

<u>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др.. Уральский региональный центр питания. 2004 г.</u>

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

«Детский сад «Рябинушка»
«Детский сад «Капелька»
Дошкольная группа при «Башкарской СОШ»
2022-2023 учебный год
Осень - зима

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях, под редакцией доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004г

<u>1-й день</u>

No	Наименование блюд	Брутто	Нетто г.	Выход	Хи	мический	состав	Энергети
ТК	и продуктов	Γ.		Γ.	Белки г.	Жиры г.	углеводы	ческая ценность
189/2	Каша молочная рисовая			200	4,9	6,7	29,9	200,7
	Рис	29,7	29,7		2,17	0,31	22,94	103,23
	Молоко паст 2,5% ж	101,9	101,9		2,17	0,51	22,71	95,04
	caxap	3,9	3,9				9,98	53,20
	Масло сливочное	5	5		0,03	2,17	0,05	19,85
	Вода питьевая	68,4	68,4		0,03	2,17	0,03	17,03
	Соль йодированная	0,8	0,8					
401	Кофейный напиток	0,0	0,8	180	3,48	2,79	22,59	130,82
401	Кофейный напиток	1.0	1.0	100	0,87	0,54	0,37	10,40
	*	1,8 140,4	1,8 140,4		-	· ·		-
	молоко 2,5% ж		63		2,61	2,25	4,32	48,60
	вода	63					17.00	71.02
200/2	caxap	10	10	40/5	2/0.05	0.4/4.15	17,90	71,82
200/2 25	Бутерброд со сливочным маслом			40/5	3/0,05	0,4/4,15	19,1/0,05	91,8/37,5
	хлеб	40	40		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
	Всего на завтрак				13,93	18,67	84,03	423,32
24	Салат из зелёного			60	1,57	5,08	3,9	67
	горошка с репчатым луком							
	Зел. горош с термообраб	46	46		1,95	0,13	4,10	25,37
	лук репчатый	12	10		0,14	0,02	0,82	4,02
	Масло растительное	5	5		7,-1	1,99	-,	17,91
27	Борщ с капустой свежей и сметаной			250/10	3,17	5,79	18,46	138,63
	картофель	29	20		5,0	7,7	12,7	143,1
	капуста белокочанная	25	20		0,90	0,05	2,35	13,45
	морковь	16	13		0,13	0,03	0,83	4,02
	лук-репчатый	6	5		0,13	0,02	1,00	4,74
	Соль йодированная	2	2		0,14	0,02	0,37	2,12
	свекла	50	40		0,71	0,05	4,75	22,29
	масло сливочное	4	4		0,71	3,90	0,50	37,22
		0,2			0,03	3,70	0,30	1,52
	лимонная кисл	2,5	0,2 2,5		0,00		1,60	6,40
	сахар Вода питьевая	188	188				1,00	0,70
	сметана 15%	6	6					
		U	U					200/6
245	выход супа со смет Тефтели рыбные			80	17,4	3,9	10,9	147,8
243	Минт или горб потр.	140,1	101,5	00	6,04	0,34	10,9	27,36
	обезг	140,1	101,3		0,04	0,34		27,30
	Хлеб пшеничный	11.2	11.2		0,60	0,07	3,92	18,70
	Вода	11,2 16	11,2 16		0,00	0,07	3,72	10,70
	Лек репчатый	14,4			0,13	0,01	0,75	3,65
	Соль йодированная	0,4	11,2 0,4		0,13	0,01	0,73	4,71
	•	· ·			0,53	0,34	3,50	16,70
	мука пшеничная	6,4	6,4		0,55	4,00	3,30	
102	масло растительное	3	3	150	2.2	· ·	21.4	36,00
192	Пюре картофельное картофель	182,9	128	150	3,2 2,51	5,1 0,50	21,4 20,53	143,9 96,70
	картофель	24,0	23		·	-		
		L 24.U	4.3	1	0,64	0,56	1,07	11,96
	масло сливочное	5	5		0,05	4,89	0,08	44,50

403	Компот из смеси сухофруктов			180	0	0	14	55,8
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	caxap	14,4	14,4				13,97	55,88
	Вода питьевая	176,4	176,4					
	хлеб пшеничный			40	3	0,4	19,1	91,8
	Итого за обед				29,19	29,62	123,57	644,93
	полдник							
464	Сдоба			60	5,0	4,0	42,3	224,0
	обыкновенная							
	мука пшеничная	44,4	44,4		3,72	0,40	27,88	126,80
	масло сливочное	1,3	1,3		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	2,3	2,3		-	0,94		8,73
	яйцо	0,03	1,21		0,36	0,39	0,01	5,08
	caxap	12,5	12,5		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	0,6	0,6		0,32	0,02	0,12	2,02
	Соль йодированная	0,6	0,6					
	Вода питьевая	18,6	18,6					
	Фрукт			100	0,46	0	11,96	51,75
402	Чай с сахаром			180	0,1	0	12,8	51,5
	чай высшего или 1 сорта	1	1					
	caxap	10	10				1,40	5,58
	итого на полдник				6,42	1,54	65,85	347,25
	второй завтрак							
442	Сок фруктовый			180	0,5	0,1	10,1	46
-	Итого на 1 день							1461,5

2-й день

			<u>2-й д</u>					
$N_{\underline{0}}$	Наименование	Брутт	Нетто	Выход	X	мический	состав	Энергетиче
TK	блюд и продуктов	ο г.	Γ.	Γ.	Белки	Жиры г.	углеводы	ская
					Γ.			ценность
224	Запеканка из			100/30	17,57	12,05	17,15	247
	творога со							
	сгущёным							
	молоко							
	Творог	118,7	118,7		14,20	14,20	3,37	95,34
	Крупа	6	6		0,68	0,68	0,066	22,94
	(ассортимент)							
	яйцо	0,06	2,42		12,20	0,99	0,89	12,20
	caxap	6	6		35,80			35,80
	Соль	0,9	0,9					
	йодированная							
	масло	2	2		31,60	0,032	3,48	31,60
	подсолнечное							
	Сгущенное	30	30					
	молоко							
	Сухари	4	4					
	панировочные							
401	Кофейный			200	4,58	5,04	21,15	152
	напиток					,		
	Кофейный	1,8	1,8		0,87	0,54	0,37	10,40
	напиток	Ź						
	молоко	140	140		2,61	2,25	4,32	48,60
	вода	63	63					
	caxap	11,7	11,7				17,90	71,82
200/225	Бутерброд со			40/5	3,3	1,3	14,9	184
	сливочным					,		
	маслом							
	хлеб	40	40		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
	Всего на завтрак				13,93	18,67	84,03	583
38	Суп			250	6,45	5,16	21,92	148,87
	картофельный с					,		
	макаронными							
	изделиями с							
	мясом куры							
	картофель	72	50		1,50	0,30	12,20	57,50
	макарон издел	21	20		1,10	0,13	7,05	33,77
	морковь	3,8	3		0,13	0,02	0,68	3,42
	Говядина или кура	36	32		0,037	0,015	0,25	1,24
	б/к							
	лук репчатый	2,4	2		0,13	0,02	0,81	3,04
	масло сливочное	3	3		0,02	1,81	0,03	16,49
	вода	313	313		0	0	0	0
627	макаронник с			200	22	21	47,99	453,16
	мясом						,	,
			52		7,07	6,08	0	82,84
	Мясо (филе)	80	32					· ·
	Мясо (филе) масса гот мяса	80	50		0,16	0,06	3,94	18,80
	масса гот мяса	53			0,16 0,32	0,06 0,28	3,94 0,53	18,80 5,94
	* /		50					
	масса гот мяса Макаронные изделия		50					
	масса гот мяса Макаронные изделия лук репчатый	53	50 100		0,32	0,28	0,53	5,94
	масса гот мяса Макаронные изделия лук репчатый масло растит	53 15	50 100		0,32 0,43 0,51	0,28 0,06 0,46	0,53 2,54 0,03	5,94 12,71 6,28
	масса гот мяса Макаронные изделия лук репчатый масло растит масло сливочное	53 15 3 3	50 100 12 3 3		0,32 0,43 0,51 0,67	0,28 0,06 0,46 0,08	0,53 2,54 0,03 4,05	5,94 12,71 6,28 19,80
	масса гот мяса Макаронные изделия лук репчатый масло растит	53 15 3	50 100 12 3		0,32 0,43 0,51	0,28 0,06 0,46	0,53 2,54 0,03	5,94 12,71 6,28

228	соус основной			30	0,69	1,95	3,09	31
	вода	50	50		0,14	0,50	0,20	5,950
	масло сливочное	2	2		0,03	0,005	0,17	0,825
	мука пшеничная	3	3		0,001	0,18	0,003	1,65
	соль	0,3	0,3		0	0	0	0
	йодированная							
	Хлеб пшеничный			40	3,09	1,2	19,92	104,8
403	Компот из смеси			180	0	0	14	55,8
	сухофруктов							
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	caxap	14,4	14,4				13,97	55,88
	Вода питьевая	176,4	176,4					
	Итого за обед				22,2	25,26	109,83	792,83
	ПОЛДНИК							
400	Булочка			60	6,4	5,6	43,7	249,9
	«Домашняя»							
	молочная							
	мука пшеничная	44	44		3,72	0,40	27,88	126,80
	молоко 2,5%	34	34		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	2,4	2,4		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло	2	2		-	0,94		8,73
	растительное							
	яйцо 1/12	0,07	2,82		0,36	0,39	0,01	5,08
	caxap	12,5	12,5		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	Фрукт			100	0,46	0	11,96	51,75
402	Чай с сахаром			180	9	2,295	9,75	58
	чай высшего или 1	1	1					
	сорта							
	caxap	10	10				1,40	5,58
	итого на полдник				6,42	1,54	65,85	359,65
	второй завтрак							
442	Сок фруктовый			100	0,5	0,1	10,1	46
-	Итого на 2 день							1781,48

3-й лень

			й день	I	I			I
$N_{\underline{o}}$	Наименование блюд и	Брутто	Нетто	Выход г.	Хи	мический с	остав	Энергет
TK	продуктов	Γ.	Γ.		Белки г.	Жиры г.	углевод ы	ическая ценност
4.4	Cur vo zovenie			150/200	4.20	126	14.00	ь 116.25
44	Суп молочный с макаронными изделиями			150/200	4,39	4,36	14,99	116,25
	молоко с м.д.ж.2,5%- 3,2%	154	154		4,06	3,50	6,72	75,60
	вода	30	30		0	0	0	0
	макароны	16	16		1,76	0,21	11,28	40,56
	caxap	2	2		0	0	2	8
	масло сливочное	1	1		0,020	1,44	0,03	13,15
401	Кофейный напиток			200	4,58	5,04	21,15	152
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,87	0,54	0,37	10,40
	молоко	140	140		2,61	2,25	4,32	48,60
	вода	63	63					
	caxap	11,7	11,7				17,90	71,82
200/22 5	Бутерброд со сливочным маслом			40/5/10	3,3	1,3	14,9	184
	хлеб	40	40/10/		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5 10	5 10		0,074	7,8	0,1	70,8
	Сыр	10	10		12 02	10 67	94.02	452.25
22	Всего на завтрак			60	13,93 0,83	18,67 4,54	84,03 4,55	452,25 65
22	Салат из отварной свеклы			00	0,03	4,34	4,33	03
	свекла	72	72					
	масса отварной очищенной свеклы	, 	55,7					
	курага	15	15					
	чеснок	0,4	0,3					
	масло растительное	5	5					
91	Щи из свежей капусты			200	4,2	7,2	7,1	113,2
	с курой							
	капуста белокочанная	88	70		1,26	0,06	3,38	19,60
	морковь	12,5	10		0,13	0,02	0,83	1,40
	лук репчатый	12	10		0,15	0,016	1,01	4,60
	томатная паста	0,8	0,8		0,08	0	0,30	1,58
	Вода питьевая	3	3		0	0 016	0	5 24
	мука пшеничная масло сливочное	5	5		0,17	0,016 2,30	1,12 1,14	5,34 21,80
	Соль йодированная	2	2		0,03	2,50	1,14	21,00
	Куры 1 категории	17,3	13					
	Сметана 15%	5	5					
183- 637	Суфле из птицы			70/5	18,11	18,28	0,06	237,24
~~ ·	Куры 1 кат потрош	140	124		18,08	18,28	0	236,50
	лук репчатый	2,20	1,80		0,028	0	0,056	0,74
	яйца	1,3	13					
-	Соус для запекания	·						
	молоко	15	15					
	Вода или бульон	3	3					
	Мука пшеничная	3	3					
	-					1	İ	1
	Масло сливочное	3	3					
191	-	3	3	180	4,63	8,4	30,72	254,4

	вода	270	270		0	0	29,56	0
	Масса отварного риса			150				
	масло сливочное	3,5	3,5		0,060	5,08	0	46,20
	Морковь	31	25					
	Лук репчатый	19	16					
	Томат-пюре	10	10					
	Масло сливочное	5	5					
	Масса пассер овощей			36				
403	Компот из смеси			180	0,04	0,00	24,76	94,20
	сухофр							
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	caxap	14,4	14,4				13,97	55,88
	Вода питьевая	176,4	176,4					
	Кислота лимонная	0,2	0,2					
	Хлеб пшеничный			40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Итого на обед				29,32	33,98	94,41	868,84
417	Гребешок из			70	5,3	4,75	29,5	183,3
	дрожжевого теста							
	мука пшеничная	45	45		3,72	0,40	27,88	126,80
	Вода или молоко	18	18		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	2	2		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	1	1		-	0,94		8,73
	яйцо 1/12	1,20	2		0,36	0,39	0,01	5,08
	caxap	2	2		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	Мука на подпыл	1,5	1,5					
	начинка в ассортименте	16	16					
	Масло раст для смазки	1	1					
	Яйцо для смазки	1/40	1					
	Фрукт			100	0,40	0,30	10,30	47
402	Чай с сахаром			180	12	3,06	13	77,3
	чай высшего или 1 сорта	1	1					
	caxap	10	10				1,40	5,58
	Вода питьевая	142,5	142,5					
	Итого на полдник	•			6,42	1,54	65,85	260,6
	Второй завтрак					•	,	
442	Сок фруктовый			100	0,30	0	16,50	68
								1649,69

№	Наименование блюд и	Брутт	Нетто г.	Выход	Хим	ический	состав	Энергетич	
TK	продуктов	0 г.	110110 1.	<i>Г</i> .	Белки	Жиры	углевод	еская	
	1 77				Г.	г.	ы	ценность	
189/1	Каша овсяная			200	6,5	8,3	27	210,3	
	«Геркулес» жидкая				- ,-	- ,-		- ,-	
	крупа «Геркулес»	30,6	30,6		3,30	1,86	15,03	90	
	молоко 2,5%	105,3	105,3		2,08	3,73	5	65,62	
	вода	70,1	70,1		0	0	0	0	
	caxap	4	4		0	0	4,98	19,93	
	масло сливочное	5	5		0,03	3,90	0,08	35,54	
	Соль йодированная	0,8	0,8		-		-	,	
401	Кофейный напиток			200	4,58	5,04	21,15	152	
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,87	0,54	0,37	10,40	
	молоко 3,2%	140	140		2,61	2,25	4,32	48,60	
	вода	63	63						
	caxap	11,7	11,7				17,90	71,82	
200/225	Бутерброд со	,		40/5	3,3	1,3	14,9	184	
	сливочным маслом					_,_			
	хлеб	40	40		3,09	1,2	19,92	104,8	
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8	
	Всего на завтрак				13,93	18,67	84,03	546,3	
41	Суп - уха			250	5,3	6,5	25,3	150,3	
	бульон или вода	175	175		0	0	0	0	
	горбуша	40	40		8,58	0,48	0	38,88	
	картофель	107	75		2,25	0,45	18,25	86,05	
	морковь	13	10		0,14	0	0,70	3,36	
	лук репчатый	12	10		0,14	0,020	0,82	4,10	
	масло сливочное	4	4		0,04	3,62	0,06	33,05	
	Крупа ассортимент	6	6						
161	Шницели из			70	9,84	8,02	7,16	139,13	
	говядины								
	Говядина (котлетное	65	48		13,26	10,83	0	155,5	
	мясо)								
	хлеб пшеничный	8,6	8,6		0,66	0,25	4,27	22,5	
	лук репчатый	7	6		0,09	0,01	0,53	2,66	
	масло растительное	3	3		0	2,15	0	19,32	
	Сухари	4	4						
	Яйца	1/10	4						
	Хлеб пшеничный	9	9						
	Молоко с м.д.ж. 2,5- 3,2%	16	16						
131	Капуста тушёная			150	3,2	4,1	14,6	109,7	
	капуста	190	152		2,68	0,145	7	40	
	морковь	3,8	3		0,21	0,015	1,32	6,25	
	Томатная паста	3,6	3,6		0,18	0	0,40	2,32	
	мука пшеничная	1,50	1,50		0,165	0,015	1,02	4,87	
	масло растительное	4	4		0	1,50	0	13,50	
	Лук репчатый	7,2	6						
	Лавровый лист	0,01	0,01						
	Сахар песок	4,8	4,8						
	Вода питьевая	51,6	51,6						
	Лимонная кислота	0,1	0,1						
376	Кисель	~ , *	~ , -	180	0,4	0,018	25,24	102,72	
	кисель концентрат	25	25		0,09	0,04	0,67	5,04	
	вода	200	200		0	0	0	0	
·	caxap	3	3		0	0	17,96	71,82	

	Хлеб пшеничный			40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Итого за обед				26,94	26,82	104,97	606,35
279	Коржик молочный			70	4,79	8,76	47,55	288
	мука пшеничная	39	39		3,70	0,46	23,70	113,74
	маргарин	9	9		0,0098	1,17	0,015	10,62
	caxap	20	20		0	0	1,90	7,58
	яйцо	1/20	2,0		0,21	0,19	0,01	2,67
	Вода или молоко	7	7		0	0	0	0
	Сода пищевая	0,525	0,525		0	0	0	0
	масло раст для смазки	0,23	0,23		0	0,23	0	2,07
	ванилин	0,0117	0,0117					
405	Напиток кисломол			100	3,2	2,7	5,8	60
	Второй завтрак							
442	Сок фруктовый			80	1,00	0,1	2,9	16,5
	итого на полдник					,	Í	364,5
								1181,15

	Наименование блюд и	Брутто	Нетто г.	Выход	Хими	ический с	состав	Энерг	
	продуктов	Г.		г.	Белки	Жиры	углево	етичес	
	-				Г.	Г.	ды	кая	
								ценно	
								сть	
185	Каша гречневая			200	6,7	8,4	23,9	197,9	
	молочная								
	молоко 2,5%	150	150		4,06	3,5	6,72	75,6	
	вода	24	24		0	0	0	0	
	гречка	20,2	20		2,01	0,52	9,13	49,28	
	caxap	6	6		0	0	1,98	7,98	
	масло сливочное	5	5		0,014	1,44	0,024	13,22	
	Соль йодированная	0,5	0,5						
404	Какао на молоке			180	5,4	4,5	19,2	138,9	
	какао порошок	2	2		0,87	0,54	0,37	10,40	
	молоко 2,5%	200	200		2,61	2,25	4,32	48,60	
	caxap	10	10		0	0	17,90	71,82	
200/22	Бутерброд со сливочным			40/5/10	3,3	1,3	14,9	184	
5	маслом				,		,		
	хлеб	40	40		2,28	0,24	14,49	69,24	
	масло сливочное	5	5		0,037	3,62	0,06	33,05	
	сыр	10	10						
	Итого на завтрак				14,5	14,77	54,94	520,8	
21	Салат из отварн свеклы			60	0,74	4,54	3,73	61	
	с солёнам огурцом				,	,	,		
	Свекла	56	56						
	Масса очищенной свеклы	44	44						
	Огурец соленый	22	12						
	Масло растительное	5	5						
101	Суп из овощей с мясом			200	4,2	7,3	11,1	129,5	
	птицы				-,-	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	11,1	- /-	
	капуста бел	25	20		0,63	0,03	1,65	9,80	
	картофель	71,4	50		0,74	0,13	6,10	28,70	
	морковь	12,5	10		0,06	0,05	0,35	1,75	
	Горошек зелёный консерв	12	8		0,074	0,030	0,500	2,54	
	лук репчатый	12	10		0,13	0,016	0,81	4,10	
	масло сливочное	5	5		0,037	3,89	0,050	35,30	
	Вода питьевая	190	190		0	0	0	0	
	Соль йодированная	2	2						
	Куры потрошен. 1	17,33	13						
	категории	,50							
136	Голубцы ленивые со			200	16,082	16,104	20,549	319,43	
- *	сметаной				1,14		, j= -2	,,,,,	
	Говядина	74	62,5		13,26	10,83	0	155,5	
	капуста белок	156,3	125		2,68	0,145	7	40	
	рис	10,1	10		2,17	0,31	22,94	103,23	
	масло растит	5	5		0	1,50	0	13,50	
	масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,06	33,05	
	Соль йодирован	1,4	1,4		0,08	- , - -	0,30	1,52	
	томатная паста	1,5	1,5		7,00		-,	- ,= <u>-</u>	
	сметана	1,5	1,50						
403	Компот из смеси			180	0,04	0,00	24,76	94,20	
.00	сухофруктов			100	3,04	3,00	,,,	- 1,20	
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28	
	-J 110 PP J 11 1 1 1 1				3,23	5,50			
	caxan	144	144				13 97	ארר XX	
	сахар Вода питьевая	14,4 176,4	14,4 176,4				13,97	55,88	

	хлеб пшеничный			40	3,09	1,2	19,92	104,8
	всего на обед				25,75	29,78	104,85	708,93
302	Пирожок печеный с			70	4,51	5,04	28,47	189
	овощным фаршем							
	мука пшеничная	32	33		3,72	0,40	27,88	126,80
	Молоко или вода	8	8		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	4	4		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	1	1		-	0,94		8,73
	яйцо 1/12	1/10	4		0,36	0,39	0,01	5,08
	caxap	2	2		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	Масло растительное	1	1					
	Капуста белокочанная	44	34					
	Масло растительное	0,8	0,8					
	Масса готовой капусты			25				
	Лук репчатый	6	5					
	Масло растительное	0,8	0,8					
	Масса пассер лука			3				
	Выход фарша			29				
	Фрукт			100	0,30	0,22	7,72	75
402	Чай с сахаром			180	12	3,06	13	77,3
	чай высшего или 1 сорта	1	1		0	0	0	0
	caxap	10	10		0	0	13,45	42,6
	Итого на полдник				1,90	1,62	49,17	341,3
	Второй завтрак							
442	Сок фруктовый			100	0,50	0,10	10,10	46
								1617,0
								3

6-й день

No	Наименование	Брутт	Нетто г.	Выход	Хим	ический со	остав	Энергети
TK	блюд и продуктов	ο г.		Γ.	Белки г.	Жиры г.	углевод	ческая
							Ы	ценность
189/	Каша пшенная			200	7,3	7,5	35,7	240,0
4	молочная жидкая							
	пшено	39,7	39,7		4,57	1,31	26,40	139,17
	молоко 2,5%	100,5	100,5		2,79	3,52	4,73	61,48
	вода	66,1	66,1		0	0	0	0
	caxap	4	4		0	0	4,98	19,90
	масло сливочное	5	5		0,037	3,89	0,050	35,30
	соль йодированная	0,8	0,8			,		
401	Кофейный			200	4,58	5,04	21,15	152,0
	напиток с							
	молоком							
	Кофейный напиток	1,8	1,8		0,87	0,54	0,37	10,40
	молоко	140	140		2,61	2,25	4,32	48,60
	вода	63	63					
	caxap	11,7	11,7				17,90	71,82
200/	Бутерброд со	,		40/5	3,3	1,3	14,9	184
225	сливочным							
	маслом							
	хлеб	40	40		3,09	1,2	19,92	104,8
	Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
	Всего на завтр				13,93	18,67	84,03	576
9-9/1	Салат из отварной			60	0,69	5,05	3,016	56
	моркови							
	морковь	71	71					
	мас отва очищ		56					
	моркови							
	чеснок	0,4	0,3					
	масло растительное	5	5					
99	Суп			200	6,8	5,2	29,4	191,9
	картофельный с							
	горохом и							
	гренками							
	горох	18,1	18		4,93	0,35	10,90	67,35
	морковь	12,5	10		0,13	0,016	0,83	3,40
	картофель	66,7	50		0,60	0,044	3,87	17,97
	лук репчатый	12	10		0,15	0,016	1,01	4,60
	масло сливочное	5	5		0,03	3,90	0,05	35,45
	вода питьевая	180	180		0,08	0	0,18	1,06
	гренки из пшен	-	15		1,29	0,50	8,37	44,02
	хлеба							
	хлеб пшеничный	27,4	23,1					
186	Греча отварная			150	4,5	6,4	21,9	263
	греча	35	35		5,61	0,66	35,90	172,22
	масло сливочное	5	5		0,045	4,88	0,081	44,55
	вода	103	103					
	масса каши		145					
161/	Котлета рублен из			70/30	11,5	10,6	10,5	184,0
189	говядины с соусом							
	Говяд 1 катег. филе	64	54		13,26	10,83	0	155,5
	хлеб пшеничный	12,6	12,6		0,66	0,25	4,27	22,5
	лук репчатый	12	10	-	0,09	0,01	0,53	2,66
	масло растительное	2	2		0	2,15	0	19,32

	вода питьевая	16,8	16,8					
	сухарь	7	7					
	панировочный							
	соль йодированная	0,7	0,7					
228	Соус красный	,	,	30	0,69	1,95	3,09	31
	основной				,	,	,	
	вода или бульон	50	50		0,14	0,50	0,20	5,950
	масло сливочное	2	2		0,03	0,005	0,17	0,825
	мука пшеничная	3	3		0,001	0,18	0,003	1,65
	соль йодированная	0,3	0,3		0	0	0	0
868	Компот из смеси	Ź	ĺ	180	0,04	0,00	24,76	94,20
	сухофруктов							
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	caxap	14,4	14,4				13,97	55,88
	Вода питьевая	176,4	176,4					
	кислота лимонн	0,2	0,2		0	0	0	0
	Хлеб пшеничн			40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Итого на обед				27,90	31,2	58,20	924,9
454	Пирожок печеный			80	10,24	6,38	28,2	223,2
	с мясом и рисом							
	мука пшеничная	37	37		3,72	0,40	27,88	126,80
	молоко	20	20		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	4	4		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительн	1	1		-	0,94		8,73
	яйцо 1/10	1/10	4		0,36	0,39	0,01	5,08
	caxap	3	3		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	рис	10	10					
	соль	0,4	0,4					
	дрожжи	1,2	1,2					
	вода	10	10					
	фарш							
	говядина	29	29					
	масло сливочное	1	1					
	лук репчатый	3	2,5					
	крупа рис	2,5	2,5					
402	Чай с сахар			180	12,0	3,06	13,0	77,3
	чай выс или 1 со	1	1					
	caxap	10	10				1,40	5,58
	Фрукт			100	0,67	0,15	6,07	28,33
	Всего на полдн							328,83
	Второй завтрак							
442	Сок фруктовый			100	1,1	0, 1	12,6	56
								1885,73

7-й день

Наименование блюд и продуктов	Брутт	Нетто	Выход	Химі	ический сос	став	Энергет
продуктов			1			ı	-
	ο г.	Γ.	Γ.	Белки г.	Жиры г.	углевод	ическая
						Ы	ценност
TC.			200		6.0	22.4	Ъ
Каша ячневая			200	6,9	6,9	33,4	223,5
	12.7	42.7		4.57	1.21	26.40	120.17
1.4							139,17
						,	61,48
						-	0
						,	19,90
		_		0,037	3,89	0,050	35,30
*	1,1	1,1	100	4.50	7 04		4.50.0
-			180	4,58	5,04	21,15	152,0
				2.25			10.10
•				,		r	10,40
молоко				2,61	2,25	4,32	48,60
вода							
caxap	11,7	11,7					71,82
			40/5	3,3	1,3	14,9	184
сливочным маслом							
хлеб				,	1,2	19,92	104,8
Масло сливочное	5	5		0,074	7,8	0,1	70,8
Всего на завтрак				13,93	18,67	84,03	559,5
салат из отварн			60	0,83	4,54	4,55	65
свеклы с чесноком							
свекла	72	72					
масса отварной		55,7					
очищенн свеклы							
чеснок	0,4	0,3					
масло растительн	5	5					
Суп крестьянский с			250	6,3	7,6	17,4	154
крупой							
капуста	37	30		0,53	0,03	1,41	8,40
картофель	33	25		0,50	1	4,08	19,25
Крупа в ассортименте	10	10		0,93	0,11	6,68	31,50
морковь	12,5	10		0,13	0,016	0,68	3,50
лук репчатый	12,5	10		0,13	0,016	0,81	4,10
масло расти или масло	5	5		0	5	0	44,95
сливочн							
Бульон	190	190		0	0	0	0
соль йодированная	2	2					
кура б/к	27	20					
сметана	8	8					
Жаркое по-			200	18,39	18,08	21,99	324,05
домашнему							
кура 1 катег. б/к	79,38	67		15,42	13,28	0	180,85
картофель	115,3	86,5		2,4	0,46	19,56	92,28
лук репчатый		10		0,16	0	1,08	4,64
, ,				0,06	4,34		38,63
				,	0		6,65
•			200				243,5
· ·	1			,-	1 1,1	,~	, .
•			180	0.04	0.00	24.76	94,20
			100	0,01	3,00	,, 0	- 1,20
	18	18		0.25	0.00	23.07	93,28
, ,,,,				0,23	0,00		55,88
	крупа ячневая молоко 2,5% вода сахар масло сливочное соль йодированная Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток молоко вода сахар Бутерброд со сливочным маслом хлеб Масло сливочное Всего на завтрак салат из отварн свеклы с чесноком свекла масса отварной очищенн свеклы чеснок масло растительн Суп крестьянский с крупой капуста картофель Крупа в ассортименте морковь лук репчатый масло расти или масло сливочн Бульон соль йодированная кура б/к сметана Жаркое по- домашнему кура 1 катег. б/к картофель	молочная вязкая 42,7 молоко 2,5% 95,5 вода 63,2 сахар 1,9 масло сливочное 5 соль йодированная 1,1 Кофейный напиток смолоком 140 кофейный напиток 1,8 молоко 140 вода 63 сахар 11,7 Бутерброд со сливочным маслом 2 хлеб 40 Масло сливочное 5 Всего на завтрак 2 салат из отварн 2 свекла 72 масса отварной 0,4 масло растительн 5 Суп крестьянский с крупой 33 Крупа в ассортименте 10 морковь 12,5 лук репчатый 12,5 масло расти или масло сливочн 5 Бульон 190 соль йодированная 2 картофель 115,3 лук репчатый 11,9 масло сливочное 3,	молочная вязкая 42,7 42,7 молоко 2,5% 95,5 95,5 вода 63,2 63,2 сахар 1,9 1,9 масло сливочное 5 5 соль йодированная 1,1 1,1 Кофейный напиток с молоком 140 140 Кофейный напиток 1,8 1,8 молоко 140 140 вода 63 63 сахар 11,7 11,7 Бутерброд со сливочным маслом хлеб 40 40 Масло сливочное 5 5 Всего на завтрак 2 72 свекла 72 72 масса отварной очищенн свеклы 9,4 0,3 масло растительн 5 5 Сук крестьянский с крупой капуста 33 25 Крупа в ассортименте по по морковь 12,5 10 лук репчатый 12,5 10 масло расти или масло сливочное по морковь 2 <td< td=""><td>молочная вязкая 42,7 42,7 молоко 2,5% 95,5 95,5 вода 63,2 63,2 сахар 1,9 1,9 масло сливочное 5 5 соль йодированная 1,1 1,1 Кофейный напиток с молоком 140 140 Кофейный напиток с молоко 140 140 вода 63 63 сахар 11,7 11,7 Бутерброд со сливочным маслом 40 40 хлеб 40 40 Масло сливочное 5 5 Всего на завтрак 2 60 салат из отварн 60 60 векла 72 72 масса отварной очищень свеклы 55,7 5 очищен свеклы 40,4 0,3 масло растительн 5 5 Суп крестьянский с крупой 33 25 Крупой 33 25 Крупа в ассортименте 10 10</td><td> МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ КРУПА ЯЧЕВВЯ 42,7 42,7 4,57 </td><td> МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ Крупа ячневая 42,7 42,7 4,57 1,31 1,31 1,35 </td><td>молочная вязкая крупа ячневая 42,7 42,7 95,5 95,5 95,5 4,57 2,79 2,79 3,52 1,31 4,73 4,73 3,52 26,40 4,73 4,73 4,73 8,73 8,73 8,73 8,73 8,73 8,73 8,73 8</td></td<>	молочная вязкая 42,7 42,7 молоко 2,5% 95,5 95,5 вода 63,2 63,2 сахар 1,9 1,9 масло сливочное 5 5 соль йодированная 1,1 1,1 Кофейный напиток с молоком 140 140 Кофейный напиток с молоко 140 140 вода 63 63 сахар 11,7 11,7 Бутерброд со сливочным маслом 40 40 хлеб 40 40 Масло сливочное 5 5 Всего на завтрак 2 60 салат из отварн 60 60 векла 72 72 масса отварной очищень свеклы 55,7 5 очищен свеклы 40,4 0,3 масло растительн 5 5 Суп крестьянский с крупой 33 25 Крупой 33 25 Крупа в ассортименте 10 10	МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ КРУПА ЯЧЕВВЯ 42,7 42,7 4,57	МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ Крупа ячневая 42,7 42,7 4,57 1,31 1,31 1,35	молочная вязкая крупа ячневая 42,7 42,7 95,5 95,5 95,5 4,57 2,79 2,79 3,52 1,31 4,73 4,73 3,52 26,40 4,73 4,73 4,73 8,73 8,73 8,73 8,73 8,73 8,73 8,73 8

	Вода питьевая	176,4	176,4					
	кислота лимонн	0,2	0,2		0	0	0	0
	Хлеб пшеничный			40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Итого на обед				32,32	28,99	84,46	742,05
455	Расстегай с рыбой			70	5,3	6	25,3	149,3
	мука пшеничная	34,2	34,2		3,72	0,40	27,88	126,80
	вода или молоко	8	8		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	4	4		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	0,7	0,7		-	0,94		8,73
	яйцо 1/10	4	3,8		0,36	0,39	0,01	5,08
	caxap	2,3	2,3		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1,2	1,2		0,32	0,02	0,12	2,02
	фарш		28					
	филе горб или минтая	21	20					
	лук	2,7	2,3		0,16	0	1,08	4,64
	рис	4	4					
	мука пшеничная	1,2	1,2					
	масло сливочное	1,2	1,2					
	Фрукт			100	0,30	0,22	7,72	75
402	Чай с сахаром			180	12,0	3,06	13,0	77,3
	чай высшего или 1	1	1		0	0	0	0
	сорта							
	caxap	10	10		0	0	13,45	42,6
	Итого на полдник				1,90	1,62	49,17	301,6
	Второй завтрак							
442	Сок фруктовый			100	0,50	0,10	10,10	46
								1649,15

8-й день

			-и день		l			Энергет		
№	Наименование блюд и				Выход Химический состав					
ΤK	продуктов	Γ.		Γ.	Белки г.	Жиры г.	углевод	ическая		
							Ы	ценност		
1892	Каша рисовая молочная			200	5,05	8,32	28,51	ь 209,88		
1072	Рис	29,7	29,7	200	2,17	0,31	22,94	103,23		
	молоко 3,2%	101,9	101,9		2,17	0,31	22,77	95,04		
		3,9					9,98	53,20		
	сахар Масло сливочное	5	3,9		0,03	2,17	0,05	19,85		
		68,4	68,4		0,03	2,17	0,03	19,03		
	Вода питьевая Соль йодированная	0,8	0,8							
261	Чай с молоком	0,8	0,8	180/12	0,8	1	13,5	56		
201	чай высшего или 1 сорта	1	1	100/12	0,8	0	0	0		
	•	50	50		U	U	U	U		
	вода		12		0	0	12.45	12.6		
	caxap	12	50		0	0	13,45	42,6		
	молоко 2,5-3,2%	50								
200/	вода	80	80	40/5/10	2.2	4.0	140	104		
200/	Бутерброд со			40/5/10	3,3	1,3	14,9	184		
225	сливочным маслом	40	40		2.00	1.0	10.02	104.0		
	хлеб	40	40 5		3,09	1,2	19,92	104,8		
	Масло сливочное	5	10		0,074	7,8	0,1	70,8		
	сыр	10	10		10.00	0.26	45.74	440.00		
4.0	Итого на завтрак			00	10,99	8,36	45,74	449,88		
46	салат из свежей			80	1,53	0,11	10,91	48,12		
	капусты	56.2	4.5							
	капуста свежая	56,3	45							
	морковь	18,8	15							
	лук репчатый	6	5							
	caxap	5	5							
	масло растительн									
	соль йодирован	2	2							
	чеснок	1,2	1							
0.0	яблоко свежее	3,57	2,5	250	1.6		44.5	1.45		
90	Рассольник домашний с			250	4,6	7,4	14,7	147,1		
	курой	107.1	7.5		1.62	0.22	1404	64.00		
	картофель	107,1	75		1,63	0,33	14,04	64,90		
	морковь	12,5	10		0,13	0,016	0,83	3,40		
	огурец солёный	17	15		0,13	0 016	0,23	1,48		
	лук репчатый	12	10		0,15	0,016	0,53	4,60		
	масло сливочное	5	5		0	3,30	0	29,60		
	вода питьевая	180	180		0,22	0,80	0,31	9,44		
	капуста белокоч	25	20							
	соль йодированн	2	2							
	куры потрошён 1	17,3	13							
400	категории			00/20	46.5			400.0		
139	Рыба тушёная в			80/30	12,2	6,5	55,2	138,2		
	сметанном соусе	200	06		0.07	0.50	^	20.64		
	горбуша	208	96		8,96	0,50	0	38,64		
	лук репчатый	19	16		0,40	0,35	0,017	4,96		
	морковь	35	28		1	0,37	6,45	33,96		
	масло растительное	7	7		0,30	0,15	0,48	4,50		
22.5	масло сливочное	1,40	1,40	20	0,0085	1,01	0,01	9,29		
226	Соус сметанный		1	30	0,45	5,06	1,62	45		
	мука пшеничная	1	1							
	масло сливочное	1	1							

	вода или овощной отвар	17	17					
	сметана	15	15					
	Выход соуса		30					
192	Пюре картофельное			150	2,17	3,12	5,36	82,60
	картофель	157,5	110,25		2,51	0,50	20,53	96,70
	молоко 3,2%	42,0	42,0		0,64	0,56	1,07	11,96
	масло сливочное	3,75	3,75		0,05	4,89	0,08	44,50
	Соль йодирован	0,4	0,4					
403	Компот из смеси			180	0,04	0,00	24,76	94,20
	сухофруктов							
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	caxap	14,4	14,4				13,97	55,88
	Вода питьевая	176,4	176,4					
	кислота лим	0,2	0,2					
	Хлеб пшеничный			40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Итого на обед				29,57	25,82	107,7	660,02
	полдник							
288	Сдоба обыкновенная			70	5,8	4,3	43,4	225
	мука пшеничная	50	50		3,72	0,40	27,88	126,80
	масло сливочное	1,5	1,5		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	2,1	2,1		-	0,94		8,73
	яйцо	0,03	1,21		0,36	0,39	0,01	5,08
	caxap	5,1	5,1		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	Соль йодированн	0,8	0,8					
	Вода питьевая	22	22					
	Фрукт			100	0,30	0,22	7,72	75
402	Чай с сахаром			180	9,0	2,295	9,75	58
	чай высшего или 1 сорта	1	1					
	caxap	10	10				1,40	5,58
	Итого на полдник				7,06	1,87	61,75	358
	Второй завтрак							
442	Сок фруктовый			100	1,1	0,1	12,6	56
								1523,9

	Наименование	Брутто г.	Нетто г.	Выход	Хим	ический	состав	Энергетическ	
	блюд и продуктов			г.	Белки г.	Жиры г.	углевод ы	ая ценность	
223	Омлет на			130/155	18,10	30,80	2,40	268,00	
	натаральном,								
	молоке	1.0	2.5		2.22	2.56	0.15	45.05	
	яйцо	1,2 шт	25		3,33	3,56	0,15	47,25	
	молоко	100	100		1,12	1,40	1,80	24,80	
222	масло сливочное	5	5	70	0	0,78	0	7,34	
222	зелёный горошек отварной	76,9	50	50	1,6	0,1	3,2	19,4	
	масса гот омл			150					
	масса омл смеси			145					
404	Какао на молоке			200	6,2	6,2	22,36	190	
	какао порошок	2	2		0,87	0,54	0,37	10,40	
	молоко 3,2%	200	200		2,61	2,25	4,32	48,60	
	caxap	10	10		0	0	17,90	71,82	
200/ 225	Бутерброд со сливочным			40/5	3,3	1,3	14,9	184,0	
	маслом	40	40		2.20	0.24	14.40	60.24	
	хлеб	40	40 5		2,28	0,24	14,49	69,24	
	масло сливочное	3	3		0,037	3,62	0,06	33,05	
62	Итого на завтрак			250	14,5	14,77 10	54,94 23,1	661,4 187	
02	Суп картофельный с крупой и рыбной			230	2,8	10	23,1	107	
	консервой	175	100		0	0	0	0	
	бульон или вода	175	175		0	0	0	0	
	консервы рыбн	40	40		8,58	0,48	0	38,88	
	картофель	107	75		2,25	0,45	18,25	86,05	
	морковь	13 12	10		0,14	0,020	0,70 0,82	3,36	
	лук репчатый	4	4		0,14	-		4,10	
	масло сливочное Крупа: рисовая, перлов, овсяная,	6	6		0,04	3,62	0,06	33,05	
1/1	пшен, геркулес			70	22.2	0.6	7.3	204	
161	Биточки мясные	100	80	70	22,2 13,26	9,6 10,83	7,2 0	204 155,5	
	Кура филе хлеб пшеничный	13	13		0,66	0,25	4,27	22,5	
	лук репчатый	7	6		0,00	0,23	0,53	2,66	
	масло растител	1,5	1,5		0,09	2,15	0,55	19,32	
	Сухари	1,3	4		U	2,13	U	17,52	
	Яйца	1/10	4						
	Хлеб пшеничный	9	9						
	Молоко	18	18						
77	Рагу из овощей			180	2,67	4,82	12,19	104	
	картофель	123	86		0,80	0,16	6,51	30,58	
	морковь	36	29		0,13	0,02	0,83	1,40	
	лук репчатый	17	14		0,15	0,016	1,01	4,60	
	капуста	45	36		1,26	0,06	3,38	19,60	
	вода питьевая	95	95		0,21	0	0,63	3,45	
	масло сливочное	7	7		0,014	1,44	0,024	13,22	
376	Кисель			180	0,4	0,018	25,24	102,72	
	кисель концентр	25	25		0,09	0,04	0,67	5,04	

	вода	200	200		0	0	0	0
	caxap	3	3		0	0	17,96	71,82
	Хлеб пшеничный			40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Итого на обед					-		702,52
303	Пирожок печеный			70	4,51	5,04	28,47	189
	из дрожжевого							
	теста с овощным							
	фаршем							
	мука пшеничная	32	32		3,72	0,40	27,88	126,80
	вод или мол3,2%	8	8		0,56	0,70	0,90	12,40
	масло сливочное	4	4		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	0,7	0,7		-	0,94		8,73
	яйцо 1/10	4	3,8		0,36	0,39	0,01	5,08
	caxap	2	2		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1,2	1,2		0,32	0,02	0,12	2,02
	фарш	25	25					
	лук репчатый	5	4					
	масло растительн	0,8	0,8					
402	Чай с сахаром			180	12,0	3,06	13,0	77,3
	чай высшего или 1	1	1					
	сорта							
	caxap	10	10				1,40	5,58
	Фрукт			100	0,67	0,15	6,07	28,33
	Всего на полдник				0,83	7,25	40,67	294,63
	Второй завтрак							
442	Сок фруктовый			100	1,1	0,1	12,6	56
					,			1714,55

№	Наименование блюд и	Брутт	Нетто г.	Выход	Хими	ический с	остав	Энергетическ
ТK	продуктов	0 Г.		Γ.	Белки	Жиры	углево	ая ценность
189/3	TC			200	Г.	Γ.	ды 29,7	202.0
189/3	Каша манная			200	5,9	6,7	29,7	202,9
	молочная жидкая крупа манная	20	20		4,56	4,44	31,78	147,7
	молоко 2,5%	101,3	101,3		2,02	1,74	3,35	37,7
	вода	66,7	66,7		0	0	0	0
		4	4		0	0	4,98	18,94
	сахар	5	5		0,03	3,62	0,06	33
	масло сливочное соль йодированная	0,8	0,8		0,03	3,02	0,00	33
401	Кофейный напиток с	0,6	0,0	200	4,58	5,04	21,15	152
401	молоком			200	4,30	3,04	21,13	132
	кофейный напиток	1.0	1,8		0	0	0	0
	вода питьевая	1,8	63		U	U	U	U
					0	0	13,45	42,6
	сахар молоко 3,2%	11,7 140	11,7 140		U	U	13,43	72,0
200/22	Бутерброд со	140	140	40/5	3,3	1 2	14,9	184
200/22 5	ьутерород со сливочным маслом			40/5	3,3	1,3	14,9	104
3	хлеб	40	40		3,09	1.2	19,92	104,8
	масло сливочное	5	5		0,074	1,2		70,8
	Итого на завтрак	3	3		10,99	7,8 8,36	0,1 45,74	538,9
61	огурец соленый			60	0,57	0,11	2,42	12,08
01	огурец соленыи порционно			00	0,57	0,11	2,42	12,00
34	Свекольник			250/10	4,22	6,5	13,77	145
34	картофель	61	43	230/10	2	0,39	16,30	76,9
		12,5	10		0,13	0,016	0,83	3,40
	морковь лук репчатый	13	11		0,13	0,010	0,83	4,04
	масло сливочное	3	3		0,06	4,34	0,089	38,63
	бульон или вода	160	160		0,00	0	0,089	0
	•	80	64		U	U	U	U
	свекла	1,25	1,25					
	сахар	3	3					
	томатное пюре	7	7					
152	сметана15%	/	/	90	-	7.0	2.47	1640
152	<u>Гуляш</u>	73	60	80	6	7,6	2,47 0	164,8
	Говядина (филе)		68		12,36	10,64		144,90
	лук репчатый	4	3		0,11	0,016	0,68	3,44
	томатное пюре	6	6		0,33	0 021	1,23	6,27
	мука пшеничная	2	2 200		0,21	0,021	1,48	7,01
	масло сливочное	3,90	3,90		0,030	2,82	0,052	25,70
	масло растительн	4	4					
	морковь	3,8	3					
	масса туш мяса		40					
107	масса соуса		40	100	F 2.4	(0 (21.45	202
195	Макаронные изделия			100	5,34	6,96	31,45	203
	отварные	11	44		<i>E (</i> 1	0.66	25.00	172.22
	макарон изделия	264			5,61	0,66	35,90	172,22
	вода	264	264					
	масса отварн макарон		125					
	изделий	2	3		0.045	1 00	0.001	115
402	масло сливочное	3	3	100	0,045	4,88	0,081	44,55
403	Компот из смеси			180	0,04	0,00	24,76	94,20
	сухофруктов	10	10		0.25	0.00	22.07	02.20
	сухофрукты	18	18		0,25	0,00	23,07	93,28
	caxap	14	14				13,97	55,88

	вода	155	155		0	0	0	0
	кислота лимон	0,2	0,2					
	Хлеб пшеничный			40	3,09	1,2	19,92	104,8
	Итого на обед				29,57	25,82	107,7	723,88
	полдник							
288	Сдоба обыкновенная			70	5,8	4,3	43,4	225
	мука пшеничная	50	50		3,72	0,40	27,88	126,80
	масло сливочное	1,5	1,5		0,01	1,56	0,01	14,68
	масло растительное	2,3	2,3		-	0,94		8,73
	яйцо	0,03	1,21		0,36	0,39	0,01	5,08
	caxap	5,1	5,1		-	-	5,72	23,40
	дрожжи	1	1		0,32	0,02	0,12	2,02
	Соль йодирован	0,8	0,8					
	Вода питьевая	22	22					
255-	Молоко кипячоное			200	5,8	5	9,6	108
402	или чай с сахаром							
	молоко 3,2%	210	200					
	чай высшего или 1 сорта	1	1					
	caxap	10	10				1,40	5,58
	конфета			30				
	Фрукт			100	0,67	0,15	6,07	28,33
	Итого за полдник				11,77	6,19	52,3	361,33
	Второй завтрак							
442	Сок фруктовый			100	1,1	0,1	12,6	56
					,			1680,11