УТВЕРЖДЕНО:
Заведующая МБДОУ д/с «Ромашка» с. Ерт
Александрова М.П._____
Приказ № 47/2 от «15» октября 2020г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 238C8517C0EDB8DE1B877FADAEF7BBF1AD49491E
Владелец: Александрова Маргарита Петровна
Действителен: с 21.04.2021 до 21.07.2022

Примерное двадцатидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – Детский сад «Ромашка»
с. Ерт муниципального района «Горный улус»

Рацион питания для детей с 10,5 - часовым пребыванием в ДОУ
меню первого дня (понедельник)

Тех карта	Названия продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак								
1	**Каша овсяная молочная жидкая**			150	3,35	8	17	162,0	1,0
	Геркулес	15,5	15,5						
	Молоко	54,4	54,5						
	Масло сливочное	2,5	2,5						
	Сахар	2,5	2,5						
	Вода питьевая	35,5	35,5						
2	**Молоко ультрапастеризованное**			200	2,8	3,2	4,7	59	В12
	Молоко	211	200						
11	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Второй завтрак								
5	**Фрукты**			100					
	Яблоко	100	100				10	47	10
	Обед								
6	**Салат из свежих помидоров и огурцов**			1000	9,64	64,37	30,83	714	191
	Помидоры свежие	564	480						
	Огурцы	438	350						
	Лук	150	120						
	Масло раст.	60	60						
7	**Суп картофельный на курином бульоне**			100	3	1	8	57	2
	Картофель	20	14						
	Мука пшеничная	10	10						
	Морковь	8	6,4						
	Вода	16	16						
	Соль йодированная	0,23	0,23						
	Петрушка	1	0,74						
8	**Мясные фрикадельки**			100	15	11	6	188	
	Говядина	104	77						
	Пшеничный хлеб	14	14						
	Вода	19	19						

	Соль	0,2	0,2						
10	**Компот из смеси сухофруктов**			200	2		31	128	1
	Сухофрукты (ассорти)	20	50						
	Сахар	20	20						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	200	200						
9	**Макароны отварные**			1000	38,42	5,49	270,62	1034	
	Макаронные изделия	350	350						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
Полдник									
12	**Кисломолочный продукт (кефир)**	103,6	100		3	3	4	59	
13	**Печенье витаминизированное**			90	1	2	13	80	1
	Мука пшеничная	85,5	85,5						
	Сахар песок	99,85							
	Масло сливочное	84							
	Меланж	27							
	Молоко	12							
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
ИТОГО					90,59	109,31	495,88	3092	206

МЕНЮвторого дня (вторник)

Тех. карта	**Названия продуктов**	**Брутто**	**Нетто**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**С**
Завтрак									
221	**Омлет натуральный**			65	5,52	10,2	2,02	122	
	Яйцо категории Д	1 шт	40						
	Молоко	12	12						
	Масло сливочное	3	3						
21	**Какао с молоком**			200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Какао	6	6						
	Сахар	20	20						
	Молоко	200	200						
130	**Хлеб с маслом и сыром**			30	3	7	8	114	
	Хлеб пшеничный	15	15						

	Масло	5,1	5,1						
	Сыр голландские	10,77	9,9						
Второй завтрак									
23	**Фрукты**			100			10	46	5
	Груша	112	100						
Обед									
24	**Салат из моркови с растительным маслом**			45	1	3	4	48	1
	Морковь	52	42						
	Сахар	1,3	1,3						
	Масло растительное	3,15	3,15						
25	**Суп крестьянский с крупой**			150	2	4	7	98	4
	Капуста бело	22,5	18						
	Молодой картофель	56,25	45						
	Морковь	7,5	6						
	Лук	7,5	6						
	Масло растительное	1,8	1,8						
	Крупа пшеничная	4	4						
	Вода	114	114						
	Сметана	3,75	3,75						
26	**Тефтели мясные**			70	4	5	6	148	
	Говядина	61,25	44,63						
	Хлеб пшеничный	4,3	4,3						
	Молоко	14	14						
	Лук	16,6	14						
	Масло слив	5,25	5,25						
	Мука	3,5	3,5						
27	**Рис отварной**			100	2	4	24	140	
	Масло слив	3	3						
	Рис	35,7	35,7						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
127	**Напиток витаминизированный из местных ягод**			150			13	52	30
	Плоды	15,75	15,75						
	Сахар	6,75	6,75						
	Вода питьевая	175,5	175,5						
Полдник									
29	**Напиток фруктовый**			100	0,5	0,1	10,1	46	
	Напиток	100	100						
30	**Пирожок печеный с яблоком**			50	1	2	18	98	5

	Мука пшеничная	30	30						
	Молоко	12,5	12,5						
	Масло слив	2,0	2,0						
	Растма	3	3						
	Сахар	3,5	3,5						
	Дрожжи	0,5	0,5						
	Яйцо	2,5	2,5						
	Яблоки	17,5	12,25						
Итого					28,54	41,02	187,61	1272,2	46,3

МЕНЮ третьего дня(среда)

Тех. карта	**Названия продуктов**	**Брутто**	**Нетто**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**С**
Завтрак									
85	**Кашаманная**			170	7	6	29	201	3
	Крупа манная	37,4	37,4						
	Молоко	39,1	39,1						
	Вода питьевая	102	102						
36	**Чай с медом**			200	0,3		16,6	68	
	Чай	50	50						
	Мед	30	30						
	Вода	150	150						
11	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
Второй завтрак									
29	**Напиток фруктовый**			100	0,5	0,1	10,1	46	
	Напиток	100	100						
Обед									
38	**Салат из свежих огурцов с растительным маслом**			45	3	3	1	30	4
	Огурцы	52,3	41,85						
	Масло растительное		2,9						
	Соль пищевая	0,2	0,2						
39	**Суп рыбный (из натуральной рыбы)**			150	6	2	10	79	4
	Омуль	40,7	28,2						

	Карт	45	31,5						
	Морковь	12	9,6						
	Лук	7,5	6,3						
	Пшено	3	3						
	Петрушка	1,5	1,1						
	Укроп	3	2,2						
	Соль	0,5	0,5						
40	**Суфле из курицы**			228	13,21	14,19	190	2,45	
	Куры	149	51						
	Яйцо	1/3 шт	13						
	Масло	3	3						
	Масло слив	5	5						
41	**Каша гречневая рассыпчатая**			100	5	6	33	132	
	Гречневая крупа	46	46						
	Вода питьевая	70	70						
	Масло сливочное	4	4						
	Соль	0,25	0,25						
10	**Компот из сухофруктов**			200	2		31	128	1
	Сухофрукты (ассорти)	20	50						
	Сахар	20	20						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	200	200						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
Полдник									
43	**Кисломолочный продукт (йогурт)**			150	3	3	5	81	1
	Йогурт 1,5% жирности	279	270						
13	**Рулет с джемом**			90	1	2	13	80	1
	Мука пшеничная	85,5	85,5						
	Сахар песок	9,9	9,9						
	Масло сливочное	8,4	8,4						
	Меланж	2,7	2,7						
	Молоко	12	12						
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
Итого					53,39	47,54	439,43	1411,45	14

МЕНЮ четвертого дня (четверг)

Тех. карта	Названия продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак								
1	**Каша овсяная молочная жидкая**			150	3,35	8	17	162,0	1,0
	Геркулес	15,5	15,5						
	Молоко	54,4	54,5						
	Масло сливочное	2,5	2,5						
	Сахар	2,5	2,5						
	Вода питьевая	35,5	35,5						
2	**Молоко ультрапастеризованное**			200	2,8	3,2	4,7	59	В12
	Молоко	211	200						
11	**Хлебпшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
	Второй завтрак								
50	**Фрукты**								
	Банан	167	100	100	1	2	21	96	10
	Обед								
14	**Винегрет овощной**			1000	14,3	104	72,9	12,51	96,32
	Огурцы соленые	188	150						
	Капуста квашеная	214	150						
	Масло растительное	100	100						
	Свекла	191	150						
	Картофель	289	210						
	Лук	179	150						
	Морковь	126	100						
51	**Суп гороховый с картофелем**			150	3	3	10	86	4
	Картофель	39	39						
	Горох лущенный	12	12						
	Лук репчатый	7,5	7,5						
	Морковь	7,5	7,5						
	Петрушка (корень)	2,1	2,1						
	Масло сливочное	1,5	1,5						
	Соль пищевая	0,9	0,9						
	Бульон мясной		120						
118	**Гуляш мясной**			60	8	6	2	94	
	Говядина	65,62	48,37						

	Морковь	7,12	5,62						
	Лук	6,3	5,2						
	Томат-паста	2,25	2,25						
	Масло сливочное	1,87	1,87						
	Мука пшеничная	1,5	1,5						
	Вода питьевая		19,87						
127	**Напиток витаминизированный из местных ягод**			150			13	52	30
	Плоды	15,75	15,75						
	Сахар	6,75	6,75						
	Вода питьевая	175,5	175,5						
53	**Пюре картофельное**			120	3	4	6	99	3
	Картошка	126	88,2						
	Масло слив	3	3						
	Молоко	33,6	33,6						
	Соль пищевая	1,2	1,2						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	4	215	
Полдник									
54	**Кисломолочный продукт (ряженка)**			150	3	3	4	51	
	Ряженка	154,17	150						
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
13	**Печенье витаминизированное**			90	1	2	13	80	1
	Мука пшеничная	85,5	85,5						
	Сахар песок	99,85							
	Масло сливочное	84							
	Меланж	27							
	Молоко	12							
Итого					51,75	141,2	226,2	1289,51	145,32

МЕНЮ пятого дня (пятница)

Тех. карта	Названия продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак									
121	**Омлет натуральный**			65	5,52	10,21	2,02	112	
	Яйцо категории Д1	1 шт	40						
	Молоко	12	12						
	Морковь	24	18						
	Масло сливочное	3	3						
21	**Какао с молоком**			200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	Какао-порошок	6	6						
	Молоко	200	200						
	Сахар	20	20						
134	**Салат из зеленого горошка**			30	1	2	2	25	3
	Горошек зеленый консервированный	43,86	28,5						
	Петрушка	0,405	0,3						
	Масло растительное		1,2						
11	Хлеб пшеничный	100	100	100	6	2	4	215	
Второй завтрак									
5	**Фрукты**			100			10	10	
	Яблоки	100	100						
Обед									
97	**Салат из белокочанной капусты**			100	1,6	10,1	5,3	118	15,6
	Капуста белокочанная	80	64						
	Свекла	48	38,4						
	Масло растительное	10	10						
	Лимонная кислота2%	5	5						
	Соль пищевая	0,25	0,25						
59	**Борщ на мясном бульоне**			150	2	1	4	49	7
	Свекла	21	16,8						
	Картофель	21,0	14,7						
	Капуста белокочанная	30	24						
	Морковь	9,7,2							
	Лук	6	4,8						
	Кислота лимонная пищевая	0,075	0,075						
	Соль пищевая	1,5	1,5						

	Петрушка	3	2,25						
	Сахар	0,6	0,6						
	Сметана	0,6	0,6						
	Бульон мясной прозрачный		180						
60	**Тефтели рыбные**			100	7,64	6,58	9,1	126	1,58
	Омуль	73,75	67,5						
	Пшеничный хлеб	16,25	16,25						
	Молоко	27,5	27,5						
	Мука пшеничная	6,25	6,25						
	Масло растительное	3,75	3,75						
27	**Рис отварной**			100	2	4	24	140	
	Рис	35,7	35,7						
	Масло сливочное	3	3						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	4	215	
10	**Напиток из сухофруктов**			200	2	2	31	128	1
	Сухофрукты (ассорти)	20	50						
	Сахар	20	20						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	200	200						
Полдник									
29	**Напиток фруктовый**			100	0,5	0,1	10,1	46	
	Напиток	100	100						
62	**Кекс столичный**			50	1	2	28	98	
	Мука пшеничная	15,595	15,595						
	Сахар	11,7	11,7						
	Масло сливочное	11,695	11,695						
	Меланж	9,36	9,36						
	Соль пищевая йодированная	0,045	0,045						
	Изюм	11,695	11,695						
	Пудра рафинадная	0,545	0,545						
	Эссенция	0,045	0,045						
	Сода пищевая	0,05	0,05						
Итого					38,78	45,71	159,01	1427,2	28,18

Меню шестого дня (понедельник)

Тех. карта	Названия продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак									
66	**Каша молочная «Дружба»**			150	5	6	46	174	
	Рис	12	12						
	Крупа пшеничная	15	15						
	Вода питьевая	51,75	51,75						
	Молоко	77,25	77,25						
	Масло сливочное	3,75	3,75						
	Сахар	3,75	3,75						
	Соль йодированная								
2	**Молоко ультрапастеризованное**			200	2,8	3,2	4,7	59	В12
	Молоко	211	200						
11	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
Второй завтрак									
29	**Напиток фруктовый**			100	0,5	0,1	10,1	46	
	Напиток	100	100						
Обед									
38	**Салат из свежих огурцов с растительным маслом**			45	3	3	1	30	4
	Огурцы	52,3	41,85						
	Масло растительное		2,9						
	Соль пищевая	0,2	0,2						
87	**Суп мясной с картофелю и вермишелью**			200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6
	Картофель молодой	75	60						
	Макаронные изделия	8	8						
	Морковь	10	8						
	Лук репчатый	9,6	8						
	Масло растительное	2	2						
	Вода	150	150						
40	**Суфле из мяса**			228	9,88	10,4	1,84	140	
	Говядина	52	51						
	Яйца куриные категории Д1	1/3 шт	13						
	Масло для смазки форм	3	3						
	Соус молочный густой №371		20						

	Масса полуфабриката		80						
	Масса готового суфле		73						
	Масло сливочное		5						
41	**Каша гречневая рассыпчатая**			100	5	6	33	132	
	Гречневая крупа	46	46						
	Масло слив	4	4						
	Соль йод.	0,25	0,25						
	Вода питьевая	70	70						
127	**Напиток витаминизированный из местных ягод**			150			13	52	30
	Плоды	15,75	15,75						
	Сахар	6,75	6,75						
	Вода питьевая	175,5	175,5						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	4	215	
Полдник									
12	**Кисломолочный продукт (кефир)**	103,6	100		3	3	4	59	
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
13	**Печенье витаминизированное**			90	1	2	13	80	1
	Мука пшеничная	85,5	85,5						
	Сахар песок	99,85							
	Масло сливочное	84							
	Меланж	27							
	Молоко	12							
Итого					44,71	47,22	203,08	1329,8	41,6

МЕНЮседьмогодня (вторник)

Тех. карта	**Названия продуктов**	**Брутто**	**Нетто**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**С**
Завтрак									
66	**Каша пшеничная**			150	5	6	46	174	
	Крупа пшеничная	15	15						
	Молоко	77,25	77,25						
	Вода питьевая	51,75	51,75						
	Сахар	3,75	3,75						
	Масса каши		150						

	Масло слив	3,75	3,75						
36	**Чай с медом**			200/20	0,3		16,6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Мед	30	30						
	Вода питьевая	150	150						
11	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
Второй завтрак									
23	**Фрукты**			100			10	46	5
	Груша	17,76	16						
Обед									
73	**Салат из морской капусты с растительным маслом**								
	Морская капуста	70	70						
	Морковь	30	30						
	Клюква	10	9,5						
	Масло растительное	7	7						
	Сахар	5	5						
	Соль пищевая	0,24	0,24						
132	**Суп-пюре из разных овощей**			10000	11,8	18,9	37	366	22,5
	Вода или бульон	750	750						
	Морковь	155	120,9						
	Молоко пастеризованное 2,5%	150	150						
	Капуста белокочанная	125	100						
	Картофель	120	90						
	Лук репка	48	40,3						
	Масло сливочное	20	20						
	Мука пшеничная в/с	20	20						
	Соль пищевая	8	8						
8	**Фрикадельки мясные**			100	15	11	6	188	
	Говядина 1 категории	104,77							
	Пшеничный хлеб	14	14						
	Вода питьевая	19	19						
	Соль пищевая йодированная	0,2	0,2						
	Масса п/фабриката		118						
27	**Рис отварной**			100	2	4	24	140	
	Рис	35,7	35,7						

	Масло слив	3	3						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
10	**Напиток из сухофруктов**			200	2		31	128	1
	Сухофрукты (ассорти)	20	50						
	Сахар	20	20						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	200	200						
Полдник									
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
30	**Пирожок печеный с яблоком**			50	1	2	18	98	5
	Мука пшеничная	30	30						
	Молоко	12,5	12,5						
	Масло сливочное	2	2						
	Масло растительное	3	3						
	Сахар	3,5	3,5						
	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5						
	Яйцо категории Д1	2,5	2,5						
	Яблоки	17,5	12,25						
Итого					41,48	51,15	289,33	1772	33,5

МЕНЮ восьмогодня (среда)

Тех. карта	**Названия продуктов**	**Брутто**	**Нетто**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**С**
Завтрак									
121	**Омлет натуральный**			65	5,52	10,21	2,02	112	
	Яйцо категории Д1	1 шт	40						
	Молоко	12	12						
	Морковь	24	18						
	Масло сливочное	3	3						
134	**Салат из зеленого горошка**			30	1	2	2	25	3
	Горошек зеленый консервированный	43,86	28,5						
	Петрушка	0,405	0,3						
	Масло растительное		1,2						
11	**Хлеб с маслом:**								

	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
Второй завтрак									
50	**Фрукты**								
	Банан	167	100	100	1	2	21	96	10
Обед									
80	**Салат из моркови с сухофруктами**			100	1,2	6,1	17,1	128	2,7
	Морковь	100	78						
	Виноград сушеный (изюм)	11	11						
	Или слива сушеная (чернослив)	10,8	10,8						
	Или абрикосы сушеные (курага)	10,6	10,6						
	Масса набухших сухофруктов	16	16						
	Сахар-песок	6	10						
	Масло растительное	6	6						
39	**Суп рыбный (из натуральной рыбы)**			150	6	2	10	79	4
	Омуль	40,7	28,2						
	Картофель	45	31,5						
	Морковь	12	9,6						
	Лук	7,5	6,3						
	Пшено	3	3						
	Укроп	1,5	1,11						
	Петрушка	3	2,22						
	Вода питьевая	180	180						
	Соль пищевая	0,525	0,525						
	Масса вареной рыбы		22,5						
81	**Котлеты московские мясные**			41	5,3	3,1	3,9	64	0,1
	Говядина (мясо котлетное)	27	25						
	Вода	10	10						
	Хлеб пшеничный формовой	7	7						
	Масло растительное	2	2						
	Сухари	2	2						
	Лук репа	0,16	0,16						
	Соль пищевая	0,4	0,4						
98	**Макаронные изделия отварные**			1000	38,42	5,49	207,62	1034	
	Макаронные изделия из муки в/с	52,5	52,5						
	Морковь	35	27,3						
	Горошек зеленый	15,8	10,2						

	Томатное пюре	12	12						
	Масло сливочное	6	6						
	Соль пищевая	3	3						
	Укроп	1,5	1,1						
127	**Напиток витаминизированный из местных ягод**			150			13	52	30
	Плоды	15,75	15,75						
	Сахар	6,75	6,75						
	Вода питьевая	175,5	175,5						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
Полдник									
43	**Кисломолочный продукт (йогурт)**			150	3	3	5	81	1
	Йогурт 1,5% жирности	279	270						
82	**Ватрушка с джемом**			50	2	2	13	81	
	Тесто для простых жареных пирожков №437,1		36,225						
	Мука пшеничная высшего сорта	1,08	1,08						
	Повидло	18,72	18,72						
	Или Джем	18,72	18,72						
	Меланж	0,945	0,945						
	Кулинарный жир	0,15	0,15						
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
Итого					75,82	47,15	395,37	2316	50,8

МЕНЮ девятого дня (четверг)

Тех. карта	**Названия продуктов**	**Брутто**	**Нетто**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**С**
Завтрак									
85	**Каша манная**			170	7	6	29	201	3
	Крупа манная	37,4	37,4						
	Молоко	39,1	39,1						
	Вода питьевая	102	102						
2	**Молоко ультрапастеризованное**			200	2,8	3,2	4,7	59	В12
	Молоко	211	200						
130	**Хлеб с маслом и сыром**			30	3	7	8	114	
	Хлеб пшеничный	15	15						

	Масло	5,1	5,1						
	Сыр голландские	10,77	9,9						
Второй завтрак									
5	**Фрукты**			100			10	10	
	Яблоки	100	100						
Обед									
86	**Салат из вареной свеклы**			45	1	3	4	42	4
	Свекла	54,72	42,75						
	Масло растительное	2,25	2,25						
87	**Суп картофельный с макаронными изделиями**			250	4,69	2,84	17,14	166,75	10,25
	Картофель молодой	100	75						
	Макаронные изделия	10	10						
	Морковь	12,5	10						
	Лук репчатый	12	10						
	Масло растительное	2,5	2,5						
	Вода	188	188						
88	**Котлеты куриные**			100	9,27	12,64	9,73	191	0,53
	Курица	77	37						
	Хлеб пшеничный	9	9						
	Молоко или вода	13	13						
	Внутренний жир	2	2						
	Масса котлетной массы		57						
	Фарш соус №329		25						
	Масло сливочное	5	5						
	Сыр	3,3	3						
	Масса полуфабриката		90						
	Масса запеченных котлет		70						
41	**Каша гречневая рассыпчатая**			100	5	6	33	132	
	Гречневая крупа	46	46						
	Вода питьевая	70	70						
	Масло сливочное	4	4						
	Соль	0,25	0,25						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
10	**Напиток из сухофруктов**			200	2		31	128	1
	Сухофрукты (ассорти)	20	50						
	Сахар	20	20						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	200	200						
Полдник									

54	**Кисломолочный продукт (ряженка)**			150	3	3	4	51	
	Ряженка	154,17	150						
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
13	**Печенье витаминизированное**			90	1	2	13	80	1
	Мука пшеничная	85,5	85,5						
	Сахар песок	99,85							
	Масло сливочное	84							
	Меланж	27							
	Молоко	12							
	Масло раст								
	Масло слив								
Итого					45,06	47,68	222,17	1457,75	19,78

МЕНЮ десятого дня (пятница)

Тех. карта	**Названия продуктов**	**Брутто**	**Нетто**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**С**
Завтрак									
66	**Каша пшеничная**			150	5	6	46	174	
	Крупа пшеничная	15	15						
	Молоко	77,25	77,25						
	Вода питьевая	51,75	51,75						
	Сахар	3,75	3,75						
	Масса каши		150						
	Масло слив	3,75	3,75						
36	**Чай с медом**			200/20	0,3		16,6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Мед	30	30						
	Вода питьевая	150	150						
11	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
Второй завтрак									
23	**Фрукты**			100			10	46	5

	Груша	17,76	16						
			Обед						
91	**Салат из помидоров**			100	1	7	6	89	18
	Соль пищевая йодированная	0,25	0,25						
	Томат	94	80						
	Лук	20	16,8						
	Раст масло	7	7						
59	**Борщ на мясном бульоне**			150	2	1	4	49	7
	Свекла	21	16,8						
	Картофель	21,0	14,7						
	Капуста белокочанная	30	24						
	Морковь	9,7,2							
	Лук	6	4,8						
	Кислота лимонная пищевая	0,075	0,075						
	Соль пищевая	1,5	1,5						
	Петрушка	3	2,25						
	Сахар	0,6	0,6						
	Сметана	0,6	0,6						
	Бульон мясной прозрачный		180						
93	**Плов из мяса(говядина)**			150	10	12	26	263	1
	Говядина (1 категории)	75	55,5						
	Масса тушеного мяса		35,25						
	Рис	39	39						
	Масло растительное	6	6						
	Лук	8,25	6,75						
	Морковь	11,25	9						
	Томат-паста	3,75	3,75						
	Масса гарнира		114,75						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
127	**Напиток витаминизированный из местных ягод**			150			13	52	30
	Плоды	15,75	15,75						
	Сахар	6,75	6,75						
	Вода питьевая	175,5	175,5						
			Полдник						
29	**Напиток фруктовый**			100	0,5	0,1	10,1	46	
	Напиток	100	100						
94	**Блины с повидлом или джемом**			50		2	19	61	5
	Мука пшеничная	22,06	22,06						
	Сахар-песок	0,88	0,88						

	Вода	34,7	34,7						
	Дрожжи (прессованные)	0,88	0,88						
	Соль пищевая	0,44	0,44						
	Масса теста		57,355						
	Маргарин	1,47	1,47						
	Масса готовых блинов		44,12						
	Джем	5,94	5,88						
	Повидло	5,94	5,88						
Итого					30,88	39,35	234,83	1344	66

Меню одиннадцатого дня (понедельник)

Тех. карта	**Названия продуктов**	**Брутто**	**Нетто**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**С**
Завтрак									
1	**Каша овсяная молочная жидкая**			150	3,35	8	17	162,0	1,0
	Геркулес	15,5	15,5						
	Молоко	54,4	54,5						
	Масло сливочное	2,5	2,5						
	Сахар	2,5	2,5						
	Вода питьевая	35,5	35,5						
2	**Молоко ультрапастеризованное**			200	2,8	3,2	4,7	59	В12
	Молоко	211	200						
11	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
Второй завтрак									
50	**Фрукты**								
	Банан	167	100	100	1	2	21	96	10
Обед									
97	**Салат из белокочанной капусты со свеклой**			100	1,6	10,1	5,3	118	15,6
	Капуста белокочанная	80	64						
	Свекла	48	38,4						
	Масло растительное	10	10						

	Или заправка для салата	10	10						
	Лимонная кислота 2%	5	5						
	Соль пищевая йодированная	0,25	0,25						
39	**Суп рыбный (из натуральной рыбы)**			150	6	2	10	79	4
	Омуль	40,7	28,2						
	Картофель	45	31,5						
	Морковь	12	9,6						
	Лук	7,5	6,3						
	Пшено	3	3						
	Укроп	1,5	1,11						
	Петрушка	3	2,22						
	Вода питьевая	180	180						
	Соль пищевая	0,525	0,525						
	Масса вареной рыбы		22,5						
81	**Котлеты мясные**			41	5,3	3,1	3,9	64	0,1
	Говядина (мясо котлетное)	27	25						
	Вода	10	10						
	Хлеб пшеничный формовой	7	7						
	Масло растительное для смазки	2	2						
	Сухари	2	2						
	Лук репа	0,16	0,16						
	Соль пищевая йодированная	0,4	0,4						
127	**Напиток витаминизированный из местных ягод**			150			13	52	30
	Плоды	15,75	15,75						
	Сахар	6,75	6,75						
	Вода питьевая	175,5	175,5						
9	**Макароны отварные**			1000	38,42	5,49	207,62	1034	
	Макаронные изделия	350	350						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
	Полдник								
54	**Кисломолочный продукт (ряженка)**			150	3	3	4	51	
	Ряженка	154,17	150						
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
82	**Ватрушка с вареной сгущенкой**			50	2	2	13	81	
	Тесто для простых жареных пирожков №437.1		36,225						
	Мука пшеничная высшего сорта	1,0845	1,0845						

	Вареная сгущенка	18,72	18,72						
	Меланж	0,945	0,945						
	Кулинарный жир	0,1575	0,1575						
ИТОГО					75,85	50,14	400,25	2360	60,7

МЕНЮдвенадцатого дня (вторник)

Тех карта	**Названия продуктов**	**Брутто**	**Нетто**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**С**
Завтрак									
67	**Яйца вареные**			1 шт	5	4,6	0,3	63	
	Яйца категории Д1 (в шт)	1	40						
36	**Чай с медом**			200/20	0,3		16,6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Мед	30	30						
	Вода питьевая	150	150						
11	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
Второй завтрак									
23	**Фрукты**			100			10	46	5
	Груша	17,76	16						
Обед									
103	**Салат из свежих овощей «Витаминный»**			100	1	7	8	84	8
	Томат	40	34						
	Огурцы	30	28,5						
	Салат кочанный	30	20						
	Лук зеленый	18	14,5						
	Масло растительное	7	7						
	Соль пищевая йодированная	0,25	0,25						
104	**Суп-пюре из горошка зеленого**			1000	17,69	22	69,65	547	9,96
	Горошек зеленый консервированный	200	200						
	Морковь	25	25						
	Крупа рисовая	50	50						
	Масло сливочное	20	20						
	Молоко	300	300						

	Сахар	5	5						
	Бульон или вода	450	450						
105	**Мясо тушеное с овощами в соусе**			100	9	7	6	134	2
	Говядина	80	59,09						
	Морковь	8	8						
	Картофель	40,45	30,45						
	Горошек зеленый быстрозамороженный	4,09	2,73						
	Томат-паста	3	3						
	Мука пшеничная	1,82	1,82						
	Лук	2	2						
	Масло сливочное	2,27	2,27						
	Овощной отвар		25,91						
	Или вода		25,91						
53	**Картофельное пюре**			120	3	4	6	99	3
	Картофель	126	88,2						
	Молоко	33,6	33,6						
	Масло сливочное	3	3						
	Соль пищевая йодированная	1,2	1,2						
	Масса отварного картофеля		85,56						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
10	**Напиток из сухофруктов**			200	2		31	128	1
	Сухофрукты (ассорти)	20	50						
	Сахар	20	20						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	200	200						
Полдник									
29	**Напиток фруктовый**			100	0,5	0,1	10,1	46	
	Напиток	100	100						
13	**Рулет с джемом**			90	1	2	13	80	1
	Мука пшеничная	85,5	85,5						
	Сахар песок	9,9	9,9						
	Масло сливочное	8,4	8,4						
	Меланж	2,7	2,7						
	Молоко	12	12						
Итого					51,57	57,95	254,78	1791	29,96

МЕНЮ тринадцатого день (среда)

Тех карта	Названия продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак								
33	**Каша перловая рассыпчатая**			120	3	4	22	134	1
	Крупа перловая	39,96	39,96						
	Вода питьевая	96	96						
	Каша рассыпчатая		120						
	Масло слив	3,96	3,96						
21	**Какао с молоком**			200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	Какао-порошок	6	6						
	Молоко	200	200						
	Сахар	20	20						
11	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Второй завтрак								
29	**Напиток фруктовый**			100	0,5	0,1	10,1	46	
	Напиток	100	100						
	Обед								
38	**Салат из свежих огурцов с растительным маслом**			45		3	1	30	4
	Огурцы	52,34	41,85						
	Масло растительное		2,925						
	Соль пищевая йодированная	0,225	0,225						
106	**Суп картофельный с клецками**			150	1,23	1,9	7,5	52	3,4
	Картофель	40	30						
	Морковь	7,5	6						
	Лук репчатый	7,2	6						
	Масло растительное	1,5	1,5						
	Бульон или вода	112,5	112,5						
	Мука пшеничная	12,012	12,012						
	Масло сливочное	1,4	1,4						
	Яйца категории Д1	3,4	3,4						
	Вода или молоко	18,8	18,8						
	Соль пищевая йодированная	0,35	0,35						
	Клецки готовые №109		39						
	Масса теста		35						
15	**Биточки рубленые из курицы**			15	15	15	9	238	

	Курица	122,5	73,75						
	Или филе курицы (полуфабрикат)	75	73,75						
	Молоко	26,25	26,25						
	Или вода питьевая	26,25	26,25						
	Масло сливочное	3,75	3,75						
41	**Каша гречневая рассыпчатая**			100	5	6	33	132	
	Гречневая крупа	46	46						
	Вода питьевая	70	70						
	Масло сливочное	4	4						
	Соль	0,25	0,25						
127	**Напиток витаминизированный из местных ягод**			150			13	52	30
	Плоды	15,75	15,75						
	Сахар	6,75	6,75						
	Вода питьевая	175,5	175,5						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
Полдник									
43	**Кисломолочный напиток (йогурт)**			150	3	3	5	81	1
	Йогурт 1,5% жирности	279	270						
13	**Печенье витаминизированное**			90	1	2	13	80	1
	Мука пшеничная	85,5	85,5						
	Сахар песок	99,85							
	Масло сливочное	84							
	Меланж	27							
	Молоко	12							
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
Итого					44,63	49,97	239,82	1554,2	40,4

МЕНЮ четырнадцатого дня (четверг)

Тех карта	Названия продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак								
1	**Каша овсяная молочная жидкая**			150	3,35	8	17	162,0	1,0
	Геркулес	15,5	15,5						
	Молоко	54,4	54,5						
	Масло сливочное	2,5	2,5						
	Сахар	2,5	2,5						
	Вода питьевая	35,5	35,5						
2	**Молоко ультрапастеризованное**			200	2,8	3,2	4,7	59	В12
	Молоко	211	200						
11	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Второй завтрак								
5	**Фрукты**			100			10	10	
	Яблоки	100	100						
	Обед								
126	**Салат из моркови и зеленого горошка**			100	1,9	8,1	5,8	104	1,8
	Морковь	70	54,6						
	Зеленый горошек (консерв)	62	40,3						
	Масло раст	8	8						
	Или заправка для салата	8	8						
	Соль пищйодир	0,25	0,25						
110	**Борщ сибирский**			150	5	5	11	112	
	Свекла	28,98	23,19						
	Капуста свежая	14,49	11,595						
	Или Капуста квашеная	12,465	8,7						
	Картофель	7,68	5,79						
	Фасоль	5,79	5,79						
	Морковь	7,245	5,79						
	Лук репчатый	6,96	5,79						
	Томатное пюре	4,35	4,35						
	Кулинарный жир	2,325	2,325						
	Чеснок	0,72	0,585						
	Сахар-песок	1,455	1,455						
	Уксус 3%	0,87	0,87						

	Бульон №151		115,935						
	Или Вода	115,935	115,935						
	Фрикадельки мясные №141		10,5						
118	**Гуляш из отварного мяса**			60	8	6	2	94	
	Говядина	65,628	48,372						
	Морковь	7,128	5,628						
	Лук	6,372	5,25						
	Томат-паста	2,25	2,25						
	Масло слив	1,872	1,872						
	Мука пшеничная	1,5	1,5						
	Овощной отвар		19,872						
	Или вода		19,872						
10	**Напиток из сухофруктов**			200	2		31	128	1
	Сухофрукты (ассорти)	20	50						
	Сахар	20	20						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	200	200						
27	**Рис отварной**			100	2	4	24	140	
	Рис	35,7	35,7						
	Масло слив	3	3						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
			Полдник						
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
62	**Кекс столичный**			50	1	2	28	98	
	Мука пшеничная	15,595	15,595						
	Сахар	11,7	11,7						
	Масло сливочное	11,695	11,695						
	Меланж	9,36	9,36						
	Соль пищевая йодированная	0,045	0,045						
	Изюм	11,695	11,695						
	Пудра рафинадная	0,545	0,545						
	Эссенция	0,045	0,045						
	Сода пищевая	0,05	0,05						
			60,735						
Итого					38,43	47,55	234,23	1471	3,8

МЕНЮ пятнадцатого дня (пятница)

Тех карта	Названия продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак									
121	**Омлет натуральный**			65	5,52	10,21	2,02	112	
	Яйцо категории Д1	1 шт	40						
	Молоко	12	12						
	Морковь	24	18						
	Масло сливочное	3	3						
36	**Чай с медом**			200/20	0,3		16,6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Мед	30	30						
	Вода питьевая	150	150						
11 4	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
Второй завтрак									
37	**Ягоды быстрозамороженные с сиропом**			75			4,1	21	
	Ягоды замороженные	50	50						
	Сироп из ягод	20	20						
	Вода	8,33	24,99						
Обед									
6	**Салат из огурцов и помидоров свежих**			1000	9,64	64,37	30,83	714	191
	Помидоры свежие	564	48						
	Огурцы свежие	438	350						
	Лук зеленый	150	120						
	Или лук репчатый	150	120						
	Масло раст	60	60						
25	**Суп крестьянский с крупой**			150	2	4	7	98	4
	Капуста белокочанная	22,5	18						
	Картофель молодой	56,25	45						
	Морковь	7,5	6						
	Лук	7,5	6						

	Масло раст	1,8	1,8						
	Крупа пшеничная	4	4						
	Вода питьевая	114							
	Сметана	3,75	3,75						
129	**Котлеты рыбные**			75	9,2	0,9	11,8	92	0,3
	Омуль	75	45						
	Филе, выпускаемое промышленность	52	45						
	Молоко пастеризованное 2,5%	19	19						
	Хлеб пшеничный формовой	14	14						
	Сухари	7	7						
	Масло раст для смазки	2	2						
	Соль пищевая йодированная	0,22	0,22						
9	**Макаронные изделия**			1000	38,42	5,49	207,62	1034	
	Макаронные изделия	350	350						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
342	**Компот из груш**			1000	0,8	0,6	140,4	573	13,5
	Груша	222	200						
	Вода питьевая	860	860						
	Сахар-песок	120	120						
	Кислота лимонная	1	1						
Полдник									
43	**Кисломолочный продукт (йогурт)**			150	3	3	5	81	1
	Йогурт 1,5%	279	270						
13	**Печенье витаминизированное**			90	1	2	13	80	1
	Мука пшеничная	85,5	85,5						
	Сахар песок	99,85							
	Масло сливочное	84							
	Меланж	27							
	Молоко	12							
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
Итого					82,26	101,82	539,1	3437	210,8

Меню шестнадцатого дня (понедельник)

Тех карта	Названия продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак								
33	**Каша перловая рассыпчатая**			120	3	4	22	134	1
	Крупа перловая	39,96	39,96						
	Вода питьевая	96	96						
	Каша рассыпчатая		120						
	Масло слив	3,96	3,96						
36	**Чай с медом**			200/20	0,3		16,6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Мед	30	30						
	Вода питьевая	150	150						
11 4	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
	Второй завтрак								
50	**Фрукты**								
	Банан	167	100	100	1	2	21	96	10
	Обед								
117	**Салат из картофеля с морской капустой и свеклой**			1000	19,86	52,45	115,2	1012	260,3
	Картофель	60	450						
	Капуста морская консерв	202	200						
	Свекла	166	130						
	Морковь	100	80						
	Лук репчатый	83	70						
	Масло раст	50	50						
	Петрушка	41	30						
39	**Суп рыбный (из натуральной рыбы)**			150	6	2	10	79	4
	Омуль	40,7	28,2						
	Картофель	45	31,5						
	Морковь	12	9,6						
	Лук	7,5	6,3						
	Пшено	3	3						
	Укроп	1,5	1,11						
	Петрушка	3	2,22						
	Вода питьевая	180	180						

	Соль пищевая	0,525	0,525						
	Масса вареной рыбы		22,5						
118	**Гуляш из отварного мяса**			60	8	6	2	94	
	Говядина	65,628	48,372						
	Морковь	7,128	5,628						
	Лук	6,372	5,25						
	Томат-паста	2,25	2,25						
	Масло слив	1,872	1,872						
	Мука пшеничная	1,5	1,5						
	Овощной отвар		19,872						
	Или вода		19,872						
53	**Картофельное пюре**			120	3	4	6	99	3
	Картофель	126	88,2						
	Молоко	33,6	33,6						
	Масло слив	3	3						
	Соль пищевая йодированная	1,2	1,2						
	Масса отварного картофеля		85,56						
Полдник									
29	**Напиток фруктовый**			100	0,5	0,1	10,1	46	
	Напиток	100	100						
82	**Ватрушка с джемом**			50	2	2	13	81	
	Тесто для простых жареных пирожков №437,1		36,225						
	Мука пшеничная высшего сорта	1,08	1,08						
	Повидло	18,72	18,72						
	Или Джем	18,72	18,72						
	Меланж	0,945	0,945						
	Кулинарный жир	0,15	0,15						
Итого					49,47	81.8	258.03	1990	278.3

МЕНЮсемнадцатогодня (вторник)

Тех карта	Названия продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак									
85	**Каша манная молочная**			170	7	6	29	201	3
	Крупа манная	37,4	37,4						
	Молоко	39,1	39,1						
	Вода питьевая	102	102						
2	**Молоко ультра пастеризованное**			200	2,8	3,2	4,7	59	В12
	Молоко	211	200						
11 4	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
Второй завтрак									
5	**Фрукты**			100			10	10	
	Яблоки	100	100						
Обед									
38	**Салат из свежих огурцов с растительным маслом**			45	3	3	1	30	4
	Огурцы	52,3	41,85						
	Масло растительное		2,9						
	Соль пищевая	0,2	0,2						
126	**Суп лапша домашняя**			1000	27,4	25,3	92,4	707	2
	Вода или бульон	950	950						
	Масса вареной лапши	200	200						
	Яйцо категории Д1	92	80,5						
	Лапша домашняя	80	80						
	Мука пшеничная высшего сорта	70	70						
	Морковь	50	30						
	Лук репа	48	40,3						
	Масло слив	20	20						
	Петрушка корень	13	9,7						
	Соль пищевая йодированная	8	8						
8	**Фрикадельки мясные**			100	15	11	6	188	
	Говядина 1 категории	104	77						
	Пшеничный хлеб	14	14						
	Вода питьевая	19	19						

	Соль пищевая йодированная	0,2	0,2						
	Масса п/фабриката		118						
9	**Рожки отварные**			1000	38,42	5,49	207,62	1034	
	Макаронные изделия	350	350						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
127	**Напиток витаминизированный из местных ягод**			150			13	52	30
	Плоды	15,75	15,75						
	Сахар	6,75	6,75						
	Вода питьевая	175,5	175,5						
Полдник									
12	**Кисломолочный продукт (кефир)**	103,6	100		3	3	4	59	
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
13	**Печенье витаминизированное**			90	1	2	13	80	1
	Мука пшеничная	85,5	85,5						
	Сахар песок	99,85							
	Масло сливочное	84							
	Меланж	27							
	Молоко	12							
Итого					110	70.24	481.45	2984	40

МЕНЮ восемнадцатогодня (среда)

Тех карта	**Названия продуктов**	**Брутто**	**Нетто**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**С**
Завтрак									
214	**Омлет натуральный с морковью**			65	5,52	10,21	20,02	112	
	Яйцо категории Д1	1 шт	40						
	Молоко или вода	12	12						
	Морковь	24	18						
	Масло сливочное	3	3						
	Масло сливочное	5	5						

21	**Какао с молоком**			200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	Какао-порошок	6	6						
	Молоко	200	200						
	Сахар	20	20						
11	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
Второй завтрак									
23	**Фрукты**			100			10	46	5
	Груша	17,76	16						
Обед									
63	**Салат морковный с яблоками**			1000	8,61	52,2	78,71	819	69,5
	Морковь	938	750						
	Яблоки свежие	284	250						
	Или чернослив	222	250						
	Сахар	10	10						
87	**Суп картофельный с макаронными изделиями**			250	4,69	2,84	17,14	166,75	10,25
	Картофель молодой	100	75						
	Макаронные изделия	10	10						
	Морковь	12,5	10						
	Лук репчатый	12	10						
	Масло растительное	2,5	2,5						
	Вода	188	188						
118	**Гуляш мясной**			60	8	6	2	94	
	Говядина	65,62	48,37						
	Морковь	7,12	5,62						
	Лук	6,3	5,2						
	Томат-паста	2,25	2,25						
	Масло сливочное	1,87	1,87						
	Мука пшеничная	1,5	1,5						
	Вода питьевая		19,87						
27	**Рис отварной**			100	2	4	24	140	
	Рис	35,7	35,7						
	Масло слив	3	3						
10	**Напиток из сухофруктов**			200	2		31	128	1
	Сухофрукты (ассорти)	20	50						
	Сахар	20	20						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						

11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
Полдник									
54	**Кисломолочный продукт (ряженка)**			150	3	3	4	51	
	Ряженка	154,17	150						
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
124	**Пирог открытый сладкий**			100	6	3	55	275	0,08
	Мука пшен	54,6	54,6						
	Масло слив	2,7	2,7						
	Яйцо категории Д1	2,95	2,95						
	Или Меланж	2,7	2,7						
	Дрожжи прессованные								
	Соль пищевая йодированная	0,5	0,5						
	Вода питьевая								
	Повидло	33,3	30						
	Или джем	33,3	30						
	Масло раст	0,3	0,3						
Итого					55.72	96.22	368.09	2540.95	85.83

МЕНЮ девятнадцатого дня (четверг)

Тех карта	**Названия продуктов**	**Брутто**	**Нетто**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**С**
Завтрак									
125	**Суп молочный с крупой**			1000	24	25	82,2	650	4,6
	Молоко пастеризованное 2,5%	700	700						
	Вода питьевая	300	300						
	Крупа рисовая	60	59,4						
	Масло слив	10	10						
	Сахар	8	8						
	Соль пищйодир	6	6						
36	**Чай с медом**			200/20	0,3		16,6	68	

	Чай заварка	50	50						
	Мед	30	30						
	Вода питьевая	150	150						
11	**Хлеб с маслом:**								
	Хлеб	100	100	100	6	2	42	215	
4	Масло	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	
Второй завтрак									
50	**Фрукты**								
	Банан	167	100	100	1	2	21	96	10
Обед									
63	**Салат из моркови и яблок**			1000	8,61	52,2	78,71	819	69,5
	Морковь	938	750						
	Яблоки свежие	284	250						
	Или чернослив	222	250						
	Сахар	10	10						
122	**Суп-пюре из птицы**			1000	38,48	49,05	50,02	795	2,69
	Курица	228	157						
	Масса отварной мякоти (без кожи)		60						
	Крупа рисовая	50	50						
	Масло слив	20	20						
	Молоко	300	300						
	Бульон или вода	700	700						
127	**Мясо тушенная с картофелем по домашнему**			200	8	4	9	124	3
	Говядина	73,962	54,324						
	Морковь	3,276	2,61						
	Лук репчатый	3,276	2,61						
	Жир топленый	3,276	3,276						
	Томатное пюре	7,848	7,848						
	Мука пшеничная	2,61	2,61						
	Масса тушеного мяса		32,724						
	Масса соуса		49,086						
	Макароны отварные2 № 198		98,12						
127	**Напиток витаминизированный из местных ягод**			150			13	52	30
	Плоды	15,75	15,75						
	Сахар	6,75	6,75						
	Вода питьевая	175,5	175,5						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
Полдник									

43	**Кисломолочный продукт (йогурт)**			150	3	3	5	81	1
	Йогурт 1,5%	279	270						
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						
	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
13	**Печенье витаминизированное**			90	1	2	13	80	1
	Мука пшеничная	85,5	85,5						
	Сахар песок	99,85							
	Масло сливочное	84							
	Меланж	27							
	Молоко	12							
Итого					96.77	148.5	389.26	3329	121.79

МЕНЮ двадцатого дня (пятница)

Тех карта	**Названия продуктов**	**Брутто**	**Нетто**	**Выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал**	**С**
Завтрак									
67	**Яйца вареные**			1 шт	5	4,6	0,3	63	
	Яйца категории Д1 (в шт)	1	40						
2	**Молоко ультра пастеризованное**			200	2,8	3,2	4,7	59	В12
	Молоко	211	200						
130	**Бутерброд с сыром**			30	3	7	8	114	
	Сыр голландский8%	10,77	9,9						
	Масло сливочное	5,1	5,1						
	Пшеничный хлеб	15	15						
Второй завтрак									
29	**Напиток фруктовый**			100	0,5	0,1	10,1	46	
	Напиток	100	100						
Обед									
6	**Салат из свежих помидоров и огурцов**			1000	9,64	64,37	30,83	714	191
	Помидоры свежие	564	480						
	Огурцы свежие	438	350						
	Лук зеленый	150	120						

	Или лук репчатый	150	120						
	Масло раст	60	60						
110	**Борщ сибирский**			150	5	5	11	112	
	Свекла	28,98	23,19						
	Капуста свежая	14,49	11,595						
	Или Капуста квашеная	12,465	8,7						
	Картофель	7,68	5,79						
	Фасоль	5,79	5,79						
	Морковь	7,245	5,79						
	Лук репчатый	6,96	5,79						
	Томатное пюре	4,35	4,35						
	Кулинарный жир	2,325	2,325						
	Чеснок	0,72	0,585						
	Сахар-песок	1,455	1,455						
	Уксус 3%	0,87	0,87						
	Бульон №151		115,935						
	Или Вода	115,935	115,935						
	Фрикадельки мясные №141		10,5						
129	**Котлеты рыбные**			75	9,2	0,9	11,8	92	0,3
	Омуль	75	45						
	Филе, выпускаемое промышленность	52	45						
	Молоко пастеризованное 2,5%	19	19						
	Хлеб пшеничный формовой	14	14						
	Сухари	7	7						
	Масло раст для смазки	2	2						
	Соль пищевая йодированная	0,22	0,22						
131	**Картофель отварной с маслом**			105	2	5,4	11,1	101	14,5
	Картофель	138	103,5						
	Масло раст	5	5						
	Или масло слив	5	5						
	Соль пищйодир	0,8	0,8						
11	**Хлеб пшеничный**	100	100	100	6	2	42	215	
10	**Напиток из сухофруктов**			200	2		31	128	1
	Сухофрукты (ассорти)	20	50						
	Сахар	20	20						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
Полдник									
36	**Чай сладкий**			200	0.3		16.6	68	
	Чай заварка	50	50						

	Вода питьевая	150	150						
	Сахар песок	10	10						
94	**Блины с повидлом или джемом**			50		2	19	61	5
	Мука пшеничная	22,06	22,06						
	Сахар-песок	0,88	0,88						
	Вода	34,7	34,7						
	Дрожжи (прессованные)	0,88	0,88						
	Соль пищевая	0,44	0,44						
	Масса теста		57,355						
	Маргарин	1,47	1,47						
	Масса готовых блинов		44,12						
	Джем	5,94	5,88						
	Повидло	5,94	5,88						
Итого					45.44	94.57	196.43	1773	211.8