

**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 раннего возраста (до трёх лет)
на весенне – летний период**

2025г.

Понедельник. День первый. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК								
<i>Каша жидкая пшеничная молочная</i>	173	200			6,65	5,75	29,04	194,0
Крупа пшеничная			25	25				
Молоко свежее			100	100				
Масло сливочное			4	4				
Сахар			5	5				
Вода			66	66				
<i>Чай с сахаром</i>	377	180			0,13	0,04	12,70	52,0
Чай заварной			0,5	0,5				
Сахар			10	10				
Вода			170	170				
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>		36			3,90	8,10	16,60	19,9
Батон			25	25				
Сыр			7	7				
Масло сливочное			4	4				
ИТОГО В ЗАВТРАК					10,68	13,89	58,34	265,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
<i>Сок фруктовый пакетированный</i>	389	200	200	200	1,60	0,00	45,20	188,0
ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					1,60	0,00	45,20	188,0
ОБЕД								
<i>Рассольник «Ленинградский» на к/м бульоне из мяса говядины со сметаной</i>	132	200			4,74	5,00	24,40	164,0
Мясо говядина			30	17				
Картофель			66	46				
Крупа перловая			150	112				
Лук репчатый			150	120				
Морковь			20	16				
Огурец солёный			20	16				

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Масло растительное			6	6				
Бульон			4,23	4,23				
Сметана			3,2	3,2				
Голубцы ленивые из мяса говядины в соусе	167	180			3,06	6,84	16,24	139,0
Капуста свежая			150	120				
Говядина варёная			48	48				
Крупа рисовая			10	10				
Лук репчатый			10,54	8,78				
Морковь			10,98	8,78				
Масло сливочное			3	3				
Томатный соус			4	4				
Салат из зелёного горошка и лука		35			1,04	2,50	2,48	34,0
Горошек зелёный консервированный			52	30				
Лук репчатый			5	3				
Масло растительное			2	2				
Компот из сухофруктов	348	180			0,42	0,00	20,90	85,3
Смесь сухофруктов			10	10				
Сахар			10	10				
Вода			160	160				
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
Хлеб ржано – пшеничный		25	25	25	1,65	0,30	8,60	45,2
ИТОГО В ОБЕД					12,81	15,39	85,07	533,0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Запеканка из макаронных изделий со сгущённым молоком	223	200			6,74	4,56	5,51	90,0
Макаронные изделия			30	30				
Молоко свежее			45	45				
Яйцо куриное			13	13				
Сахар			6	6				
Масло сливочное			4	4				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Молоко сгущённое			30	30				

<i>Какао на молоке</i>	693	180			4,00	4,40	12,50	125,3
Какао – порошок			1	1				
Сахар			12	12				
Молоко свежее			150	150				
ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					10,74	8,96	18,01	215,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					35,83	38,24	206,62	1202,2

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК								
<i>Суп гречневый молочный</i>	160	200			3,94	3,82	14,90	110,0
Молоко свежее			105	105				
Крупа гречневая ядрица			48	48				
Масло сливочное			20	20				
Сахар			3	3				
Вода			24	24				
<i>Кофейный напиток</i>	692	180			3,08	3,29	14,81	101,0
Кофейный напиток			1	1				
Сахар			10	10				
Вода			185	185				
<i>Бутерброд с маслом</i>		29			2,10	0,21	14,97	72,0
Батон			25	25				
Масло сливочное			4	4				
ИТОГО В ЗАВТРАК					9,12	7,32	44,68	283,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
<i>Фрукты свежие</i>		100	100	100	0,40	0,40	9,90	44,9
ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					0,40	0,40	9,90	44,9
ОБЕД								
<i>Свекольник на к/м бульоне из мяса кур со сметаной</i>	114	200			1,50	4,20	9,10	68,2
Свекла свежая			64	50				
Картофель			48	36				
Лук репчатый			9,6	8				
Морковь			9,6	8				
Томатный соус			3,2	3,2				
Сметана			3,2	3,2				
Бульон			144	144				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<i>Котлета из мяса кур запечённая</i>	451	60			5,45	5,94	2,29	84,0

Мясо куриное			66	48				
Хлеб пшеничный			5	5				
Лук репчатый			5	5				
Яйцо куриное			4	4				
Масло сливочное			3	3				
Мука пшеничная			3	3				
Масло растительное			3	3				
Каша рисовая со сливочным маслом	292	100			4,13	3,65	19,60	128,0
Крупа рисовая			34,62	34,62				
Масло сливочное			3,85	3,85				
Масло растительное			3	3				
Салат из свежих томатов с луком	20	40			0,41	2,16	1,51	27,0
Томаты свежие			40,12	31,5				
Лук репчатый			7,14	5				
Масло растительное			2	2				
Компот из сухофруктов	348	180			0,42	0,00	20,90	85,3
Смесь сухофруктов			10	10				
Сахар			10	10				
Вода			160	160				
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
Хлеб ржано – пшеничный		25	25	25	1,65	0,30	8,60	45,2
ИТОГО В ОБЕД					15,46	17,00	74,45	503,2
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Картофель, тушённый с овощами	142	160			1,98	5,67	15,40	120,0
Картофель			184,5	139				
Морковь			10,81	8,65				
Лук репчатый			10,38	8,65				
Масло сливочное			4,32	4,32				
Вода			52	52				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Кисель	352	180			0,18	0,11	17,15	70,0
Повидло фруктовое			22,5	22,5				
Сахар			10,8	10,8				
Крахмал картофельный			7,2	7,2				

Вода			162	162				
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					4,06	6,53	45,00	255,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					29,04	31,25	174,03	1086,6

Среда. День третий. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК								
<i>Каша жидкая молочная «Дружба»</i>	175	200			3,57	7,67	19,10	158,2
Крупа рисовая			10	10				
Пшено			10	10				
Молоко свежее			150	150				
Масло сливочное			3	3				
Сахар			5	5				
Вода			22	22				
<i>Чай с сахаром</i>	377	180			0,13	0,04	12,70	52,0
Чай заварной			0,5	0,5				
Сахар			10	10				
Вода			160	160				
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>		36			3,90	8,10	16,60	19,9
Батон			25	25				
Сыр			7	7				
Масло сливочное			4	4				
ИТОГО В ЗАВТРАК					7,60	15,81	48,40	230,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
<i>Лимонный напиток</i>	70	100			0,15	0,04	14,10	57,0
Сахар			12	12				
Лимон свежий			8	7				
Вода			100	100				
ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					0,15	0,04	14,10	57,0

ОБЕД								
<i>Борщ на к/м бульоне из мяса кур со сметаной</i>	110	200			1,23	4,24	9,61	75,9
Мясо куриное			30	17				
Капуста белокочанная			24	19,2				
Картофель			26,67	20				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Лук репчатый			10,32	8				
Морковь			10,32	8				
Свекла			40	32				
Томатный соус			2,4	2,4				
Масло сливочное			2	2				
Сметана			5	5				
Бульон			160	160				
<i>Суфле рыбное</i>	391	110			5,26	3,80	0,01	55,0
Минтай неразделанный			118	118				
Яйцо куриное			40	40				
Молоко свежее			40	40				
Мука пшеничная			4	4				
Масло сливочное			4	4				
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	516	100			26,52	23,75	169,29	997,0
Макаронные изделия			34	34				
Масло сливочное			4	4				
<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	20	40			0,41	2,16	1,51	27,0
Огурцы свежие			40,12	31,5				
Лук репчатый			7,14	5				
Масло растительное			2	2				
<i>Напиток из шиповника</i>	388	180			2,91	18,19	81,74	502,0
Шиповник			18	18				
Сахар			10,8	10,8				
Вода			150	150				
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>		25	25	25	1,65	0,30	8,60	45,2
ИТОГО В ОБЕД					39,88	53,19	283,21	1767,6

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК								
<i>Рагу овощное с растительным маслом</i>	289	180			2,37	2,66	12,20	102,0
Картофель			110	90				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Капуста белокочанная			110	95				
Морковь			20	16				
Лук репчатый			20	16				
Масло растительное			3	3				
Томатный соус			4,23	4,23				
<i>Кофейный напиток</i>	692	180			3,08	3,29	14,81	101,0
Кофейный напиток			1	1				
Сахар			10	10				
Вода			185	185				
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					7,35	6,70	39,46	268,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					54,98	75,74	385,17	2323,2

Четверг. День четвертый. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК								
<i>Каша жидкая кукурузная молочная</i>	162	200			3,18	7,07	16,20	127,1
Молоко свежее			130	130				
Вода			42	42				
Крупа кукурузная			20	20				
Масло сливочное			4	4				
Сахар			4	4				
<i>Какао на молоке</i>	693	180			4,00	4,40	12,50	125,3
Какао – порошок			1	1				
Сахар			12	12				
Молоко свежее			150	150				
<i>Бутерброд с маслом</i>		29			2,10	0,21	14,97	72,0
Батон			25	25				
Масло сливочное			4	4				
ИТОГО В ЗАВТРАК					9,28	11,68	43,67	324,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
<i>Сок фруктовый пакетированный</i>	389	200	200	200	1,60	0,00	45,20	188,0
ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					1,60	0,00	45,20	188,0
ОБЕД								
<i>Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/м бульоне из мяса говядины со сметаной</i>	139	200			4,14	3,18	13,95	101,0
Картофель			53,6	40				
Горох			16	16				
Лук репчатый			9,6	8				
Морковь			10,4	8				
Масло растительное			3,2	3,2				
Бульон			144	144				
Сметана			3,2	3,2				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал

Картофель, тушёный с мясом говядины и овощами	142	180			1,98	5,67	15,40	120,0
Говядина варёная			65	56				
Картофель			184,5	138,38				
Морковь			10,81	8,65				
Лук репчатый			10,38	8,65				
Масло сливочное			4,32	4,32				
Вода			52	52				
Салат из белокочанной капусты с морковью	43	45			1,19	3,67	3,30	51,0
Капуста белокочанная свежая			50	40				
Морковь			8,18	6,55				
Масло растительное			2,46	2,46				
Компот из сухофруктов	348	180			0,42	0,00	20,90	85,3
Смесь сухофруктов			10	10				
Сахар			10	10				
Вода			160	160				
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
Хлеб ржано – пшеничный		25	25	25	1,65	0,30	8,60	45,2
ИТОГО В ОБЕД					11,28	13,57	74,60	468,0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Гребешки с повидлом	426	100			4,48	6,44	40,64	238,0
Мука пшеничная			50	50				
Сахар			5	5				
Дрожжи			0,58	0,58				
Масло сливочное			5	5				
Яйцо куриное			1/10	1/10				
Молоко свежее			25	25				
Масло растительное			2	2				
Повидло			30	30				
Ряженка	386	180	180	180	5,22	4,50	7,50	92,0
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					8,70	10,94	48,14	330,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					30,86	36,19	211,61	1310,4

Пятница. День пятый. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК								
<i>Суп ячневый молочный</i>	160	200			3,94	3,82	14,90	110,0
Крупа ячневая			105	105				
Молоко свежее			48	48				
Масло сливочное			20	20				
Сахар			3	3				
Вода			24	24				
<i>Кофейный напиток</i>	692	180			3,08	3,29	14,81	101,0
Кофейный напиток			1	1				
Сахар			10	10				
Вода			185	185				
<i>Бутерброд с сыром</i>		32			3,90	8,10	16,60	19,9
Батон			25	25				
Сыр			7	7				
ИТОГО В ЗАВТРАК					10,92	15,21	46,31	230,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
<i>Фрукты свежие</i>		100	100	100	0,40	0,40	9,90	44,9
ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					0,40	0,40	9,90	44,9
ОБЕД								
<i>Щи со свежей капусты на к/м бульоне из мяса кур со сметаной</i>	124	200			1,65	2,88	9,61	101,2
Капуста белокочанная			50,4	40				
Картофель			32	32				
Лук репчатый			9,6	8				
Морковь			9,6	8				
Томатный соус			2,4	2,4				
Масло сливочное			4	4				
Сметана			5	5				

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Бульон			160	160				
<i>Рыба, тушённая в соусе</i>	229	150			9,91	4,36	2,78	90,0
Минтай неразделанный			160	101				
Вода			30	30				
Морковь			40	32				
Лук репчатый			30	25				
Мука пшеничная			3	3				
Томатное пюре			5	5				
Растительное масло			4	4				
Лавровый лист			0,01	0,01				
Соль			1,73	1,73				
<i>Каша гречневая со сливочным маслом</i>	292	100			4,13	3,65	19,60	128,0
Крупа гречневая			34,62	34,62				
Масло сливочное			3,85	3,85				
<i>Салат из варёной свеклы с черносливом</i>	29	45			0,65	29,00	6,13	55,0
Чернослив вяленый			9	7				
Свекла свежая			55	35				
Масло растительное			3	3				
<i>Компот из сухофруктов</i>	348	180			0,42	0,00	20,90	85,3
Смесь сухофруктов			10	10				
Сахар			10	10				
Вода			160	160				
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>		25	25	25	1,65	0,30	8,60	45,2
ИТОГО В ОБЕД					20,31	40,94	68,87	570,2
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК								
<i>Запеканка рисовая с творогом и сгущённым молоком</i>	315	155			4,30	5,97	31,32	194,0
Крупа рисовая			25	25				
Творог			80	80				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Яйцо			4	4				

Молоко свежее			4	4				
Сахар			10	10				
Масло сливочное			20	20				
Молоко сгущённое			30	30				
<i>Какао на молоке</i>	693	180			4,00	4,40	12,50	125,3
Какао – порошок			1	1				
Сахар			12	12				
Молоко свежее			150	150				
ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					8,30	10,37	43,82	319,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					39,93	66,92	168,90	1165,3

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК								
<i>Суп с макаронными изделиями молочный</i>	160	200			3,94	3,82	14,90	110,0
Молоко свежее			105	105				
Вода			67	67				
Макаронные изделия			20	20				
Масло сливочное			3	3				
Сахар			5	5				
<i>Какао на молоке</i>	693	180			4,00	4,40	12,50	125,3
Какао – порошок			1	1				
Сахар			12	12				
Молоко свежее			150	150				
<i>Бутерброд с маслом</i>		29			2,10	0,21	14,97	72,0
Батон			25	25				
Масло сливочное			4	4				
ИТОГО В ЗАВТРАК					10,04	8,43	42,37	307,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
<i>Лимонный напиток</i>	70	100			0,15	0,04	14,10	57,0
Сахар			12	12				
Лимон свежий			8	7				
Вода			100	100				
ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					0,15	0,04	14,10	57,0
ОБЕД								
<i>Уха из свежей рыбы</i>	113	200			6,54	7,18	12,18	139,0
Картофель			65	48				
Крупа пшённая			6	6				
Лук репчатый			10	8				
Морковь			10	8				
Масло сливочное			2	2				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Минтай неразделанный			60	30				

Вода			130	130				
<i>Рагу овощное с мясом говядины</i>	289	180			2,37	2,66	12,20	102,0
Говядина отварная			60	45				
Масло сливочное			5	5				
Картофель			110	90				
Капуста белокочанная			110	95				
Морковь			20	16				
Лук репчатый			20	16				
Масло растительное			3	3				
Томатный соус			4,23	4,23				
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	43	45			1,19	3,67	3,30	51,0
Капуста белокочанная свежая			50	40				
Морковь			8,18	6,55				
Масло растительное			2,46	2,46				
<i>Компот из сухофруктов</i>	348	180			0,42	0,00	20,90	85,3
Смесь сухофруктов			10	10				
Сахар			10	10				
Вода			160	160				
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>		25	25	25	1,65	0,30	8,60	45,2
ИТОГО В ОБЕД					14,07	14,56	69,63	488,0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК								
<i>Пудинг маннй с творогом, изюмом и сгущённым молоком</i>	235	140			8,00	11,02	53,00	354,7
Творог			58	57				
Крупа манная			6	6				
Яйцо			4	4				
Сахар			6	6				
Изюм сушёный			8,01	8				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Ванилин			0,01	0,01				
Масло сливочное			3	3				
Сухари панировочные			3	3				
Сметана			3	3				

Молоко сгущённое			20	20				
<i>Ряженка</i>	386	180	180	180	5,22	4,50	7,50	92,0
ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					13,22	15,52	60,50	446,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					37,48	38,55	186,60	1299,0

Вторник. День седьмой. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК								
<i>Каша вязкая молочная из пшена</i>	173	200			6,08	8,35	30,06	220,0
Пшено шлифованное			25	25				
Молоко свежее			120	120				
Вода			46	46				
Сахар			5	5				
Масло сливочное			4	4				
<i>Чай с сахаром</i>	377	180			0,13	0,04	12,70	52,0
Чай заварной			0,5	0,5				
Сахар			10	10				
Вода			170	170				
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>		36			3,90	8,10	16,60	19,9
Батон			25	25				
Сыр			7	7				
Масло сливочное			4	4				
ИТОГО В ЗАВТРАК					10,11	16,49	59,36	291,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
<i>Сок фруктовый пакетированный</i>	389	200	200	200	1,60	0,00	45,20	188,0
ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					1,60	0,00	45,20	188,0
ОБЕД								
<i>Борщ на к/м бульоне из мяса кур со сметаной</i>	110	200			1,23	4,24	9,61	75,9
Капуста белокочанная			24	19,2				
Картофель			26,67	20				

Лук репчатый			10,32	8				
Морковь			10,32	8				
Свекла			40	32				
Томатный соус			2,4	2,4				
Масло сливочное			2	2				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Сметана			5	5				
Бульон			160	160				
<i>Плов с курицей</i>	492	131			14,41	18,06	23,71	315,0
Куры отварные			76,89	52,21				
Масло растительное			5,7	5,7				
Лук репчатый			9,49	7,59				
Морковь			11,87	9,49				
Томатный соус			4,75	4,75				
Крупа рисовая			36,07	36,07				
<i>Салат из свежих томатов с луком</i>	20	40			0,41	2,16	1,51	27,0
Томаты свежие			40,12	31,5				
Лук репчатый			7,14	5				
Масло растительное			2	2				
<i>Напиток из шиповника</i>	388	180			2,91	18,19	81,74	502,0
Шиповник			18	18				
Сахар			10,8	10,8				
Вода			150	150				
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>		25	25	25	1,65	0,30	8,60	45,2
ИТОГО В ОБЕД					22,51	43,70	137,62	1030,6
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК								
<i>Картофель, тушённый в молоке</i>	127	150			1,58	2,86	8,75	67,0
Картофель			141	105				
Молоко свежее			45	44				
Масло сливочное			6	6				
<i>Кисель</i>	352	180			0,18	0,11	17,15	70,0
Повидло фруктовое			22,5	22,5				
Сахар			10,8	10,8				

Крахмал картофельный			7,2	7,2				
Вода			162	162				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					3,66	3,72	38,35	202,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					37,88	63,91	280,53	1713,0

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК								
<i>Суп пшеничный молочный</i>	160	200			3,94	3,82	14,90	110,0
Крупа пшеничная			105	105				
Молоко свежее			48	48				
Масло сливочное			20	20				
Сахар			3	3				
Вода			24	24				
<i>Кофейный напиток</i>	692	180			3,08	3,29	14,81	101,0
Кофейный напиток			1	1				
Сахар			10	10				
Вода			185	185				
<i>Бутерброд с сыром</i>		32			3,90	8,10	16,60	19,9
Батон			25	25				
Сыр			7	7				
ИТОГО В ЗАВТРАК					10,92	15,21	46,31	230,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
<i>Фрукты свежие</i>		100	100	100	0,40	0,40	9,90	44,9
ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					0,40	0,40	9,90	44,9
ОБЕД								
<i>Суп картофельный с клёцками на к/м бульоне из мяса говядины со сметаной</i>	108	200			4,94	8,61	33,27	230,0
Картофель			64	48				
Морковь			10	8				
Лук репчатый			10	8				
Масло растительное			3	3				
Мука пшеничная			10,78	10,78				
Масло сливочное			1,23	1,23				
Яйцо куриное			3,08	3,08				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
<i>Биточки из мяса говядины</i>	451	60			5,40	5,94	2,29	84,0

Мясо говядина			66	48				
Хлеб пшеничный			5	5				
Вода			6	6				
Яйцо куриное			4	4				
Лук репчатый			5	5				
Масло сливочное			3	3				
Масло растительное			3	3				
Мука пшеничная			3	3				
Каша гречневая со сливочным маслом	292	100			4,13	3,65	19,60	128,0
Крупа гречневая			34,62	34,62				
Масло сливочное			3,85	3,85				
Салат из свежих огурцов с луком	20	40			0,41	2,16	1,51	27,0
Огурцы свежие			40,12	31,5				
Лук репчатый			7,14	5				
Масло растительное			2	2				
Компот из сухофруктов	348	180			0,42	0,00	20,90	85,3
Смесь сухофруктов			10	10				
Сахар			10	10				
Вода			160	160				
Хлеб пшеничный		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
Хлеб ржано – пшеничный		25	25	25	1,65	0,30	8,60	45,2
ИТОГО В ОБЕД					18,85	21,41	98,62	665,0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Картофельное пюре с маслом	520	130			17,56	27,09	115,75	777,0
Картофель			150	112				
Молоко свежее			20	20				
Масло сливочное			3	3				
Салат из белокочанной капусты с морковью	43	45			1,19	3,67	3,30	51,0
Капуста белокочанная свежая			50	40				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Морковь			8,18	6,55				
Масло растительное			2,46	2,46				
Чай с сахаром	377	180			0,13	0,04	12,70	52,0
Чай заварной			0,5	0,5				

Сахар			10	10				
Вода			170	170				
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					20,78	31,55	144,20	945,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					50,95	68,57	299,03	1886,3

Четверг. День девятый. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК								
<i>Каша вязкая овсяная молочная</i>	161	200			3,75	4,80	20,40	130,0
Хлопья овсяные «Геркулес»			20	20				
Молоко свежее			130	130				
Масло сливочное			3	3				
Сахар			5	5				
Вода			42	42				
<i>Какао на молоке</i>	693	180			4,00	4,40	12,50	125,3
Какао – порошок			1	1				
Сахар			12	12				
Молоко свежее			150	150				
<i>Бутерброд с маслом</i>		29			2,10	0,21	14,97	72,0
Батон			25	25				
Масло сливочное			4	4				
ИТОГО В ЗАВТРАК					9,85	9,41	47,87	327,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
<i>Лимонный напиток</i>	70	100			0,15	0,04	14,10	57,0
Сахар			12	12				
Лимон свежий			8	7				
Вода			100	100				
ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					0,15	0,04	14,10	57,0

ОБЕД								
<i>Свекольник на к/м бульоне из мяса кур со сметаной</i>	114	200			1,50	4,20	9,10	68,2
Свекла свежая			64	50				
Картофель			48	36				
Лук репчатый			9,6	8				
Морковь			9,6	8				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Томатный соус			3,2	3,2				
Сметана			3,2	3,2				
Бульон			144	144				
<i>Гуляш из мяса кур</i>	437	35			11,29	11,36	2,78	159,0
Мясо кур отварное			66	48				
Масло сливочное			2	2				
Лук репчатый			10	8				
Томатное пюре			3	3				
Мука пшеничная			2	2				
Масло растительное			3	3				
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	516	100			26,52	23,75	169,29	997,0
Макаронные изделия			34	34				
Масло сливочное			4	4				
<i>Салат из варёной моркови с курагой</i>	29	45			0,65	29,00	6,13	55,0
Морковь			9	7				
Курага вяленая			55	35				
Масло растительное			3	3				
<i>Напиток из шиповника</i>	388	180			2,91	18,19	81,74	502,0
Шиповник			18	18				
Сахар			10,8	10,8				
Вода			150	150				
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>		25	25	25	1,65	0,30	8,60	45,2
ИТОГО В ОБЕД					46,42	87,55	290,09	1891,9
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК								

<i>Запеканка рисовая с творогом и сгущённым молоком</i>	315	155			4,30	5,97	31,32	194,0
Крупа рисовая			25	25				
Творог			80	80				
Яйцо			4	4				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Молоко свежее			4	4				
Сахар			10	10				
Масло сливочное			20	20				
Молоко сгущённое			30	30				
<i>Ряженка</i>	386	180	180	180	5,22	4,50	7,50	92,0
ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					9,52	10,47	38,82	286,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					65,94	107,47	390,88	2562,2

Пятница. День десятый. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК								
<i>Каша жидкая манная молочная</i>	161	200			3,57	3,77	12,99	101,0
Молоко свежее			100	100				
Вода			71	71				
Крупа манная			20	20				
Масло сливочное			4	4				
Сахар			5	5				
<i>Чай с сахаром</i>	377	180			0,13	0,04	12,70	52,0
Чай заварной			0,5	0,5				
Сахар			10	10				
Вода			170	170				
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>		36			3,90	8,10	16,60	19,9
Батон			25	25				
Сыр			7	7				
Масло сливочное			4	4				
ИТОГО В ЗАВТРАК					7,60	11,91	42,99	172,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
<i>Сок фруктовый пакетированный</i>	389	200	200	200	1,60	0,00	45,20	188,0
ИТОГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					1,60	0,00	45,20	188,0
ОБЕД								
<i>Суп с рисовой крупой и томатной пастой на к/м бульоне из мяса говядины со сметаной</i>	116	200			6,85	14,70	44,11	336,0
Крупа рисовая			6	6				
Картофель			33,33	25				
Морковь			10	8				
Лук репчатый			10	8				
Томатный соус			3	3				
Масло растительное			3	3				

Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Чеснок			1	1				
Бульон			150	150				
Сметана			4	4				
<i>Тефтели рыбные</i>	394	80			8,43	6,43	8,48	126,0
Минтай неразделанный			104,64	47,84				
Крупа рисовая			12	12				
Лук репчатый			9,6	8				
Масло растительное			6,4	6,4				
Яйцо			3,2	3,2				
<i>Картофельное пюре с маслом</i>	520	130			17,56	27,09	115,75	777,0
Картофель			150	112				
Молоко свежее			20	20				
Масло сливочное			3	3				
<i>Салат из свежих томатов с луком</i>	20	40			0,41	2,16	1,51	27,0
Томаты свежие			40,12	31,5				
Лук репчатый			7,14	5				
Масло растительное			2	2				
<i>Компот из сухофруктов</i>	348	180			0,42	0,00	20,90	85,3
Смесь сухофруктов			10	10				
Сахар			10	10				
Вода			160	160				
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>		25	25	25	1,65	0,30	8,60	45,2
ИТОГО В ОБЕД					37,22	51,43	211,80	1462,0
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК								
<i>Капуста, тушёная с маслом</i>	534	120			18,87	20,14	54,33	474,0
Капуста белокочанная			160	136				
Масло сливочное			3,2	3,2				
Томатное пюре			4	4				
Морковь			10	8				
Приём пищи / Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал
Лук репчатый			9	8				

Мука пшеничная			3,2	3,2				
<i>Кисель</i>	352	180			0,18	0,11	17,15	70,0
Повидло фруктовое			22,5	22,5				
Сахар			10,8	10,8				
Крахмал картофельный			7,2	7,2				
Вода			162	162				
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25	25	1,90	0,75	12,45	65,5
ИТОГО В УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК					20,95	21,00	83,93	609,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					67,37	84,34	383,92	2432,4