

**Структурное подразделение детский сад «Колосок»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы  
с.Пестровка муниципального района Пестровский Самарской области**

**У Т В Е Р Ж Д А Ю**  
Директор ГБОУ СОШ с. Пестровка  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Мясоедова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
(примерное десятидневное)  
для детей дошкольного возраста (от трёх до семи лет)  
на весенне – летний период**

2025г.

Понедельник. День первый. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
<i>Каша жидкая пшеничная молочная</i>	<b>173</b>	<b>250</b>			<b>8,86</b>	<b>7,66</b>	<b>38,72</b>	<b>259,0</b>
Крупа пшеничная			30	30				
Молоко свежее			130	130				
Масло сливочное			5	5				
Сахар			5	5				
Вода			110	110				
<i>Чай с сахаром</i>	<b>377</b>	<b>200</b>			<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>57,0</b>
Чай заварной			0,6	0,6				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>		<b>47</b>			<b>6,74</b>	<b>12,83</b>	<b>25,24</b>	<b>206,4</b>
Батон			30	30				
Сыр			12	12				
Масло сливочное			5	5				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>					<b>15,75</b>	<b>20,53</b>	<b>78,06</b>	<b>522,4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
<i>Сок фруктовый пакетированный</i>	<b>389</b>	<b>200</b>	200	200	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ОБЕД</b>								
<i>Рассольник «Ленинградский» на к/м бульоне из мяса говядины со сметаной</i>	<b>132</b>	<b>250</b>			<b>1,86</b>	<b>3,78</b>	<b>13,01</b>	<b>93,0</b>
Мясо говядина			40	27				
Картофель			60	45				
Крупа перловая			8	8				
Лук репчатый			10	8				
Морковь			12,5	8				
Огурец солёный			13,33	13,33				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал

Масло растительное			4	4				
Бульон			200	200				
Сметана			5	5				
<b><i>Голубцы ленивые из мяса говядины в соусе</i></b>	<b>167</b>	<b>205</b>			<b>3,50</b>	<b>7,80</b>	<b>18,52</b>	<b>158,0</b>
Капуста свежая			170	136				
Говядина варёная			59	59				
Крупа рисовая			15	15				
Лук репчатый			12	10				
Морковь			12,5	10				
Масло сливочное			4	4				
Томатный соус			5	5				
<b><i>Салат из зелёного горошка и лука</i></b>		<b>45</b>			<b>1,24</b>	<b>2,90</b>	<b>2,78</b>	<b>42,0</b>
Горошек зелёный консервированный			62	40				
Лук репчатый			6	5				
Масло растительное			3	3				
<b><i>Компот из сухофруктов</i></b>	<b>348</b>	<b>200</b>			<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>27,90</b>	<b>114,0</b>
Смесь сухофруктов			12	12				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b><i>Хлеб ржано – пшеничный</i></b>		<b>30</b>	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>					<b>11,45</b>	<b>15,74</b>	<b>87,41</b>	<b>539,9</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b><i>Запеканка из макаронных изделий со сгущённым молоком</i></b>	<b>223</b>	<b>230</b>			<b>7,75</b>	<b>5,24</b>	<b>6,34</b>	<b>104,0</b>
Макаронные изделия			35	35				
Молоко свежее			50	50				
Яйцо куриное			20	20				
Сахар			8	8				
Масло сливочное			5	5				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
Молоко сгущённое			30	30				
<b><i>Какао на молоке</i></b>	<b>693</b>	<b>200</b>			<b>5,00</b>	<b>6,40</b>	<b>16,60</b>	<b>167,0</b>
Какао – порошок			1	1				

Сахар			15	15				
Молоко свежее			150	150				
<b>ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					<b>12,75</b>	<b>11,64</b>	<b>22,94</b>	<b>271,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>41,55</b>	<b>47,91</b>	<b>233,61</b>	<b>1521,3</b>

Вторник. День второй. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
<i>Суп гречневый молочный</i>	<b>161</b>	<b>250</b>			<b>5,67</b>	<b>5,47</b>	<b>19,39</b>	<b>150,0</b>
Молоко свежее			130	130				
Крупа гречневая ядрица			25	25				
Масло сливочное			5	5				
Сахар			5	5				
Вода			80	80				
<i>Кофейный напиток</i>	<b>692</b>	<b>200</b>			<b>3,42</b>	<b>3,66</b>	<b>16,46</b>	<b>112,0</b>
Кофейный напиток			1,2	1,2				
Сахар			12	12				
Вода			185	185				
<i>Бутерброд с маслом</i>		<b>35</b>			<b>6,74</b>	<b>12,83</b>	<b>25,24</b>	<b>206,4</b>
Батон			30	30				
Масло сливочное			5	5				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>					<b>15,83</b>	<b>21,96</b>	<b>61,09</b>	<b>468,4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
<i>Фрукты свежие</i>		<b>100</b>	100	100	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ОБЕД</b>								
<i>Свекольник на к/м бульоне из мяса кур со сметаной</i>	<b>114</b>	<b>250</b>			<b>2,00</b>	<b>7,00</b>	<b>12,20</b>	<b>123,0</b>
Свекла свежая			80	63				
Картофель			60	45				
Лук репчатый			12	10				

Морковь			12	10				
Томатный соус			4	4				
Сметана			4	4				
Бульон			180	180				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b><i>Котлета из мяса кур запечённая</i></b>	<b>451</b>	<b>80</b>			<b>7,20</b>	<b>7,92</b>	<b>3,05</b>	<b>112,0</b>
Мясо куриное			81	60				
Хлеб пшеничный			10	10				
Лук репчатый			6	6				
Яйцо куриное			4	4				
Масло сливочное			3	3				
Мука пшеничная			4	4				
Масло растительное			4	4				
<b><i>Каша рисовая со сливочным маслом</i></b>	<b>292</b>	<b>130</b>			<b>0,51</b>	<b>2,70</b>	<b>1,89</b>	<b>34,0</b>
Крупа рисовая			45	45				
Масло сливочное			5	5				
Масло растительное			4	4				
<b><i>Салат из свежих томатов с луком</i></b>	<b>20</b>	<b>50</b>			<b>0,51</b>	<b>2,70</b>	<b>1,85</b>	<b>34,0</b>
Томаты свежие			50,12	41,5				
Лук репчатый			7,14	6				
Масло растительное			3	3				
<b><i>Компот из сухофруктов</i></b>	<b>348</b>	<b>200</b>			<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>27,90</b>	<b>114,0</b>
Смесь сухофруктов			12	12				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b><i>Хлеб ржано – пшеничный</i></b>		<b>30</b>	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>					<b>15,07</b>	<b>21,58</b>	<b>72,09</b>	<b>549,9</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b><i>Картофель, тушённый с овощами</i></b>	<b>142</b>	<b>185</b>			<b>2,29</b>	<b>6,56</b>	<b>17,81</b>	<b>139,0</b>
Картофель			213,3	160				
Морковь			12,5	10				
Лук репчатый			12	10				
Масло сливочное			5	5				

Вода			60	60				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<b>Кисель</b>	<b>352</b>	<b>200</b>			<b>0,66</b>	<b>0,02</b>	<b>27,70</b>	<b>113,0</b>
Повидло фруктовое			25	25				
Сахар			12	12				
Крахмал картофельный			8	8				
Вода			155	155				
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b>ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					<b>5,26</b>	<b>7,48</b>	<b>60,45</b>	<b>330,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>36,56</b>	<b>51,42</b>	<b>203,53</b>	<b>1393,8</b>

Среда. День третий. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Каша жидкая молочная «Дружба»</b>	<b>175</b>	<b>250</b>			<b>4,76</b>	<b>10,23</b>	<b>25,50</b>	<b>211,0</b>
Крупа рисовая			15	15				
Пшено			15	15				
Молоко свежее			200	200				
Масло сливочное			5	5				
Сахар			5	5				
Вода			97	97				
<b>Чай с сахаром</b>	<b>377</b>	<b>200</b>			<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>57,0</b>
Чай заварной			0,6	0,6				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>		<b>47</b>			<b>6,74</b>	<b>12,83</b>	<b>25,24</b>	<b>206,4</b>
Батон			30	30				
Сыр			12	12				

Масло сливочное			5	5				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>					<b>11,65</b>	<b>23,10</b>	<b>64,84</b>	<b>474,4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
<i>Лимонный напиток</i>	<b>70</b>	<b>100</b>			<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>57,0</b>
Сахар			12	12				
Лимон свежий			8	7				
Вода			100	100				
<b>ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>57,0</b>
<b>ОБЕД</b>								
<i>Борщ на к/м бульоне из мяса кур со сметаной</i>	<b>110</b>	<b>250</b>			<b>1,78</b>	<b>5,20</b>	<b>13,60</b>	<b>191,2</b>
Мясо куриное			40	27				
Капуста белокочанная			30	24				
Картофель			70	50				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
Лук репчатый			12,91	10				
Морковь			12,91	10				
Свекла			50	40				
Томатный соус			3	3				
Масло сливочное			3	3				
Сметана			5	5				
Бульон			200	200				
<i>Суфле рыбное</i>	<b>391</b>	<b>110</b>	<b>140</b>		<b>6,70</b>	<b>4,83</b>	<b>0,01</b>	<b>70,0</b>
Минтай неразделанный			150	75				
Яйцо куриное			40	40				
Молоко свежее			50	50				
Мука пшеничная			5	5				
Масло сливочное			5	5				
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	<b>516</b>	<b>130</b>			<b>34,48</b>	<b>30,88</b>	<b>220,08</b>	<b>1296,0</b>
Макаронные изделия			44	44				
Масло сливочное			5	5				
<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	<b>20</b>	<b>50</b>			<b>0,51</b>	<b>2,70</b>	<b>1,85</b>	<b>34,0</b>
Огурцы свежие			50,12	41,5				
Лук репчатый			7,14	6				

Масло растительное			3	3				
<b>Напиток из шиповника</b>	<b>388</b>	<b>200</b>			<b>3,23</b>	<b>20,20</b>	<b>90,82</b>	<b>558,0</b>
Шиповник			20	20				
Сахар			12	12				
Вода			170	170				
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b>Хлеб ржано – пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>					<b>50,99</b>	<b>65,07</b>	<b>351,56</b>	<b>2282,1</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>Рагу овощное с растительным маслом</b>	<b>289</b>	<b>200</b>			<b>5,60</b>	<b>6,28</b>	<b>28,84</b>	<b>194,0</b>
Картофель			180	138				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
Капуста белокочанная			180	140				
Морковь			12,5	10				
Лук репчатый			12	10				
Масло растительное			3	3				
Томатный соус			5	5				
<b>Кофейный напиток</b>	<b>692</b>	<b>200</b>			<b>3,42</b>	<b>3,66</b>	<b>16,46</b>	<b>112,0</b>
Кофейный напиток			1,2	1,2				
Сахар			12	12				
Вода			185	185				
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b>ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					<b>11,33</b>	<b>10,84</b>	<b>60,24</b>	<b>384,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>74,12</b>	<b>99,05</b>	<b>490,74</b>	<b>3198,1</b>

Четверг. День четвертый. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
<i>Каша жидкая кукурузная молочная</i>	<b>162</b>	<b>250</b>			<b>3,57</b>	<b>7,67</b>	<b>19,10</b>	<b>158,2</b>
Молоко свежее			150	150				
Вода			100	100				
Крупа кукурузная			25	25				
Масло сливочное			5	5				
Сахар			5	5				
<i>Какао на молоке</i>	<b>693</b>	<b>200</b>			<b>5,00</b>	<b>6,40</b>	<b>16,60</b>	<b>167,0</b>
Какао – порошок			1	1				
Сахар			15	15				
Молоко свежее			150	150				
<i>Бутерброд с маслом</i>		<b>35</b>			<b>6,74</b>	<b>12,83</b>	<b>25,24</b>	<b>206,4</b>
Батон			30	30				
Масло сливочное			5	5				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>					<b>15,31</b>	<b>95,93</b>	<b>60,94</b>	<b>531,6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
<i>Сок фруктовый пакетированный</i>	<b>389</b>	<b>200</b>	200	200	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>45,20</b>	<b>188,0</b>
<b>ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>45,20</b>	<b>188,0</b>
<b>ОБЕД</b>								
<i>Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/м бульоне из мяса говядины со сметаной</i>	<b>139</b>	<b>250</b>			<b>5,18</b>	<b>3,97</b>	<b>17,43</b>	<b>126,0</b>
Картофель			67	50				
Горох			20	20				
Лук репчатый			12	10				
Морковь			13	10				
Масло растительное			4	4				
Бульон			180	180				
Сметана			5	5				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал

<b>Картофель, тушёный с мясом говядины и овощами</b>	<b>142</b>	<b>185</b>			<b>2,29</b>	<b>6,56</b>	<b>17,81</b>	<b>139,0</b>
Говядина варёная			81	60				
Картофель			213,3	160				
Морковь			12,5	10				
Лук репчатый			12	10				
Масло сливочное			5	5				
Вода			60	60				
<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>43</b>	<b>55</b>			<b>1,46</b>	<b>4,48</b>	<b>4,03</b>	<b>62,0</b>
Капуста белокочанная свежая			60	48				
Морковь			10	8				
Масло растительное			3	3				
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>348</b>	<b>200</b>			<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>27,90</b>	<b>114,0</b>
Смесь сухофруктов			12	12				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b>Хлеб ржано – пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>					<b>13,78</b>	<b>16,27</b>	<b>92,73</b>	<b>573,9</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>Гребешки с повидлом</b>	<b>426</b>	<b>120</b>			<b>5,38</b>	<b>7,73</b>	<b>48,71</b>	<b>286,0</b>
Мука пшеничная			60	60				
Сахар			5	5				
Дрожжи			0,7	0,7				
Масло сливочное			5	5				
Яйцо куриное			1/10	1/10				
Молоко свежее			30	30				
Масло растительное			3	3				
Повидло			30	30				
<b>Ряженка</b>		<b>200</b>	200	200	<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,0</b>
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					<b>10,98</b>	<b>1,73</b>	<b>57,11</b>	<b>388,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>41,67</b>	<b>113,93</b>	<b>255,98</b>	<b>1681,5</b>

Пятница. День пятый. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
<i>Суп ячневый молочный</i>	<b>173</b>	<b>250</b>			<b>8,86</b>	<b>7,66</b>	<b>38,72</b>	<b>259,0</b>
Крупа ячневая			25	25				
Молоко свежее			130	130				
Масло сливочное			5	5				
Сахар			5	5				
Вода			85	85				
<i>Кофейный напиток</i>	<b>692</b>	<b>200</b>			<b>3,42</b>	<b>3,66</b>	<b>16,46</b>	<b>112,0</b>
Кофейный напиток			1,2	1,2				
Сахар			12	12				
Вода			185	185				
<i>Бутерброд с сыром</i>		<b>42</b>			<b>6,74</b>	<b>12,83</b>	<b>25,24</b>	<b>206,4</b>
Батон			30	30				
Сыр			12	12				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>					<b>19,02</b>	<b>24,15</b>	<b>80,42</b>	<b>631,4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
<i>Фрукты свежие</i>		<b>100</b>	100	100	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ОБЕД</b>								
<i>Щи со свежей капусты на к/м бульоне из мяса кур со сметаной</i>	<b>124</b>	<b>250</b>			<b>2,06</b>	<b>3,60</b>	<b>11,60</b>	<b>105,9</b>
Капуста белокочанная			63	50				
Картофель			40	40				
Лук репчатый			12	10				
Морковь			12	10				
Томатный соус			3	3				
Масло сливочное			5	5				
Сметана			5	5				
<b>Приём пищи /</b>	<b>№</b>	<b>Масса</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>

Наименование блюда	рецептуры	порций						
Бульон			200	200				
<b><i>Рыба, тушённая в соусе</i></b>	<b>229</b>	<b>170</b>			<b>11,43</b>	<b>5,03</b>	<b>3,21</b>	<b>104,0</b>
Минтай неразделанный			184	116				
Вода			35	35				
Морковь			46,25	37				
Лук репчатый			35,71	30				
Мука пшеничная			3	3				
Томатное пюре			5	5				
Растительное масло			5	5				
Лавровый лист			0,01	0,01				
Соль			2	2				
<b><i>Каша гречневая со сливочным маслом</i></b>	<b>292</b>	<b>130</b>			<b>0,51</b>	<b>2,70</b>	<b>1,89</b>	<b>34,0</b>
Крупа гречневая			45	45				
Масло сливочное			5	5				
<b><i>Салат из варёной свеклы с черносливом</i></b>	<b>29</b>	<b>60</b>			<b>1,03</b>	<b>3,05</b>	<b>8,87</b>	<b>67,0</b>
Чернослив вяленый			15	13				
Свекла свежая			70	60				
Масло растительное			3	3				
<b><i>Компот из сухофруктов</i></b>	<b>348</b>	<b>200</b>			<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>27,90</b>	<b>114,0</b>
Смесь сухофруктов			12	12				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b><i>Хлеб ржано – пшеничный</i></b>		<b>30</b>	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>					<b>19,88</b>	<b>15,64</b>	<b>78,67</b>	<b>557,8</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b><i>Запеканка рисовая с творогом и сгущённым молоком</i></b>	<b>315</b>	<b>195</b>			<b>8,65</b>	<b>8,53</b>	<b>57,5</b>	<b>340,0</b>
Крупа рисовая			10	10				
Творог			110	110				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
Яйцо			4	4				
Молоко свежее			50	50				

Сахар			6	6				
Масло сливочное			5	5				
Молоко сгущённое			30	30				
<b>Какао на молоке</b>	<b>693</b>	<b>200</b>			<b>5,00</b>	<b>6,40</b>	<b>16,60</b>	<b>167,0</b>
Какао – порошок			1	1				
Сахар			15	15				
Молоко свежее			150	150				
<b>ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					<b>13,65</b>	<b>14,93</b>	<b>74,1</b>	<b>507,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>52,95</b>	<b>55,12</b>	<b>243,09</b>	<b>1741,7</b>

Понедельник. День шестой. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
<i>Суп с макаронными изделиями молочный</i>	<b>160</b>	<b>250</b>			<b>5,25</b>	<b>5,09</b>	<b>19,87</b>	<b>146,0</b>
Молоко свежее			140	140				
Вода			94	94				
Макаронные изделия			20	20				
Масло сливочное			4	4				
Сахар			5	5				
<b>Какао на молоке</b>	<b>693</b>	<b>200</b>			<b>5,00</b>	<b>6,40</b>	<b>16,60</b>	<b>167,0</b>
Какао – порошок			1	1				
Сахар			15	15				
Молоко свежее			150	150				
<b>Бутерброд с маслом</b>		<b>35</b>			<b>6,74</b>	<b>12,83</b>	<b>25,24</b>	<b>206,4</b>
Батон			30	30				
Масло сливочное			5	5				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>					<b>16,99</b>	<b>24,32</b>	<b>61,71</b>	<b>519,4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
<i>Лимонный напиток</i>	<b>70</b>	<b>100</b>			<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>57,0</b>

Сахар			12	12				
Лимон свежий			8	7				
Вода			100	100				
<b>ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>57,0</b>
<b>ОБЕД</b>								
<i>Уха из свежей рыбы</i>	<b>113</b>	<b>250</b>			<b>8,17</b>	<b>8,98</b>	<b>15,22</b>	<b>174,0</b>
Картофель			80	60				
Крупа пшённая			8	8				
Лук репчатый			12	10				
Морковь			12	10				
Масло сливочное			2	2				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
Минтай неразделанный			70	35				
Вода			160	160				
<i>Рагу овощное с мясом говядины</i>	<b>289</b>	<b>200</b>			<b>5,60</b>	<b>6,28</b>	<b>28,84</b>	<b>194,0</b>
Говядина отварная			81	60				
Масло сливочное			5	5				
Картофель			170					
Капуста белокочанная			170	128				
Морковь			25	132				
Лук репчатый			24	20				
Масло растительное			6	20				
Томатный соус			5	5				
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	<b>43</b>	<b>55</b>			<b>1,46</b>	<b>4,48</b>	<b>4,03</b>	<b>62,0</b>
Капуста белокочанная свежая			60	48				
Морковь			10	8				
Масло растительное			3	3				
<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>348</b>	<b>200</b>			<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>27,90</b>	<b>114,0</b>
Смесь сухофруктов			12	12				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<i>Хлеб пшеничный</i>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>		<b>30</b>	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>					<b>20,08</b>	<b>21,00</b>	<b>101,19</b>	<b>676,9</b>

**УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК**

<i>Пудинг манный с творогом, изюмом и сгущённым молоком</i>	<b>235</b>	<b>160</b>			<b>9,00</b>	<b>12,05</b>	<b>61,00</b>	<b>413,2</b>
Творог			76	75				
Крупа манная			8	8				
Яйцо			5	5				
Сахар			8	8				
Изюм сушёный			10,2	10				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
Ванилин			0,01	0,01				
Масло сливочное			4	4				
Сухари панировочные			4	4				
Сметана			4	4				
Молоко сгущённое			30	30				
<i>Ряженка</i>	<b>386</b>	<b>200</b>	200	200	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>101,0</b>
<b>ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					<b>14,80</b>	<b>17,05</b>	<b>69,40</b>	<b>514,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>52,02</b>	<b>62,41</b>	<b>246,40</b>	<b>1767,5</b>

Вторник. День седьмой. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
<i>Каша вязкая молочная из пшена</i>	<b>173</b>	<b>250</b>			<b>8,10</b>	<b>11,13</b>	<b>40,08</b>	<b>293,0</b>
Пшено шлифованное			30	30				
Молоко свежее			130	130				
Вода			80	80				
Сахар			5	5				
Масло сливочное			5	5				
<i>Чай с сахаром</i>	<b>377</b>	<b>200</b>			<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>57,0</b>
Чай заварной			0,6	0,6				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>		<b>47</b>			<b>6,74</b>	<b>12,83</b>	<b>25,24</b>	<b>206,4</b>
Батон			30	30				
Сыр			12	12				
Масло сливочное			5	5				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>					<b>14,99</b>	<b>24,00</b>	<b>79,42</b>	<b>556,4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
<i>Сок фруктовый пакетированный</i>	<b>389</b>	<b>200</b>	200	200	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ОБЕД</b>								
<i>Борщ на к/м бульоне из мяса кур со сметаной</i>	<b>110</b>	<b>250</b>			<b>1,78</b>	<b>5,20</b>	<b>13,60</b>	<b>191,2</b>
Капуста белокочанная			30	24				
Картофель			70	50				
Лук репчатый			12,91	10				
Морковь			12,91	10				
Свекла			50	40				
Томатный соус			3	3				
Масло сливочное			3	3				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал

Сметана			5	5				
Бульон			200	200				
<b>Плов с курицей</b>	<b>492</b>	<b>168</b>			<b>15,18</b>	<b>15,03</b>	<b>24,98</b>	<b>332,0</b>
Куры отварные			81	55				
Масло растительное			6	6				
Лук репчатый			10	8				
Морковь			12,5	10				
Томатный соус			5	5				
Крупа рисовая			44	44				
<b>Салат из свежих томатов с луком</b>	<b>20</b>	<b>50</b>			<b>0,51</b>	<b>2,70</b>	<b>1,85</b>	<b>34,0</b>
Томаты свежие			50,12	41,5				
Лук репчатый			7,14	6				
Масло растительное			3	3				
<b>Напиток из шиповника</b>	<b>388</b>	<b>200</b>			<b>3,23</b>	<b>20,20</b>	<b>90,82</b>	<b>558,0</b>
Шиповник			20	20				
Сахар			12	12				
Вода			170	170				
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b>Хлеб ржано – пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>					<b>24,99</b>	<b>44,39</b>	<b>156,45</b>	<b>1248,1</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>Картофель, тушённый в молоке</b>	<b>127</b>	<b>200</b>			<b>2,11</b>	<b>3,81</b>	<b>11,66</b>	<b>89,0</b>
Картофель			188	140				
Молоко свежее			60	58				
Масло сливочное			8	8				
<b>Кисель</b>	<b>352</b>	<b>200</b>			<b>0,66</b>	<b>0,02</b>	<b>27,70</b>	<b>113,0</b>
Повидло фруктовое			25	25				
Сахар			12	12				
Крахмал картофельный			8	8				
Вода			155	155				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b>ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					<b>5,08</b>	<b>4,73</b>	<b>54,30</b>	<b>280,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>45,46</b>	<b>73,52</b>	<b>300,07</b>	<b>2130,0</b>

Среда. День восьмой. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
<i>Суп пшеничный молочный</i>	<b>173</b>	<b>250</b>			<b>8,86</b>	<b>7,66</b>	<b>38,72</b>	<b>259,0</b>
Крупа пшеничная			25	25				
Молоко свежее			130	130				
Масло сливочное			5	5				
Сахар			5	5				
Вода			85	85				
<i>Кофейный напиток</i>	<b>692</b>	<b>200</b>			<b>3,42</b>	<b>3,66</b>	<b>16,46</b>	<b>112,0</b>
Кофейный напиток			1,2	1,2				
Сахар			12	12				
Вода			185	185				
<i>Бутерброд с сыром</i>		<b>42</b>			<b>6,74</b>	<b>12,83</b>	<b>25,24</b>	<b>206,4</b>
Батон			30	30				
Сыр			12	12				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>					<b>19,02</b>	<b>24,15</b>	<b>80,42</b>	<b>577,4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
<i>Фрукты свежие</i>		<b>100</b>	100	100	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ОБЕД</b>								
<i>Суп картофельный с клёцками на к/м бульоне из мяса говядины со сметаной</i>	<b>108</b>	<b>250</b>			<b>6,17</b>	<b>10,76</b>	<b>41,59</b>	<b>288,0</b>
Картофель			80	60				
Морковь			12,5	10				
Лук репчатый			12	10				
Масло растительное			4	4				
Мука пшеничная			12,32	12,32				
Масло сливочное			1,4	1,4				
Яйцо куриное			3,52	3,52				
<b>Приём пищи /</b>	<b>№</b>	<b>Масса</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>

Наименование блюда	рецептуры	порций						
<b><i>Биточки из мяса говядины</i></b>	<b>451</b>	<b>80</b>			<b>7,20</b>	<b>7,92</b>	<b>3,05</b>	<b>112,0</b>
Мясо говядина			81	60				
Хлеб пшеничный			10	10				
Вода			10	10				
Яйцо куриное			4	4				
Лук репчатый			6	6				
Масло сливочное			3	3				
Масло растительное			4	4				
Мука пшеничная			4	4				
<b><i>Каша гречневая со сливочным маслом</i></b>	<b>292</b>	<b>130</b>			<b>0,51</b>	<b>2,70</b>	<b>1,89</b>	<b>34,0</b>
Крупа гречневая			45	45				
Масло сливочное			5	5				
<b><i>Салат из свежих огурцов с луком</i></b>	<b>20</b>	<b>50</b>			<b>0,51</b>	<b>2,70</b>	<b>1,85</b>	<b>34,0</b>
Огурцы свежие			50,12	41,5				
Лук репчатый			7,14	6				
Масло растительное			3	3				
<b><i>Компот из сухофруктов</i></b>	<b>348</b>	<b>200</b>			<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>27,90</b>	<b>114,0</b>
Смесь сухофруктов			12	12				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b><i>Хлеб ржано – пшеничный</i></b>		<b>30</b>	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>					<b>19,24</b>	<b>25,34</b>	<b>101,48</b>	<b>714,9</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b><i>Картофельное пюре с маслом</i></b>	<b>520</b>	<b>150</b>			<b>20,26</b>	<b>31,26</b>	<b>133,50</b>	<b>897,0</b>
Картофель			170	127				
Молоко свежее			20	20				
Масло сливочное			4	4				
<b><i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i></b>	<b>43</b>	<b>55</b>			<b>1,46</b>	<b>4,48</b>	<b>4,03</b>	<b>62,0</b>
Капуста белокочанная свежая			60	48				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
Морковь			10	8				

Масло растительное			3	3				
<b>Чай с сахаром</b>	<b>377</b>	<b>200</b>			<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>57,0</b>
Чай заварной			0,6	0,6				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b>ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					<b>24,18</b>	<b>36,68</b>	<b>166,57</b>	<b>1094,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>62,84</b>	<b>86,57</b>	<b>358,37</b>	<b>2431,8</b>

Четверг. День девятый. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>Каша вязкая овсяная молочная</b>	<b>161</b>	<b>250</b>			<b>7,70</b>	<b>7,70</b>	<b>27,30</b>	<b>170,0</b>
Хлопья овсяные «Геркулес»			30	30				
Молоко свежее			150	150				
Масло сливочное			5	5				
Сахар			5	5				
Вода			60	60				
<b>Какао на молоке</b>	<b>693</b>	<b>200</b>			<b>5,00</b>	<b>6,40</b>	<b>16,60</b>	<b>167,0</b>
Какао – порошок			1	1				
Сахар			15	15				
Молоко свежее			150	150				
<b>Бутерброд с маслом</b>		<b>35</b>			<b>6,74</b>	<b>12,83</b>	<b>25,24</b>	<b>206,4</b>
Батон			30	30				
Масло сливочное			5	5				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>					<b>19,44</b>	<b>26,93</b>	<b>69,14</b>	<b>543,4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
<b>Лимонный напиток</b>	<b>70</b>	<b>100</b>			<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>57,0</b>
Сахар			12	12				

Лимон свежий			8	7				
Вода			100	100				
<b>ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>57,0</b>
<b>ОБЕД</b>								
<i>Свекольник на к/м бульоне из мяса кур со сметаной</i>	<b>114</b>	<b>250</b>			<b>2,00</b>	<b>7,00</b>	<b>12,20</b>	<b>123,0</b>
Свекла свежая			80	63				
Картофель			60	45				
Лук репчатый			12	10				
Морковь			12	10				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
Томатный соус			4	4				
Сметана			4	4				
Бульон			180	180				
<i>Гуляш из мяса кур</i>	<b>437</b>	<b>45</b>			<b>14,51</b>	<b>14,60</b>	<b>3,58</b>	<b>204,0</b>
Мясо кур отварное			81	59				
Масло сливочное			3	3				
Лук репчатый			12	10				
Томатное пюре			5	5				
Мука пшеничная			3	3				
Масло растительное			4	4				
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	<b>516</b>	<b>130</b>			<b>34,48</b>	<b>30,88</b>	<b>220,08</b>	<b>1296,0</b>
Макаронные изделия			44	44				
Масло сливочное			5	5				
<i>Салат из варёной моркови с курагой</i>	<b>62</b>	<b>50</b>			<b>11,86</b>	<b>0,90</b>	<b>108,31</b>	<b>489,0</b>
Морковь			60	45				
Курага вяленая			2	2				
Масло растительное			3	3				
<i>Напиток из шиповника</i>	<b>388</b>	<b>200</b>			<b>3,23</b>	<b>20,20</b>	<b>90,82</b>	<b>558,0</b>
Шиповник			20	20				
Сахар			12	12				
Вода			170	170				
<i>Хлеб пшеничный</i>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>		<b>30</b>	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>

<b>ИТОГО В ОБЕД</b>					<b>70,37</b>	<b>74,84</b>	<b>460,19</b>	<b>2802,9</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<i>Запеканка рисовая с творогом и сгущённым молоком</i>	<b>315</b>	<b>195</b>			<b>8,65</b>	<b>8,53</b>	<b>57,50</b>	<b>340,0</b>
Крупа рисовая			10	10				
Творог			110	110				
Яйцо			4	4				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
Молоко свежее			50	50				
Сахар			6	6				
Масло сливочное			5	5				
Молоко сгущённое			30	30				
<i>Ряженка</i>	<b>386</b>	<b>200</b>	200	200	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>101,0</b>
<b>ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					<b>14,45</b>	<b>13,53</b>	<b>65,90</b>	<b>441,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>104,41</b>	<b>115,34</b>	<b>609,33</b>	<b>3844,3</b>

Пятница. День десятый. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>								
<i>Каша жидкая манная молочная</i>	<b>161</b>	<b>250</b>			<b>4,76</b>	<b>5,02</b>	<b>17,32</b>	<b>134,0</b>
Молоко свежее			130	130				
Вода			80	80				
Крупа манная			30	30				
Масло сливочное			5	5				
Сахар			5	5				
<i>Чай с сахаром</i>	<b>377</b>	<b>200</b>			<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>14,10</b>	<b>57,0</b>
Чай заварной			0,6	0,6				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>		<b>47</b>			<b>6,74</b>	<b>12,83</b>	<b>25,24</b>	<b>206,4</b>
Батон			30	30				
Сыр			12	12				
Масло сливочное			5	5				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>					<b>11,65</b>	<b>17,89</b>	<b>56,66</b>	<b>397,4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
<i>Сок фруктовый пакетированный</i>	<b>389</b>	<b>200</b>	200	200	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,90</b>	<b>44,9</b>
<b>ОБЕД</b>								
<i>Суп с рисовой крупой и томатной пастой на к/м бульоне из мяса говядины со сметаной</i>	<b>116</b>	<b>250</b>			<b>8,56</b>	<b>18,37</b>	<b>55,14</b>	<b>420,0</b>
Крупа рисовая			7	7				
Картофель			40	30				
Морковь			12,5	10				
Лук репчатый			12	10				
Томатный соус			4	4				
Масло растительное			4	4				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал

Чеснок			1	1				
Бульон			180	180				
Сметана			5	5				
<b>Тефтели рыбные</b>	<b>394</b>	<b>100</b>			<b>10,54</b>	<b>8,04</b>	<b>10,60</b>	<b>157,0</b>
Минтай неразделанный			130,8	59,8				
Крупа рисовая			15	15				
Лук репчатый			12	10				
Масло растительное			8	8				
Яйцо			4	4				
<b>Картофельное пюре с маслом</b>	<b>520</b>	<b>150</b>			<b>20,26</b>	<b>31,26</b>	<b>133,50</b>	<b>897,0</b>
Картофель			170	127				
Молоко свежее			20	20				
Масло сливочное			4	4				
<b>Салат из свежих томатов с луком</b>	<b>20</b>	<b>50</b>			<b>0,51</b>	<b>2,70</b>	<b>1,85</b>	<b>34,0</b>
Томаты свежие			50,12	41,5				
Лук репчатый			7,14	6				
Масло растительное			3	3				
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>348</b>	<b>200</b>			<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>27,90</b>	<b>114,0</b>
Смесь сухофруктов			12	12				
Сахар			12	12				
Вода			180	180				
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b>Хлеб ржано – пшеничный</b>		<b>30</b>	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,26</b>	<b>54,3</b>
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>					<b>44,72</b>	<b>61,63</b>	<b>254,19</b>	<b>1754,9</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
<b>Капуста, тушёная с маслом</b>	<b>534</b>	<b>150</b>			<b>23,59</b>	<b>25,17</b>	<b>67,91</b>	<b>593,0</b>
Капуста белокочанная			200	170				
Масло сливочное			4	4				
Томатное пюре			5	5				
Морковь			12,5	10				
<b>Приём пищи / Наименование блюда</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
Лук репчатый			12	10				
Мука пшеничная			4	4				
<b>Кисель</b>	<b>352</b>	<b>200</b>			<b>0,66</b>	<b>0,02</b>	<b>27,70</b>	<b>113,0</b>

Повидло фруктовое			25	25				
Сахар			12	12				
Крахмал картофельный			8	8				
Вода			155	155				
<i>Хлеб пшеничный</i>		<b>30</b>	30	30	<b>2,31</b>	<b>0,90</b>	<b>14,94</b>	<b>78,6</b>
<b>ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					<b>26,56</b>	<b>26,09</b>	<b>110,55</b>	<b>784,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>83,33</b>	<b>106,01</b>	<b>431,30</b>	<b>2981,8</b>