Молоко			80,0	80,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Кофейный напиток с								
молоком	№ 165	150,0			2,09	2,72	14,27	89,93
Какао порошок			1,0	1,0				
Молоко			100	100				
Сахарный песок	36 122	20/0	10,0	10,0	2.46	6.06	1.5.0	100.22
Хлеб пшеничный с сыром	№ 133	30/8			3,46	6,06	15,0	128,32
Хлеб пшеничный			20.0	20.0				
Сыр			30,0	30,0				
			8,0	8,0				
					10,08	14,69	48,43	366,33
<u> II завтрак</u>					,	,	,,	,
Сок фруктовый	№ 160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				,
Обед								
Борщ со сметаной	№ 186	150,0			1,49	2,34	8,66	63,0
Картофель			60,0	40,0				
Капуста			60,0	40,0				
Морковь			15,0	7,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Сахарный песок			1,0	1,0				
Свекла			40,0	30,0				
Мясо тушеное с картофе-	№56	160			12,83	11,77	21,76	244,40
лем			6 7 0	- 0.0				
Говядина			65,0	50,0				
Картофель			*	115,0				
Масло сливочное			3,0	3,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Лук репчатый			15,0	13,0				
Масло растительное			1,0	1,0				
Морковь Томат- паста			16,0 3,0	13,0 3,0				
Напиток из сухофруктов	№ 144	150,0	3,0	3,0	0,17		15,68	63,3
<u>витаминизированный</u>	1,15144	130,0			0,1/		13,00	05,5
С/фрукты			9,0	9,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№ 130	40,0	10,0	10,0	2,3	0,24	14,7	70,3
Хлеб ржаной	5.2150	,0	40,0	40,0		,2,	- 1,7	, 0,5
			10,0	10,0				

					16,79	14,32	60,8	441,0
<u>Полдник</u>					10,77	1 1,62	00,0	
Молоко кипячённое	№157	150,0			4,2	3,72	2,5	78,3
Молоко	312137	150,0	150,0	150,0	1,2	3,72	2,5	70,5
Пряники или печенье	№128	16,0	150,0	150,0	1,14	1,77	11,16	65,1
Пряники	312120	10,0	16,0	16,0	1,17	1,//	11,10	03,1
Принки			10,0	10,0				
					5,34	5,49	13,66	143,4
Ужин					3,37	3,77	13,00	173,7
<u>ужин</u> Пудинг творожный	№ 17	150/			20,14	14,5	15,6	273,87
запеченный с молочным	J121/	30			20,17	17,5	13,0	273,67
соусом		30	130,0	130,0				
Творог			1/8	1/8				
л ворог Яйцо			15,0	15,0				
Сахар			10,0	10,0				
Манная крупа			3,0	3,0				
Масло растительное			3,0	3,0				
Масло сливочное н/сол,			3,0	3,0				
Соус молочный	№74	30,0			1,3	1,1	2,4	35,28
Молоко	J1⊻/ T	30,0	30,0	30,0	1,5	1,1	۷,٦	33,26
Мука			2,0	2,0				
Чай сладкий с лимоном	№ 147	150,0	2,0	2,0	0,54		15,6	68,0
Чай] 1√⊼1. <u>4</u> /	150,0	0,5	0,5	0,57		13,0	00,0
Caxap			10,0	10,0				
Лимон			3,0	3,0				
JIMMOR			3,0	3,0	21,98	15,6	33,6	377,15
Всего на 5-ый день					54,69	50,1	165,59	1483,51
оссто на 5-ыи день					34,09	30,1	105,59	1403,31

	No	Вы-	Брут-	Нет-	Б	Ж	У	ККАЛ
Наименование блюд	Техн.	ход	TO	то				
	кар- ты	(L)	(L)	(L)				
Завтрак								
Гречневая каша полувязкая	№ 101	150,0	40.0	40.0	5,52	7,88	18,73	166,77
Греча			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Кофейный напиток с	№148	150,0					97,7	64,5
<u>молоком</u> Чай	JN2140	130,0	0,5	0,5			91,1	04,3
Сахарный песок			5,0	5,0	3,46	6,06		
<u>Хлеб пшеничный</u>	№ 129	30	30,0	30,0	3,10	0,00	15,0	128,32
Хлеб пшеничный	3(212)		30,0	30,0			12,0	120,32
					8,98	13,86	131,43	359,59
<u>II завтрак</u>	N 160	100.0			0.5		0.1	20.0
Сок фруктовый	№ 160	100,0	100.0	100.0	0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>	№206	150.0			1 25	2.80	7.44	62.00
Суп овощной со сметаной Зеленый горошек	Nº200	150,0	10,0	10,0	1,35	2,89	7,44	62,00
Морковь			10,0	7,0				
Капуста			50,0	40,0				
Картофель			50,0	30,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Плов из отварного мяса	№ 61	160,0			16,89	12,98	29,09	300,89
Говядина			65,0	50,0				
Морковь			20,0	12,0				
Лук			15,0	10,0				
Рис			30,0	30,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Масло растительное	Nr. 1 5 1	1500	3,0	3,0	0.00		24.06	100.40
Кисель из варенья или	№ 151	150,0			0,09		24,96	100,40
повидла Повидло или джем			25,0	25,0				
Сахарный песок			6,0	6,0				
Крахмал			6,0	6,0				
Хлеб ржаной	№130	40,0	0,0	0,0	2,3	0,24	14,7	82,0
Хлеб ржаной		, .	40,0	40,0				
Поличи					20,63	16,11	76,39	545,29
Полдник Молоко кипячённое или	№157	150,0			5,04	4,5	8,46	93,96
кисломолочный продукт	74519/	150,0			3,04	7,5	0,40	73,90
Молоко или			150,0	150,0				
кисломолочный продукт			150,0	150,0				
Булочка домашняя	№33	50,0			1,15	1,88	11,26	66,1
Мука			40,0	40,0	, -			
Молоко			30,0	30,0				

Масло растительное			4,0	4,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Дрожжи			1,0	1,0				
					6,19	6,38	19,72	160,06
<u>Ужин</u>								
Рагу овощное	№ 119	150,0			3,42	5,48	16,83	130,38
Картофель			110,0	50,0				
Капуста			130,0	67,0				
Морковь			30,0	28,0				
Лук			15,0	10,0				
Молоко			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Яйцо варенное	№125	40,0			6,35	5,75	0,35	78,5
Яйцо			40,0	40,0				
Напиток из с/фруктов	№ 159	150,0			0,16		15,68	63,3
С/фрукты			9,0	9,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Хлеб пшеничный	№ 133	30,0			2,3	0,24	14,7	77,3
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					12,23	11,47	47,56	349,48
Всего на 6-ой день					48,03	47,82	284,2	1480,04

	No	Вы-	Брут-	Нет-	Б	Ж	y	ККАЛ
Наименование блюд	Техн.	ход	TO	TO				
	кар-	(r)	(r)	(L)				
Завтрак	ТЫ							
Каша «Дружба» молочная	№ 102	150,0			4,53	5,91	19,16	148,1
Пшено	0.2102	100,0	12,0	12,0	.,	0,51	15,10	1.0,1
Рис			12,0	12,0				
Молоко			80,0	80,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Какао с молоком	№165	150,0			2,73	2,44	13,58	86,91
Кофейный напиток								
Молоко			1,0	1,0				
Сахарный песок			100,0	100,0				
Хлеб пшеничный с маслом			10,0	10,0				
Хлеб пшеничный	№134	30/5			2,32	3,93	14,72	102,65
Масло сливочное н/сол.			30,0	30,0				
			5,0	5,0	0.50	10.00	47.46	227.66
Провительно					9,58	12,28	47,46	337,66
<u>II завтрак</u> Бананы	№89	88,0	100	100	1,5	0,5	21,0	96,0
<u>Barraribi</u>	31209	00,0	100	100	1,5	0,5	21,0	70,0
<u>Обед</u>								
Огурцы свежие	№ 171	40			0,88	7,08	3,5	80,812
Огурцы свежие			40	40				
Суп крестьянский со сме-								
таной	№ 161	150	- 00	•	2,01	2,99	9,61	78,28
Картофель			50,0	30,0				
Капуста			30,0	15,0				
Морковь			10,0	7,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Пшено			10,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное Сметана 15%			2,0	2,0				
Котлеты мясные с карто-			9,0	9,0				
фельным пюре								
Говядина			70,0	50,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Лук		60,0	10,0	7,0				
Яйцо	№50		1/8	1/8	9,41	8,0	3,6	126,73
Молоко			10,0	10,0				,
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Картофельное пюре					2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель			150,0	110,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Молоко		110.0	20,0	20,0				
Компот из изюма Изюм	№ 6	110,0	10,0	10,0	0,51	0,24	15,12	61,58
Сахарный песок	1450		10,0	10,0	0,31	0,24	13,12	01,30
<u>Хлеб ржаной</u>			10,0	10,0				
Хлеб ржаной		150,0	40,0	40,0				
_	№ 146	<u> </u>			2,3		18,04	82,0

		40,0						
	№130	40,0						
	312130				16,74	16,05	66,46	483,85
Поличи					10,77	10,03	00,70	703,03
<u>Полдник</u> Молоко кундийнико	№157	150,0			5,04	4,5	8,46	93,96
Молоко кипячённое Молоко	JN2137	150,0	150,0	150,0	3,04	4,5	0,40	93,90
<u>Печенье</u>	№128	16,0	150,0	150,0	1,14	1,77	11,16	65,1
Печенье	JN2120	10,0	16,0	16,0	1,14	1,//	11,10	05,1
Печенье			10,0	10,0	(10	6.27	10.62	150.06
*7					6,18	6,27	19,62	159,06
<u>Ужин</u>	Nc. 1.5	150/			20.24	15 00	10.11	225.4
Запеканка творожная с	№ 15	150/			39,34	15,88	10,11	325,4
<u>молочным соусом</u>		30						
Творог			110,0	110,0				
Крупа манная			20,0	20,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Caxap			15,0	15,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Молоко			30,0	30,0				
Соус молочный	№79	30,0			1,2	1,0	2,4	35,28
Молоко			30,0	30,0				
Мука			2,0	2,0				
Сахарный песок			3,5	3,5				
<u>Чай</u>	№143	150,0			0,29		16,85	68,37
Сахарный песок			10,0	10,0				
Чай			0,5	0,5				
					40,83	16,88	29,36	429,05
Всего на 7-ой день					74,24	57,15	181,37	1551,47

	№	Вы-	Брут-	Нет-	Б	Ж	У	ККАЛ
Наименование блюд	Техн.	ход	TO	TO	_			
	кар-	(r)	(r)	(r)				
	ТЫ							
Завтрак	34.02	1.50.0			4.50	7 01	10.16	1.40.00
Каша овсяная молочная	№93	150,0			4,53	5,91	19,16	148,08
жидкая			25.0	25.0				
Овсяные хлопья			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Кофейный напиток с			3,0	3,0				
молоком молоком	№165	150,0			2,09	2,72	14,27	89,93
Какао порошок	312103	150,0	1,0	1,0	2,07	2,72	17,27	07,73
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Хлеб пшеничный	№129	30/10	10,0	10,0	3,4	6,05	15,02	128,31
Хлеб пшеничный			30,0	30,0	,		,	,
			,					
					10,02	14,68	48,45	366,32
<u>II завтрак</u>	36.1.50	1000					2.4	20.0
Сок фруктовый	№ 160	100,0	1000	1000	0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
Обед	N. 201	150.0			(20	((7	0.14	120.24
Суп рыбный со сметаной	№ 201	150,0	*	42.0	6,30	6,67	9,14	120,24
Рыба				43,0				
Картофель Пук родистий			60,0 10,0	40,0				
Лук репчатый Морковь			10,0	7,0 7,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
Биточки рыбные с карто-	№68	60/110	10,0	10,0	8,9	1,72	3,77	66,24
фельным пюре	31200	00/110			0,5	1,72	3,77	00,24
Рыба			70,0	40,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Молоко			16,0	16,0				
Мука			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Картофельное пюре	№6	110,0			2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель			150,0	110,0				
Масло сливочное			3,0	3,0				
Молоко			20,0	20,0				
Компот из свежих яблок	№ 139	150,0			5,8	5,8	13,40	52,02
Яблоко			24,0	20,0				
Сахарный песок			13,0	13,0			4	0.5.6
Хлеб ржаной	№ 130	40,0	40.0	40.0	1,48	0,3	13,9	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0	24.70	17.51	<i>EE</i> 21	416.07
<u>Полдник</u>					24,78	17,51	55,21	416,97
<u>полдник</u> Молоко	№ 157	150,0			4,2	3,72	7,05	78,3
Молоко		150,0	200,0	200,0	',2	3,72	,,05	, 0,5
Ватрушка с творогом	№34	80,0	,	,	8,82	9,43	29,09	237,75
Мука			36,0	36,0				,

Яйцо			1/12	1/12				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сахарный песок			5,0	5,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Творог жирный			30,0	30,0				
					13,02	13,15	36,14	316,05
Ужин								
Капуста тушенная с мясом	№57	150,0			13,01	11,95	13,9	215,21
Говядина			40,0	36,0				
Капуста			180,0	130,0				
Морковь			15,0	10,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Лук			15,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Чай с лимоном	№ 149	150,0			0,17	0,17	10,5	39,0
Чай			0,6	0,6				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Лимон			5,0	5,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№133	30,0			2,5	0,3	16,2	77,3
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					15,68	12,42	40,6	331,51
Всего на 8-ой день					70,74	65,03	189,05	1468,73

	No	Вы-	Брут-	Нет-	Б	Ж	y	ККАЛ
Наименование блюд	Техн.	ход	TO	TO				11111111
	кар-	(r)	(r)	(r)				
	ТЫ							
Завтрак	N: 04	1500			4.51	5.01	10.15	140.00
Каша пшеничная молочная	№94	150,0	25.0	25.0	4,51	5,91	19,15	148,08
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			80,0	80,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.	NC 155	1500	3,0	3,0	2.72	2.45	12.55	06.0
Какао с молоком	№ 155	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
Кофейный напиток			2.0	2.0				
Молоко			2,0	2,0				
Сахарный песок			100,0	100,0				
Хлеб пшеничный с маслом	NC 124	20/5	10,0	10,0	2.15	4.22	16.10	101.6
Хлеб пшеничный	№134	30/5	20.0	20.0	2,15	4,33	16,18	101,6
Масло сливочное н/сол.			30,0	30,0				
			5,0	5,0	9,39	12,69	48,88	336,47
<u> II завтрак</u>					9,39	12,09	40,00	330,47
Сок фруктовый	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок	312100	100,0	100,0	100,0	0,5),1	30,0
Обед			100,0	100,0				
Огурцы свежие	№ 171	40			0,88	7,08	3,5	80,812
Огурцы свежие	0 (21 / 1	10	40	40	0,00	7,00	3,5	00,012
Суп куринный с клецками	№195	150,0	10		2,6	2,46	14,91	92,01
Картофель	0(21)0	130,0	50,0	30,0	2,0	2,10	1 1,51	72,01
Морковь			15,0	10,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Мука			20,0	20,0				
Яйцо			1/8	1/8				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Суфле куринное	№ 10	60	2,0	,	17,06	20,77	5,64	276,96
<u>Сурица</u>	0.210		100,0	60,0	1,,00	, , ,	, , ,	_ , 0,5 0
Молоко			10,0	10,0				
Мука			3,0	3,0				
Macca coyca			25,0	25,0				
Яйцо			25,0	25,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Картофельное пюре	№68	110,0	, ,	,,,	2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель		- , -	150,0	110,0			-)-	
Масло сливочное			3,0	3,0				
Молоко			20,0	20,0				
Компот из с/фруктов	№154	150,0					9,75	64,5
С/фрукты			9,9	9,9				
Сахарный песок			10,0	10,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,04	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0	-		-	
					23,65	28,35	68,43	650,73
<u>Полдник</u>	Ī							
Молоко кипячённое	№ 157	150,0			5,04	4,5	8,46	93,96
Молоко			200,0	200,0			.	
<u>Печенье</u>	№ 128	16,0			1,14	1,77	11,16	65,1

Печенье			16,0	16,0				
			,		6,18	6,27	19,62	159,06
Ужин						-		•
Рыбная запеканка	№64	150			18,85	4,99	5,55	146,30
Рыба			*	93,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Лук			20,0	16,0				
Рис			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Морковь			30,0	26,0				
Соус сметанный	№75	30,0			0,3	1,2	2,5	24,1
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
Чай сладкий	№ 148	150,0					97,5	64,5
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Хлеб пшеничный	№133	30	30	30	2,5	0,3	16,2	77,3
					19,15	6,19	105,55	234,90
Всего на 9-ый день					59,43	58,81	257,29	1584,38

	№	Вы-	Брут-	Нет-	Б	Ж	У	ККАЛ
Наименование блюд	Техн.	ход	TO	TO				
	кар-	(r)	(r)	(r)				
Завтрак	ТЫ							
Каша манная молочная	№103	150,0			4,53	5,76	19,15	148,08
Крупа манная	0.2100	100,0	20,0	20,0	.,,,,	2,70	15,10	1.0,00
Молоко			80,0	80,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Кофейный напиток с								
молоком	№ 165	150,0			2,09	2,72	14,27	89,93
Какао порошок			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Хлеб пшеничный	№ 129	30/5/8			3,46	6,06	15,0	128,32
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					10,08	14,54	48,42	366,33
<u>II завтрак</u>						,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
Сок фруктовый	№ 160	100,0			0,7		13,7	57,0
Сок			100,0	100,0				
Обед								
Огурцы свежие	№ 171	40	40	40	0,88	7,08	3,5	80,81
Свекольник со сметаной	№ 196	150,0			1,34	2,88	7,98	62,61
Свекла			60,0	30,0				
Картофель			50,0	30,0				
Морковь			10,0	7,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное Сметана 15%			2,0 9,0	2,0 9,0				
Гуляш мясной с макарона-	№55	80/	9,0	9,0	14,98	12,15	4,95	201,91
<u>и изделиями</u>	11233	110			14,50	12,13	4,93	201,91
Говядина			100,0	70,0				
Морковь			10,0	7,0				
Лук			10,0	8,0				
Мука			3,0	3,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Макароны отварные	№ 107	110,0			3,62	2,53	25,24	138,63
Макароны			55,0	55,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Кисель из джема	№ 137	150,0			0,17		20,03	80,06
Джем			10,0	10,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Крахмал		40.0	5,0	5,0				
Хлеб ржаной	№ 130	40,0			1,96	0,04	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0	22.27	10.12	82.0	606 11
Полинис					22,37	19,12	82,9	606,11
Полдник Молоко кипячённое	№ 157	150,0			5,04	4,5	8,46	93,96
Молоко		,-	150,0	150,0	5,5 !	.,5	,,,,	
Печенье	№ 128	16,0		, -	1,14	1,77	11,16	65,1
	•		•	•				

Печенье			16,0	16,0				
					6,18	6,27	19,62	159,06
<u>Ужин</u>								
Запеканка картофельная с	№ 1	160			6,35	7,35	27,39	202,2
овощами и мясом								
Говядина			30,0	25,0				
Картофель			180,0	130,0				
Яйцо			1/8	1/8				
Молоко			10,0	10,0				
на фарш								
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Морковь			20,0	14,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Капуста			40,0	21,0				
Лук			15,0	10,0				
Напиток лимонный	№142	150,0					11,49	43,5
Лимон			10,0	10,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
					6,35	7,35	38,88	245,7
Всего на 10-ый день					45,68	47,28	203,52	1434,2