МЕНЮ-РАСКЛАДКА на 1-2 кв 2025 г - ЯСЛИ 10,5 ч режим работы

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		
	1 ДЕНЬ									
	Завтрак									
209сб2005	**Яйцо вареное**	1шт	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0	10,4
50 сб1982	**Икра кабачковая (консерв)**	60	63,6	60	0,9	2,74	3,7	43,02	1,77	16,1
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
14 сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
459сб2021	**Чай с сахаром и лимоном**	150/7,5/5,5			0,23	0,08	7,13	30	0,75	2,43
	чай		0,75	0,38						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	лимон		6	5,5						
	Итого завтрак				8,32	11,88	23,12	233,52	2,52	35,73
	2-ой завтрак									
359сб2002	**Сок фруктовый в ассортименте**	150	150	150	0,83	0	17,67	73,3	1,67	19,31
	Итого 2 завтрак				0,83	0	17,67	73,3	1,67	19,31
	Обед									
59сб2012	**Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной**	150/3			1,64	3,57	8,21	71,6	10,7	7,65
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		37,5	30						
	с 01.01. до 30.06.		40	30						
	капуста свежая		37,5	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		9,45	7,5						
	с 01.01. до 30.06.		10	7,5						
	лук репчатый		2,25	1,95						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		25,2	18,75						
	с 01.11. по 31.12.		26,7	18,75						
	с 01.01. по 28-29.02.		28,8	18,75						
	с 01.03. по 30.06.		31,25	18,75						
	томатное пюре		1,95	1,95						
	мука пшеничная		1	1						
	масло растительное		3	3						
	соль		1,5	1,5						
	вода		120	120						
	сметана		3	3						
341сб2021	**Котлета "Пермская"**	60			9,6	9,3	7,2	151,8	0	38,84
	говядина без кости		46,3	44,4						
	молоко или вода		7,8	7,8						
	Хлеб пшеничный		7,2	7,2						
	Яйцо		1/7 шт.	6						
	сухари		6	6						
	лук репчатый		5,3	4,5						
	масло растительное		1,2	1,2						
	чеснок		0,72	0,6						
	соль		0,2	0,2						
125сб2005	**Картофель отварной с маслом**	120/5			2,28	5,3	17,7	127,2	5,6	14,64
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		160	123,6						
	с 01.11. по 31.12.		171,4	123,6						
	с 01.01. по 28-29.02.		184,6	123,6						
	с 01.03. по 30.06.		200	123,6						
	масса вареного картофеля			120						
	соль		0,72	0,72						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
495сб2021	**Компот из сухофруктов**	150			0,45	0,08	15,08	63	0,15	3,6
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		153	150						
	сахар		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	Итого обед				18,07	18,95	69,19	519,6	16,45	68,06
	Полдник									
385сб2005	**Молоко кипяченное**	150	158	150	4,8	5	8,9	146	2,3	12,25
	Печенье сдобное	40	40	40	0,38	0,28	32,2	234,6	0	10,47
	Итого полдник				5,18	5,28	41,1	380,6	2,3	22,72
	ИТОГО за день:				32,4	36,11	151,08	1207	22,94	145,82
	2 день									
	Завтрак									
174сб2005	**Каша вязкая молочная рисовая**	150/5			4,5	5,03	38,18	249,85	0	14,63
	крупа рисовая		33	33						
	молоко		75	75						
	вода		47	47						
	сахар		4,5	4,5						
	соль		0,75	0,75						
	масло сливочное		5	5						
15сб2005	**Сыр российский (порциями)**	10			2,47	3,1	0,495	17,8	0	7,92
	сыр		10,66	10						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
457сб2021	**Чай с сахаром**	150/7,5			0,15	0,08	6,98	28,5	0	1,39
	чай в\с		0,75	0,75						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	Итого завтрак:				9,62	12,71	57,905	379,45	0	30,79
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Яблоки свежие**	75	75	75	0,23	0	7,88	29,25	5,63	8,9
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	29,25	5,63	8,93
	Обед									
103сб2005	**Суп картофельный с лапшой домашней**	150			2,1	4,4	19,36	132	0	5,21
	лапша домашняя:			6						
	мука пшеничная		4,8	4,8						
	мука на подпыл		0,4	0,4						
	яйцо		1/25шт	1,5						

	вода		1	1						
	соль		0,15	0,15						
	масса вареной лапши			15						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		60	45						
	с 01.11. по 31.12.		64,3	45						
	с 01.01. по 28-29.02.		69,2	45						
	с 01.03. по 30.06.		75	45						
	лук репчатый		7,2	6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	соль		1,2	1,2						
	бульон или вода		112,5	112,5						
294сб2005	**Биточки из птицы**	60			8,5	9,6	9,6	159	0	15,78
	куры потрошенные		55,1	44,4						
	хлеб		10,8	10,8						
	молоко или вода		15,6	15,6						
	внутренний жир		2,4	2,4						
	сухари панировочные		6	6						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль		1	1						
137сб2012	**Рагу из овощей**	120/5			2,16	10,8	18,4	201,6	3,44	16,41
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		58,7	44						
	с 01.11. по 31.12.		63	44						
	с 01.01. по 28-29.02.		67,7	44						
	с 01.03. по 30.06.		73,3	44						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		30	24						
	с 01.01. до 30.06.		32	24						
	лук репчатый		20,2	17						
	капуста свежая		22	18,5						
	масло растительное		4,8	4,8						
	Соус томатный №348 :			36						
	вода		36	36						
	Масло сливочное		1,6	1,6						
	мука пшеничная		1,6	1,6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		2,7	2,2						
	с 01.01. до 30.06.		2,9	2,2						
	лук репчатый		1,2	0,7						
	томат пюре		5,4	5,4						
	Масло сливочное		0,6	0,6						
	сахар		0,36	0,36						
	соль		0,36	0,36						
	соль		1,2	1,2						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	1,66
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,6
476сб2021	**Кисель из яблок свежих**	150			0,15	0,15	17,85	73,5	0,6	4,91
	яблоки свежие		25,5	22,5						
	сахар		11,3	11,3						
	крахмал картофельный		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		148,5	148,5						
	Итого обед:				16,61	25,55	85,31	669,1	4,04	45,57
	Полдник									
460сб2021	**Чай с молоком**	150			1,05	1,2	8	68,2	0	4,29
	чай		0,75	0,75						
	сахар		7,5	7,5						
	вода		112,5	112,5						
	молоко		37,5	37,5						
424сб2005	**Булочка домашняя**	50			3,75	6,6	30,4	196	0	4,76
	мука пшеничная		32	32						
	мука на подпыл		1,7	1,7						
	сахар		5,5	5,5						
	сахар для отделки		1,6	1,6						
	дрожжи прессованные		0,85	0,85						
	соль		0,3	0,3						
	маргарин		7,4	7,4						
	яйца, шт		1/42	0,95						
	вода		14,2	14,2						
	Итого полдник				4,8	7,8	38,4	264,2	0	9,05
	ИТОГО за день:				31,26	46,06	189,5	1342	9,67	94,34
			3 день							
	Завтрак									
223сб2005	**Запеканка из творога со сгущеным молоком**	100/10			20,4	8,4	33	290	0	50,01
	творог		94	92						
	крупа манная		6	6						
	или мука пшеничная		8	8						
	сахар		8	8						
	яйца		1/10 шт	4						
	Масло сливочное		4	4						
	сухари панировочные		4	4						
	сметана		4	4						
	соль		1,5	1,5						
	молоко сгущенное		10	10						
462сб2021	**Какао с молоком**	150			2,48	2,18	10,35	70,5	0,53	8,34
	какао		1,8	1,8						
	сахар		7,5	7,5						
	молоко		75	75						
	вода		79	79						
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
	Итого завтрак:				24,97	15,04	55,34	458	0,53	65,12
	2-ой завтрак									
359сб2012	**Напиток овощной в ассортименте**	150	150	150	0,5	0	25,83	68,33	10	18,97
	Итого 2 завтрак				0,5	0	25,83	68,33	10	18,97
	Обед									
84сб2005	**Борщ с фасолью и картофелем со сметаной**	150/5			2,16	3,06	12,15	84,9	7,2	8,08
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		30	24						
	с 01.01. до 30.06.		32	24						

	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		20	15						
	с 01.11. по 31.12.		21,4	15						
	с 01.01. по 28-29.02.		23	15						
	с 01.03. по 30.06.		25	15						
	фасоль		6	6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	петрушка(корень)		1,9	1,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	томат-пюре		4,5	4,5						
	масло растительное		3	3						
	чеснок		0,6	0,5						
	сахар		0,9	0,9						
	кислота лимонная		0,06	0,06						
	вода		120	120						
	сметана		5	5						
	соль		1,5	1,5						
268сб2005	**Котлеты из говядины**	60			11,87	13,33	13,59	199,7	0	37,46
	говядина без кости		46,3	44,4						
	хлеб пшеничный		10,8	10,8						
	молоко или вода		14,4	14,4						
	сухари		6	6						
	масса п\ф			74,5						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль		1,2	1,2						
203сб2005	**Макароны отварные с маслом**	130			3,8	4,6	31,7	195	0	9,9
	макаронные изделия		45,5	45,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,3	1,3						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
342сб2005	**Компот из свежих яблок**	150			0,15	0	26,9	102	4	5,51
	яблоки свежие		34	30						
	сахар		18	18						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		129	129						
	Итого обед:				22,08	21,69	105,34	687,6	11,2	64,28
	Полдник									
388 сб 2005	**Напиток из плодов шиповника**	150			0,15	0	20	120	8	4,19
	шиповник		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		150	150						
	Булочка"Умница"йод	50	50	50	1,75	2,8	14,7	91	0	11,52
	Итого полдник				1,9	2,8	34,7	211	8	15,71
	ИТОГО за день:				49,45	39,53	221,21	1424,9	29,73	164,08
			4 день							
	Завтрак									
181сб2005	**Каша манная молочная жидкая**	150/5			6,83	8,48	32,55	307,5	0	12,31
	крупа манная		23	23						
	молоко		75	75						
	вода		56	56						
	сахар		4,5	4,5						
	соль		0,75	0,75						
	масло сливочное		5	5						
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
459сб2021	**Чай с сахаром и лимоном**	150/7,5/5,5			0,23	0,08	7,13	30	0,75	2,4
	чай		0,75	0,38						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	лимон		6	5,5						
	Итого завтрак:				9,56	13,06	51,93	438,6	0,75	21,59
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Яблоки свежие**	75	75	75	0,23	0	7,88	29,25	5,63	8,9
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	29,25	5,63	8,93
	Обед									
102сб2005	**Суп картофельный с бобовыми**	150			4,8	3,8	13,92	102,75	0,6	5,76
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 31.12.		43	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,2	30						
	с 01.03. по 30.06.		50	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	горох		12,2	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	петрушка		2	1,7						
	масло растительное		3	3						
	бульон или вода		105	105						
	соль		1,5	1,5						
239сб2005	**Тефтели рыбные с соусом**	60/30			6,4	5,9	9,1	115	0,5	23,63
	рыба потрошен. обезгл.		54	39,6						
	хлеб пшеничный		8,4	8,4						
	молоко или вода		12	12						
	лук репчатый		10,8	8,4						
	мука пшеничная		4,8	4,8						
	масса п\ф			71						
	масло растительное		6	6						
	масса тушеных тефтелей			50						
	соус № 331:			30						
	сметана		7,5	7,5						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,5	22,5						
	соль		1,2	1,2						
	томатное пюре		3	3						
305сб2005	**Рис припущенный**	130			3,12	4,12	34,06	185,8	0,76	9,29
	крупа рисовая		45,5	45,5						

	вода		96	96						
	масло сливочное		4,6	4,6						
	соль		1,5	1,5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
388сб2005	**Напиток из плодов шиповника**	150			0,15	0	26,9	102	4	4,19
	шиповник		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		150	150						
	Итого обед:				18,57	14,52	104,98	611,55	5,86	46,2
	Полдник									
385сб2005	**Молоко кипяченное**	150	158	150	4,8	5	8,9	146	2,3	12,25
581сб2021	**Пряники в ассортименте**	30	30	30	1,77	1,4	22,5	110	0	6,13
	Итого полдник				6,57	6,4	31,4	256	2,3	18,38
	ИТОГО за день:				34,93	33,98	196,19	1335,4	14,54	95,1
			5день							
	Завтрак									
219сб2005	**Сырники из творога со сгущенным молоком**	100/10			15,26	9,8	23,2	179	4,8	48,71
	творог		102	100						
	мука пшеничная		14	14						
	яйца		1\10шт	4						
	сахар		10	10						
	соль		1	1						
	масло растительное		6	6						
	молоко сгущенное		10	10						
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
457сб2021	**Чай с сахаром**	150/7,			0,15	0,08	6,98	28,5	0	1,39
	чай в\с		0,75	0,75						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	Итого завтрак:				17,5	14,34	42,17	305	4,8	56,87
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Яблоки свежие**	100	100	100	0,28	0	1,1	36,5	7,03	11,9
	Итого 2 завтрак				0,28	0	1,1	36,5	7,03	11,91
	Обед									
82сб2012	**Суп картофельный с вермишелью**	150			1,2	1,28	7,7	47,11	2,78	5,2
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		60	45						
	с 01.11. по 31.12.		64,3	45						
	с 01.01. по 28-29.02.		69,2	45						
	с 01.03. по 30.06.		75	45						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	вермишель		6	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	вода или бульон		105	105						
	соль		1,5	1,5						
268сб2005	**Котлеты из говядины**	60			11,87	13,33	13,59	199,7	0	37,46
	говядина без кости		46,3	44,4						
	хлеб пшеничный		10,8	10,8						
	молоко или вода		14,4	14,4						
	сухари		6	6						
	масса п\ф			74,5						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль		1,2	1,2						
171сб2005	**Каша пшеничная рассыпчатая**	120/5			5,9	4,2	36	194	0	7,61
	крупа пшеничная		48	48						
	соль		1,2	1,2						
	вода		86,4	86,4						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	1,66
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,6
495сб2021	**Компот из сухофруктов**	150			0,45	0,08	15,08	63	0,15	3,6
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		153	150						
	сахар		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	Итого обед:				23,12	19,49	92,47	606,81	2,93	57,13
	Полдник									
386сб2005	**Кефир**	150	155	150	5	5,8	7,4	101,7	1,26	14,86
415сб2005	**Крендель сахарный**	50			3,5	5,6	29,4	182	0	6,07
	мука пшеничная		28	28						
	сахар		8	8						
	маргарин		7	7						
	яйцо		1/12 шт.	3,4						
	соль		0,15	0,15						
	дрожжи прессованные		2	2						
	вода для замеса теста		10	10						
	масса теста			54						
	сахар для посыпки		3	3						
	масло раст.для смазки листов		0,25	0,25						
	яйца для смазки кренделя		1/111	0,36						
	Итого полдник				8,5	11,4	36,8	283,7	1,26	20,93
	ИТОГО за день:				49,4	45,23	172,54	1232	16,02	146,84
			6 день							
	Завтрак									
210сб2005	**Омлет натуральный с маслом сливочным**	80\5			8	16	12,4	211,3	0	25,16
	яйца		1,5шт	60						
	молоко и вода		23	23						
	масса омлетной смеси			83						
	масло сливочное		3	3						

	масса готового омлета			80						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
15 сб2005	**Сыр российский**	15			3,9	4	0	52,9	0,08	11,9
	сыр		16	15						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
459сб2021	**Чай с сахаром и лимоном**	150/7, 5/5,5			0,23	0,08	7,13	30	0,75	2,4
	чай		0,75	0,38						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	лимон		6	5,5						
	Итого завтрак:				14,63	24,58	31,78	395,3	0,83	46,34
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Мандарины свежие**	100	100	100	1	0	25,5	95	1	14,4
	Итого 2 завтрак				1	0	25,5	95	1	14,4
	Обед									
82 сб 2005	**Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной**	150/5			1,04	2,93	5,09	50,85	11	6,41
	капуста белокочанная		37,5	30						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		24	18						
	с 01.11. по 31.12.		25,7	18						
	с 01.01. по 28-29.02.		27,7	18						
	с 01.03. по 30.06.		30	18						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		9,4	7,5						
	с 01.01. до 30.06.		10	7,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	томатное пюре		1,5	1,5						
	масло растительное		3	3						
	вода или бульон		120	120						
	соль		1,5	1,5						
	сметана		5	5						
279сб2005	**Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом**	60/30			8,4	12,2	12,5	193	0,2	35,61
	говядина мякоть		39,7	38						
	крупа рисовая		5	5						
	вода или бульон		6	6						
	лук репчатый		21	18						
	масло растительное		3	3						
	мука пшеничная		4	4						
	масло растительное		3	3						
	Соус №331:			30						
	сметана		7,5	7,5						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода или бульон		22,5	22,5						
	томат		3	3						
	соль		0,9	0,9						
171сб2005	**Каша гречневая рассыпчатая**	120/5			5,36	8,48	39,84	249,6	0	8,92
	крупа гречневая		57	57						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
476сб2021	**Кисель из яблок свежих**	150			0,15	0,15	17,85	73,5	0,6	4,91
	яблоки свежие		25,5	22,5						
	сахар		11,3	11,3						
	крахмал картофельный		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		148,5	148,5						
	Итого обед:				19,05	24,46	96,28	672,95	11,8	59,18
	Полдник									
460сб2021	**Чай с молоком**	150			1,05	1,2	8	68,2	0	4,29
	чай		0,75	0,75						
	сахар		7,5	7,5						
	вода		112,5	112,5						
	молоко		37,5	37,5						
	Печенье сдобное	40	40	40	0,38	0,28	32,2	234,6	0	10,47
	Итого полдник				1,43	1,48	40,2	302,8	0	14,76
	ИТОГО за день:				36,11	50,52	193,76	1466,1	13,63	134,68
				7 день						
	Завтрак									
93сб2012	**Суп молочный с макаронными изделиями**	150/2			2,55	2,87	12,11	85,65	1,71	11,78
	молоко		105	105						
	вода		45	45						
	вермишель, макаронные изделия, лапша, лапша домашняя		12	12						
	сахар		5	5						
	соль		0,75	0,75						
	масло сливочное		2	2						
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
457сб2021	**Чай с сахаром**	150/7,			0,15	0,08	6,98	28,5	0	1,39
	чай в\с		0,75	0,75						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	Итого завтрак:				4,79	7,41	31,08	211,65	1,71	19,94
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Яблоки свежие**	75	75	75	0,23	0	7,88	29,25	5,63	8,9
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	29,25	5,63	8,93
	Обед									
82сб 2005	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**	150/5			1,02	2,94	1,26	66	0,26	7,13
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		30	24						
	с 01.01. до 30.06.		32	24						
	капуста белокочанная		15	12						

	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		16	12						
	с 01.11. по 31.12.		17,1	12						
	с 01.01. по 28-29.02.		18,5	12						
	с 01.03. по 30.06.		20	12						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	томат		4,5	4,5						
	масло растительное		3	3						
	сахар		1,5	1,5						
	соль		1,5	1,5						
	вода или бульон		120	120						
	сметана		5	5						
237сб2005	**Зразы рыбные с яйцом**	60			6,5	11,2	6,6	153	1,82	19,53
	рыба потрошен. обезгл.		45	33						
	хлеб пшеничный		9	9						
	молоко или вода		13	13						
	масса рыбная котлетная			53						
	Фарш:									
	лук репчатый		13	11						
	масло растительное		2	2						
	крупа рисовая		2	2						
	яйца		1/8 шт.	5						
	Масса фарша:			16						
	сухари панировочные		3	3						
	масло растительное		5	5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,5	1,5						
125сб2005	**Картофель отварной с маслом**	120/5			2,28	5,3	17,7	127,2	5,6	14,64
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		160	123,6						
	с 01.11. по 31.12.		171,4	123,6						
	с 01.01. по 28-29.02.		184,6	123,6						
	с 01.03. по 30.06.		200	123,6						
	масса вареного картофеля			120						
	соль		0,72	0,72						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	1,66
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,6
495сб2021	**Компот из сухофруктов**	150			0,45	0,08	15,08	63	0,15	3,6
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		153	150						
	сахар		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	Итого обед:				13,95	20,12	60,74	512,2	7,83	48,16
	Полдник									
385сб2005	**Молоко кипяченное**	150	158	150	4,8	5	8,9	146	2,3	12,25
421сб2005	**Сдоба обыкновенная**	50	50	50	4	2,6	24	148	0	3,35
	мука пшеничная		35,5	35,5						
	мука на подпыл		1,48	1,48						
	сахар		3,7	3,7						
	Масло сливочное		1,1	1,1						
	масло слив для разделки теста		1,48	1,48						
	яйца, шт		1/30	1,3						
	соль		0,55	0,55						
	дрожжи прессованные		0,56	0,56						
	вода для замеса теста		15,6	15,6						
	Итого полдник				8,8	7,6	32,9	294	2,3	15,6
	ИТОГО за день:				27,77	35,13	132,6	1047,1	17,47	92,63
	8 день									
	Завтрак									
173сб2005	**Каша пшенная молочная вязкая с маслом**	150/5			6,45	6,1	33	225	0	12,93
	крупа пшенная		37,5	37,5						
	молоко		75	75						
	вода		45	45						
	соль		0,75	0,75						
	сахар		4,5	4,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
457сб2021	**Чай с сахаром**	150/7,			0,15	0,08	6,98	28,5	0	1,39
	чай в\с		0,75	0,75						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	Итого завтрак:				9,1	10,68	52,23	354,6	0	21,17
	2-ой завтрак									
359сб2012	**Напиток овощной в ассортименте**	150	150	150	0,5	0	25,83	68,33	10	18,97
	Итого 2 завтрак				0,5	0	25,83	68,33	10	18,97
	Обед									
99сб2005	**Суп из овощей**	150			1	3	8,6	65	0	5,87
	капуста белокочан.		15	12						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 31.12.		42,8	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,1	30						
	с 01.03. по 30.06.		50	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						

	горошек зелен.конс.		6,9	4,5						
	масло растительное		3	3						
	соль		1,5	1,5						
	вода		112,5	112,5						
291сб2005	**Плов из птицы**	60/140			19,47	22,53	31,87	408	0,9	33,03
	цыпленок-бройлер		98,4	86,4						
	масло растительное		9	9						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		13	10,5						
	с 01.01. до 30.06.		14	10,5						
	лук репчатый		10,6	9						
	томатное пюре		6,7	6,7						
	крупа рисовая		46,5	46,5						
	соль		2,5	2,5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
342сб2005	**Компот из свежих яблок**	150			0,15	0	26,9	102	4	5,51
	яблоки свежие		34	30						
	сахар		18	18						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		129	129						
	Итого обед:				24,72	26,23	88,37	681	4,9	47,74
	Полдник									
386сб2005	**Кефир**	150	155	150	5	5,8	7,4	101,7	1,26	14,86
406сб2005	**Пирожок печеный с повидлом**	50			3,53	4,8	48,67	81,3	0	5,34
	тесто дрожжевое № 405:			38,7						
	мука		24,5	24,5						
	сахар		1,7	1,7						
	маргарин		0,7	0,7						
	соль		0,4	0,4						
	дрожжи прессованные		0,74	0,74						
	вода		11,6	11,6						
	мука на подпыл		0,7	0,7						
	повидло		16,8	16,7						
	масло раст. для смазки		0,17	0,17						
	яйца для смазки поверхности		1/40 шт	1						
	Итого полдник				8,53	10,6	56,07	183	1,26	20,2
	ИТОГО за день:				42,85	47,51	222,5	1286,9	16,16	108,08
			9 день							
	Завтрак									
173 сб 2005 г	**Каша молочная пшеничная с маслом**	150/5			6,45	8,55	35,33	243,75	0	13,16
	крупа пшеничная		37,5	37,5						
	вода		45	45						
	молоко		75	75						
	сахар		4,5	4,5						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	масса каши			150						
15 сб2005	**Сыр российский**	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	11,9
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
465сб2021	**Кофейный напиток с молоком**	150			2,1	1,88	10,2	66	0,53	4,52
	кофейный напиток		1,8	1,8						
	сахар		7,5	7,5						
	молоко		75	75						
	вода		82,5	82,5						
	Итого завтрак:				14,49	14,79	57,47	422,65	0,61	31,5
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Бананы свежие**	75	75	75	0,26	0	10,6	54,2	5,3	10,62
	Итого 2 завтрак				0,26	0	10,6	54,2	5,3	10,62
	Обед									
108,109	**Суп картоф. с клецками**	150			2,25	2,46	10,14	71,85	3,45	6,42
сб2005	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 31.12.		42,9	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,2	30						
	с 01.03. по 30.06.		50	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	петрушка(корень) или морковь		2	1,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	клецки:	39								
	мука пшеничная		12	12						
	масло сливочное		1,35	1,35						
	яйца		1/9шт.	3,75						
	вода		19	19						
	соль		0,4	0,4						
	вода или бульон		112,5	112,5						
	соль		1,5	1,5						
268сб2005	**Котлеты из говядины**	60			11,87	13,33	13,59	199,7	0	37,46
	говядина без кости		46,3	44,4						
	хлеб пшеничный		10,8	10,8						
	молоко или вода		14,4	14,4						
	сухари		6	6						
	масса п\ф			74,5						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль		1,2	1,2						
336сб2012	**Капуста тушеная**	120			1,98	2,56	12,8	81,92	2,69	11,9
	капуста белокочанная		172	137,5						
	масло растительное		4,2	4,2						

	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3	2,4						
	с 01.01. до 30.06.		3,2	2,4						
	лук репчатый		5,8	4,8						
	томатное пюре		7,2	7,2						
	мука пшеничная		1,44	1,44						
	сахар		3,6	3,6						
	соль		1	1						
	Хлеб пшеничный	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	1,66
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,60
388 сб 2005	**Напиток из плодов шиповника**	150			0,15	0	20	120	8	4,19
	шиповник		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		150	150						
	Итого обед:				19,95	18,95	76,63	576,47	14,14	63,25
	Полдник									
386сб2005	**Ряженка**	150	155	150	4,16	4,83	5,67	82,5	0,5	15,86
496сб2012	**Коржики молочные**	50			3,26	5,62	30,99	187,33	0,03	5,12
	мука пшеничная		27	27						
	мука на подпыл		1,5	1,5						
	сахар-песок		14	14						
	маргарин		6,4	6,4						
	яйца		1\30шт	1,5						
	яйца для смазки		1\40	1						
	молоко		5,5	5,5						
	сода		0,4	0,4						
	ванилин		0,01	0,01						
	масса полуфабриката			56,1						
	Итого полдник				7,42	10,45	36,66	269,83	0,53	20,98
	ИТОГО за день:				42,12	44,19	181,36	1323,15	20,58	126,35
			10 день							
	Завтрак									
448,449сб 2012	**Оладьи с повидлом**	120/10			4,06	3,1	27,7	166	0	8,16
	мука пшеничная		67,8	67,8						
	яйца		1/8 шт.	5						
	вода		67,8	67,8						
	дрожжи прессованные		2	2						
	сахар		2,4	2,4						
	соль		1,3	1,3						
	масло растительное		6	6						
	джем или повидло, или варенье		10	10						
14сб2005	**Масло сливочное**	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
459сб2021	**Чай с сахаром и лимоном**	150/7, 5/5,5			0,23	0,08	7,13	30	0,75	2,4
	чай		0,75	0,38						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	лимон		6	5,5						
	Итого завтрак:				6,79	7,68	47,08	297,1	0,75	17,44
	2-ой завтрак									
338сб2005	**Яблоки свежие**	100	100	100	0,28	0	1,1	36,5	7,03	11,9
	Итого 2 завтрак				0,28	0	1,1	36,5	7,03	11,91
	Обед									
101сб2005	**Суп картофельный с крупой**	150			1,32	1,7	12,35	69,9	4,95	4,7
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		60	45						
	с 01.11. по 31.12.		64,3	45						
	с 01.01. по 28-29.02.		69,2	45						
	с 01.03. по 30.06.		75	45						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	пшено		3	3						
	бульон или вода		112,5	112,5						
	соль		1,5	1,5						
234сб2005	**Котлеты рыбные**	60			8,88	10,2	6,96	164,4	0	21,15
	рыба потрош.обезглавленная		54	40						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко или вода		15,5	15,5						
	сухари панировочные		6	6						
	соль		1	1						
	масса полуфабриката			69,6						
	масло растительное		6	6						
125сб2005	**Картофель отварной с маслом**	120/5			2,28	5,3	17,7	127,2	5,6	14,64
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		160	123,6						
	с 01.11. по 31.12.		171,4	123,6						
	с 01.01. по 28-29.02.		184,6	123,6						
	с 01.03. по 30.06.		200	123,6						
	масса вареного картофеля			120						
	соль		0,72	0,72						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
495сб2021	**Компот из сухофруктов**	150			0,45	0,08	15,08	63	0,15	3,6
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		153	150						
	сахар		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	Итого обед:				17,03	17,98	73,09	530,5	10,7	47,42
	Полдник									
386сб2005	**Кефир**	150	155	150	5	5,8	7,4	101,7	1,26	14,86

581сб2021	**Пряники в ассортименте**	30	30	30	1,77	1,4	22,5	110	0	6,13
	Итого полдник				6,77	7,2	29,9	211,7	1,26	20,99
	ИТОГО за день:				30,87	32,86	151,17	1075,8	19,74	97,76
	Итого за 10 дней :				37,7	41,1	181,2	1274,0	18,0	121

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2021г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад),стоимость рационов питания ясли - 121 руб, сад - 143 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.В рецептурах супов,соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья Ю.С. Кузнецова